ADICTOS SEXUALES ANÓNIMOS

Guía
Pasos Express

Sesión 1
Pasos 1ro, 2do y 3ro

Sesión 2
Pasos 4to y 5to

Sesión 3
Pasos 6to, 7mo, 8vo y 9no

Sesión 4
Pasos 10mo, 11mo y 12mo

Para quienes quieren trabajar los Doce Pasos con su padrino o madrina.

Guía aprobada por el Área de Habla Hispana de ASA

EDICIÓN 2026 · GUION DE RETIRO DE RECUPERACIÓN

Agenda

09:00 – 09:30 am Registración

09:30 – 09:45 am Descripción del proceso de recuperación

09:45 – 10:00 am Desayuno

10:00 – 11:00 am Sesión 1 (Pasos 1, 2, y 3)

11:00 – 11:15 am Receso

11:15 – 12:15 pm Sesión 2 (Pasos 4 y 5)

12:15 – 12:45 pm Almuerzo

12:45 – 01:45 pm Inventario del 4to Paso y 5to Paso con Padrino

01:45 – 02:00 pm Receso

02:00 – 03:00 pm Sesión 3 (Pasos 6, 7, 8, y 9)

03:00 – 03:15 pm Merienda

03:15 – 03:45 pm Escribir/Revisar Reparaciones con Padrino

03:45 – 04:00 pm Receso

04:00 – 05:00 pm Sesión 4 (Pasos 10, 11, y 12)

05:00 – 05:30 pm Reunión de Cierre: Presentación en Inglés

05:30 – 06:30 pm Salida & Cena

Información Útil

Si una persona que no está en el programa pregunta acerca de quienes somos, informarles que pertenecemos a un programa espiritual. No divulgues la naturaleza del programa para preservar el anonimato de quienes están en el retiro contigo.

Toma fotos de compañeros solo si tienes su permiso, incluso si la foto se toma desde lejos.

Aunque el alcohol o las drogas no es necesariamente de lo que deseamos abstenernos, te pedimos que evites el uso de estas sustancias que alteran el estado mental.

No uses teléfonos celulares en las áreas comunes de la casa de retiro. Si necesitas usar un teléfono celular, hazlo afuera, desde tu automóvil, o en tu habitación.

Si necesitas ayuda puedes acercarte a los compañeros que tiene la cinta que dice “Servidor”.

09:30 – 09:45 am Descripción del proceso de recuperación

Agenda

Ahora vamos a revisar juntos la agenda e informaciones útiles, vayamos a la primera página.

Bienvenidos al Retiro de Recuperación con el Libro Verde de Adictos Sexuales Anónimos, una recreación de una serie de Reuniones para Principiantes de Alcohólicos Anónimos de 1946, en las que los participantes DAN los Doce Pasos y se recuperan del alcoholismo. Sí, vamos a DAR los Doce Pasos en estas cuatro sesiones de una hora y vamos a “ver a la gente recuperarse” justo frente a nuestros ojos.

Abramos el Retiro con un momento de silencio seguido de la Oración de la Serenidad.

En los comienzos de AA, la tasa de recuperación era bastante alta. Entonces, ¿cómo podemos reconectarnos con ese milagroso pedazo de nuestro glorioso pasado? La tasa de recuperación de AA durante ese periodo se debía en gran parte debido a que los miembros realizaban los 12 pasos relativamente rápido en 4 sesiones de una hora en un mes.

Suena increíblemente simple, ¿no? Bueno, era simple y funcionaba!

Entonces, imaginemos que estamos en 1946. Estas sentado en una sala de reunión de una iglesia local y la primera de las cuatro sesiones de una hora está por comenzar.

Si tienes alguna pregunta, puedes hacerlas en cualquier momento antes de la próxima sesión.

09:45 – 10:00 am Desayuno

10:00 – 11:00 am Sesión 1 (Pasos 1, 2, y 3)

BIENVENIDOS a la primera de las cuatro sesiones de una hora del Retiro de Recuperación con el Libro Verde que va a cambiar sus vidas! Durante estas sesiones, van a aprender cómo recuperarse de los efectos del comportamiento sexual adictivo a través del trabajo de los Doce Pasos indicados en el libro de Adictos Sexuales Anonimos.

ASA encontró una respuesta a esta enfermedad insidiosa. Como miembros de ASA, estamos aquí para compartir nuestra solución con ustedes –un plan de acción basado en la espiritualidad que va a reducir sus sufrimientos y les va a ayudar a encontrar una nueva forma de vivir.

Nuestros nombres son _____ y _____, y somos miembros de Adictos Sexuales Anónimos. Dirigimos estas reuniones para afianzar nuestro estado de sobriedad. No recibimos ningún pago por este servicio. Nuestra recompensa es ver a la gente recuperarse y verlos ayudar a otros.

Vamos a empezar leyendo un fragmento de la introducion del libro Adictos Sexuales Anónimos:

> "Nuestro propósito primordial es ponerle fin a nuestro comportamiento sexual adictivo y ayudar a otros a recuperarse de su adicción sexual. Encontramos una nueva forma de vivir a través del programa de ASA y transmitimos nuestro mensaje a otros que buscan recuperarse. Todo aquél que desee ponerle fin a su comportamiento sexual adictivo, puede hacerse miembro del programa."[1]

Esta declaración resume bien el programa ASA, encontramos una nueva forma de vida que nos ayuda a detener nuestro comportamiento sexual adictivo y buscamos ayudar a los demás. También entendemos que el único requisito para seguir siendo miembro de este programa es tener el deseo de detener el comportamiento sexual adictivo.

Como el título del libro lo implica, nuestra sociedad es anónima. Pueden estar seguros de que vamos a proteger su anonimato en este Retiro y en cualquier otra reunión de ASA. Les pedimos que hagan lo mismo con nosotros y el resto de las personas aquí.

Para poder completar cada sesión en una hora y también poder dedicar tiempo para preguntas, les pedimos que escriban lo que sea que necesiten aclarar o no entiendan y esperen hasta el final de la sesión. Trataremos de contestar las preguntas en ese momento.

El "Libro Verde" de ASA es el único libro que vamos a discutir en estas sesiones. Si no pueden encontrar en el "Libro Verde" de ASA algo de lo que decimos, entonces considérenlo como nuestra opinión. De todas formas, haremos lo posible por evitar expresar nuestras opiniones en estas discusiones. Estamos aquí para transmitir el mensaje de ASA utilizando utilizando el formato practicado por los primeros miembros de AA.

Las Reuniones para Principiantes comenzaron a principios de la década del '40, cuando AA comenzó a crecer tan rápido que fue imposible para los miembros más antiguos guiar a los nuevos miembros individualmente a través de los Pasos.

Hemos ubicado a los nuevos miembros con aquellos miembros de ASA que están dispuestos a ser Padrinos de Retiro durante las cuatro sesiones de una hora. Además, los Nuevos Miembros y los Padrinos de Retiro se deben comprometer a asistir a todas las reuniones juntos.

Con el objetivo de que los nuevos miembros y los Padrinos de Retiro entiendan bien qué se espera de ellos, vamos a explicar algunas pautas.

Para los Padrinos de Retiro:

- Tu principal obligación es asistir a todas las sesiones para emplear los Doce Pasos y proporcionar aliento y apoyo moral. Las condiciones para ser un Padrino de Retiro son:
- estar involucrado activamente en tu propia recuperación de Doce Pasos,
- estar dispuesto a escuchar lo que tiene para decir el nuevo miembro, y
- mantener todo lo que se comparte bajo estricta confidencialidad.

Para los Nuevos Miembros:

- Tu principal obligación es asistir a todas las sesiones.
- Aunque hay que escribir un inventario como parte del Cuarto Paso, no significa que debas escribir tú. Tu Padrino de Retiro en estas sesiones te puede ayudar a escribir el inventario o puede escribirlo por ti.
- Vamos a guiarte a través de los Doce Pasos con la lectura de partes apropiadas del "Libro Azul" y del "Libro Verde". Si sigues sus indicaciones, también vas a experimentar el "cambio de personalidad necesario para lograr recuperarte de la adicción sexual".
- El Cuarto Paso consiste en una lista de bienes y debilidades que crearas durante la Segunda Sesión. Si ves a tu Padrino de Retiro como un "amigo comprensivo y discreto", por favor discute tu lista con ellos. Si tu inventario contiene puntos específicos que sientes que deberían ser compartidos con un tercero como alguien del clero, un abogado, un psicólogo o un consejero explícaselo a tu Padrino de Retiro. Haz un compromiso de cuándo, dónde y con quién vas a compartir esas partes de tu lista. Si le comunicas a tu Padrino de Retiro que vas a hablar sobre esos puntos particulares con una persona/as específica/as en una fecha determinada, puedes seguir con el resto de las sesiones.

Comencemos esta sesión yendo a la Introducción del "Libro Verde":

> "Somos adictos sexuales. Nuestra adicción casi destruye nuestras vidas, pero nos liberamos a través del programa de recuperación de Adictos Sexuales Anónimos (ASA).

En la Comunidad de ASA descubrimos que no estamos solos y que el reunirnos con frecuencia a compartir experiencias, fortalezas y esperanzas nos brinda la opción de vivir una nueva vida."[2]

Esta es una declaración revolucionaria, porque antes de que se escribiera este libro, no había esperanza para los adictos sexuales. Hoy en día, todo adicto que esté dispuesto a seguir las indicaciones de este libro se puede recuperar.

Los autores del "Libro Verde" nos explican esto, no hay puntos medios. Hay dos opciones: O vamos a continuar sufriendo a causa de la adicción sexual o vamos a encontrar una solución espiritual a travez de los Doce Pasos:

> "Para todos aquéllos que estamos en recuperación, llegó un momento en que nos dimos cuenta de que sencillamente no podíamos seguir viviendo. como lo veníamos haciendo. Nuestra negación se fragmentó y sentimos el impacto total de nuestra insoportable situación. Veíamos que nos encontrábamos al borde del precipicio y sólo nos faltaba dar el último paso. Continuar actuando parecía imposible; sin embargo, no seguir actuando también parecía imposible. Sabíamos que teníamos que cambiar, aunque no supiéramos cómo. Debido a esa desesperación, llegamos a Adictos Sexuales Anónimos (ASA)."[3]

Luego describen lo que se va a necesitar para recuperarse:

> "En nuestros grupos, existe una sabiduría colectiva que ha aumentado y que ha sido transmitida a todos los miembros a través de los años. Aprendemos nuevas soluciones para resolver viejos problemas. Los Doce Pasos constituyen el eje central de este programa espiritual de recuperación. Al seguir estos pasos nos liberamos del comportamiento sexual adictivo y sanamos nuestra mente, cuerpo, espíritu, relaciones personales y sexualidad."[4]

Leamos nuevamente la última línea de nuevo para darle énfasis:

> **"Al seguir ESTOS pasos nos liberamos del comportamiento sexual adictivo y sanamos nuestra mente, cuerpo, espíritu, relaciones personales y sexualidad."**

Ahora ya sabemos qué debemos hacer para recuperarnos de nuestra aflicción. Debemos experimentar una transformación espiritual que nos cambie la vida.

Nos damos cuenta de que esta no es la respuesta que muchos de ustedes esperaban encontrar en ASA pero, por favor no olviden que la adicción sexual es una enfermedad incidiosa.

Los autores del "Libro Verde" nuevamente nos dicen nuestras opciones:

> "Estos pasos son la parte fundamental de nuestro programa y son tan profundos como no lo hubiéramos podido imaginar al comenzar el programa. Con el tiempo, establecemos una relación con un Poder superior a nosotros, y esto nos permite llegar a tener un concepto muy personal acerca de un Poder Superior."[5]

Luego nos dicen que no importa cuáles sean nuestras creencias actuales, tenemos esperanza:

> "A pesar de que los pasos utilizan la palabra "Dios" para referirse a este Poder Superior, ASA no está afiliada a ninguna religión, credo o dogma. El programa ofrece una solución

espiritual a nuestra adicción, sin requerir apego a un credo ni a principios específicos. El camino es lo suficientemente amplio para dar cabida a todos los que deseen seguirlo."[6]

Nos parece increíble que un nuevo miembro pueda empezar el programa de ASA sin una creencia específica o, incluso, sin ninguna creencia. Todo lo que uno necesita es tener la mente abierta y la voluntad de creer que **nosotros creemos** que este programa funciona.

Y permítannos asegurarles que nosotros sí lo creemos. Los Doce Pasos cambiaron nuestras vidas y las vidas de miles de otros adictos sexuales. Este programa también va a cambiar sus vidas si realmente quieren recuperarse de esta aflicción incidiosa.

Aprendamos más acerca de esta solución espiritual del "Libro Verde":

> "Descubrimos que nuestra adicción era un problema demasiado grande para que lo solucionáramos por nosotros mismos. Sin algún Poder mayor a nosotros para ayudarnos nuestra situación no tiene esperanza."[7]

Los autores del "Libro Verde" nos dan la respuesta sobre donde encontrar este poder:

> "Uno de los aspectos de llegar a creer en un Poder Superior es encontrar cuáles conceptos espirituales tienen sentido para nosotros. Necesitamos estar dispuestos a dejar de lado ideas y prejuicios de antaño, intentar nuevas soluciones a problemas antiguos y escuchar las experiencias espirituales e ideas de los demás de la confraternidad. Lo que funciona para otros puede no sentarnos bien a nosotros. Pero si somos pacientes y estamos abiertos, descubriremos un entendimiento del Poder Superior que es único a nosotros y con el cual nos sentimos a gusto."[8]

Estos son conceptos dramáticos y para algunos de nosotros revolucionarios. Permítanos resumirlos. Primero, los autores del "Libro Verde" nos dicen que encontraron una forma de liberarnos de nuestro cautiverio de la adicción sexual. Luego, describen la solución como un **"Poder superior a nosotros mismos"**. Finalmente, nos dicen como encontrar este Poder.

Mas guía sobre como encontrar este **Espíritu del Universo** y aumentar la conexión con este se logra al trabajar los Doce Pasos. Por favor, lea con nosotros los Pasos de ASA. Además, hemos indicado los números de página en donde encontrar cada Paso en el "Libro Verde".

Paso 1

Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

La descripción de este paso está en las páginas 25-29.

Segundo Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.

La descripción de este paso está en las páginas 29-32.

Tercer Paso

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.

La descripción de este paso está en las páginas 32-35.

Cuarto Paso

Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

La descripción de este paso está en las páginas 36-42.

Quinto Paso

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

La descripción de este paso está en las páginas 42-45.

Sexto Paso

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

La descripción de este paso está en las páginas 45-48.

Séptimo Paso

Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.

La descripción de este paso está en las páginas 49-51.

Octavo Paso

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a repararlo.

La descripción de este paso está en las páginas 51-55.

Noveno Paso

Reparamos el daño causado directamente a aquellas personas siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba causarles daño a ellos o a otros.

La descripción de este paso está en las páginas 55-59.

Décimo Paso

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

La descripción de este paso está en las páginas 59-62.

Undécimo Paso

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros concebimos a Dios, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

La descripción de este paso está en las páginas 63-66.

Duodécimo Paso

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas.

La descripción de este paso está en las páginas 66-69.

Leamos el Primer Paso nuevamente:

Primer Paso

Admitimos que éramos impotentes ante nuestra conducta sexual, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Los autores del "Libro Verde" hablan acerca de los aspectos físicos de la adición:

> "Muchos de nosotros pasamos por un periodo de trastornos emocionales intensos e incomodidad física cuando dejamos nuestros comportamientos sexuales adictivos. Le llamamos síndrome de abstinencia. Nos pueden asaltar recuerdos, sentimientos y sensaciones físicas poderosas. Otros síntomas de la abstinencia incluyen cambios intensos en el estado de ánimo, dolor físico, ira, ansiedad, depresión, cansancio, insomnio, pesadillas o sueños en los que actuábamos.

Con el síndrome de la abstinencia sentimos una urgencia incontrolable de continuar actuando compulsivamente para poder aliviar la incomodidad. Podemos enfrentarnos en repetidas ocasiones a tentaciones de sabotear nuestra recuperación, o sentirnos extrañamente atraídos hacia nuevos comportamientos sexuales que jamás pensamos que nos atraerían. Sin embargo, sabemos que si volvemos a actuar, solamente pospondremos o prolongaremos la abstinencia que es una fase inevitable."[9]

El "Libro Verde" luego también dicen que, además de esta reacción física, los adictos tienen una obsesión mental de "actuar":

> "...muchos de nosotros pensábamos que podíamos actuar por un rato y después regresar a nuestra vida normal; nos entreteníamos en uno de nuestros comportamientos favoritos, como navegar en Internet, sólo para descubrir que no nos deteníamos cuando dijimos que lo haríamos. En ocasiones, no nos deteníamos hasta que era absolutamente necesario."[10]

Nuestras mentes no dicen que estamos "bien", aun cuando la adicción no acerca cada vez más a mas sufriemiento. No importa cuánto queramos parar, tarde o temprano vamos a volver a esos comportamientos sexuales destructivos.

El "Libro Verde" más adelante enfatiza esta obsesión mental cuando afirman que, sin importar que tan fuerte sea nuestra voluntad o convicción, no podemos parar de actuar sexualmente, por nuestra cuenta:

> "[La addición] Se presenta como una compulsión que es un deseo más fuerte de lo que puede resistir nuestra voluntad. Estos deseos compulsivos eran irresistibles, constantes e insaciables... Tampoco nos sentíamos satisfechos cuando obteníamos nuestra "dosis." En lugar de eso, entre más actuábamos, mayores deseos sentíamos de continuar actuando. Perdíamos cada vez más y más de nuestras vidas debido a nuestra adicción, lo cual nos costaba tiempo, dinero, relaciones personales, salud, trabajo y hasta nuestra libertad. Las consecuencias de nuestra adicción no nos hacían poner fin ni limitar nuestro actuar. Entre más tratábamos de controlar nuestro comportamiento, más empeoraba."[11]

Ven, si nuestras mentes no nos mintieran y nos dijeran que está bien actuar, no provocaríamos las ansias físicas de más y más comportamientos sexuales destructivos. Entonces, tenemos una reacción anormal del cuerpo y una obsesión de la mente que nos condenan incluso quizás hasta la muerte como resultado de nuestra adicción sexual.

En el "Libro Verde", nos comparten una vez más las opciones que tenemos.:

> "La experiencia nos ha enseñado que no podemos lograr y mantener la abstinencia si no estamos dispuestos a cambiar nuestra forma de vida. Sin embargo, si podemos enfrentar nuestros problemas honestamente y estamos dispuestos a cambiar los Doce Pasos de ASA pueden conducirnos a un despertar que permitirá que vivamos una nueva vida de acuerdo a principios espirituales. Al poner en práctica estos pasos, logramos que ocurra un cambio fundamental en nuestras vidas. Los pasos son los cimientos de nuestra recuperación."[12]

En otras palabras nuestra única esperanza es un despertar espiritual.

Ahora, consideremos una historia del "Libro Verde" que explica mejor la solución espiritual.

Algunas personas tienen dificultades para relacionarse con la historia de este miembro de ASA porque era un adicto sexual de bajo fondo. Aquí, como en otras partes de las lecturas, le pedimos que busque similitudes en lugar de diferencias. Vean en dónde se pueden identificar con él, ya que continúa actuando mucho después de que se haya convertido en un problema.

En las primeras páginas, este miembro describe la naturaleza progresiva de su actiación. En unos pocos años se arriesga a ser atrapado, arrestado, humillado y pierde su matrimonio. Unos años más tarde, su ex esposa lo confronta acerca de la época en que iba a la habitación de sus hijastras a masturbarse mientras dormían, muchas de estas veces no estaban durimiedo y lo vieron todo, ahora habían empezado a hablar al respecto.

Este miembro tiene un momento de claridad. Se da cuenta de que la adicción al sexo es su maestro. Él esta derrotado:

> "...me dije, "Debo hacer algo. No puedo seguir así, tratando de controlarlo." Siempre me había dicho que mi actuación no lastimaba a nadie, pero tuve que enfrentar el hecho que había lastimado a personas muy cercanas a mí. El hecho es que, cuando estaba activo en mi adicción, no importaba quién lastimaba. Eso es difícil de admitir para mí, pero darme cuenta de eso fue el principio de mi viaje a la recuperación de la adicción sexual. Tomé el teléfono, marqué información y solicité el número de Adictos Sexuales Anónimos."[13]

Pero no puede dejar de actuar solo con esta admisión. Con la ayuda de un padrino en 1997, él comienza a realizar los 12 Pasos de ASA y mientras que los realiza tiene una experiencia de conversión gradual, un "**cambio psíquico completo**". Él describe su despertar espiritual, después del cual cambia toda su vida, también comparte que este programa está abierto a cualquiera que esté dispuesto a seguir estas simples sugerencias:

> "Ese programa es el de los Doce Pasos de Adictos Sexuales Anónimos y la historia de mi recuperación de la adicción sexual es la historia de los Doce Pasos. Los pasos son un método simple y práctico de llevar a cabo los principios espirituales en mi vida. Cualquiera los puede llevar a cabo. No necesito ser un genio o un santo para hacer que este programa funcione. Todo lo que requiere es la disponibilidad de seguir unas simples sugerencias, y cualquier adicto sexual puede dejar de actuar, perder el deseo de actuar, y vivir una vida feliz y útil." [14]

Ahora es momento de que cada uno de nosotros empiece el viaje personal hacia la experiencia espiritual que va a cambiar nuestras vidas. Veamos quién está listo para dar el Primer Paso.

Primer Paso

Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Los autores del "Libro Verde" nos dicen exactamente que debemos admitir para comenzar el proceso de recuperación:

> "En nuestra adicción nos aferramos a la creencia de que teníamos el control de nuestro comportamiento sexual y que podíamos manejar con éxito nuestras vidas, esto hacía que muchos de nosotros ni siquiera pudiéramos ver que teníamos un problema. Nos decíamos a nosotros mismos que si intentábamos con mayor esfuerzo podríamos dejar la adicción, pero nuestra experiencia nos demostró lo contrario. Sin importar cuantas promesas o propósitos hiciéramos, qué tanto esfuerzo y determinación tuviéramos, con el tiempo, regresábamos a nuestros comportamientos, junto con sus dolorosas consecuencias. Solo cuándo admitimos que somos impotentes ante estos comportamientos y que somos incapaces de manejar nuestras propias vidas, es cuando estamos listos para iniciar el camino de la recuperación."[15]

Para destrozar la ilusión de que no somos adictos sexuales, vamos a pedirle a cada uno de ustedes que respondan una simple pregunta, "¿Están listos para admitirles a sus yo interior que no tienen poder sobre su adicción sexual y que sus vidas se han vuelto ingobernables?" En otras palabras, "¿Son adictos sexuales?" y "¿Sus vidas se habían vuelto ingobernables?". Es importante aclarar que el Primer Paso no dice necesariamente que sus vidas hoy en día son ingobernables pero que se habían vuelto ingobernables en algún momento debido a sus comportamientos sexuales adictivos. Nada más se necesita una respuesta por sí o por no, y vamos a llegar a eso en un minuto.

Si hay alguno de ustedes que no esté convencido de ser un adicto sexual o de que su vida sea ingobernable, por favor háganoslo saber. Su Padrino de Retiro está dispuesto a dedicarle el tiempo que necesite para discutir estas reservas. Queremos darles todas las oportunidades de entender las devastadoras consecuencias de esta terrible aflicción.

Tal vez no son adictos sexuales. Tal vez estén aquí por error. Simplemente queremos que sepan que preferimos que estén en ASA por error, que afuera de la comunidad, actuando y muriendo por ello. Es para pensar.

Muy bien, para aquellos que estén listos, sigamos. Esta es la pregunta del Primer Paso:

¿Le admiten a su yo interior que son adictos sexuales y que debido a su actuar sus vidas se habían vuelto ingobernables?

Por favor en los próximos minutos respondan uno por uno, sí o no.

Gracias.

Aquellos que hayan respondido que sí a esta pregunta completaron el Primer Paso; vamos a darnos un fuerte aplauso. Aquellos que respondieron que no, van a tener un tiempo luego de esta sesión para discutirlo con sus Padrinos de Retiro y esperamos que puedan dar este Paso con ellos.

Segundo Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.

El “Libro Verde” dice:

> “En el Primer Paso, admitimos que nuestra adicción nos iba a destruir si no la deteníamos y que no la podíamos detener por nuestra cuenta... En el Segundo Paso se nos presenta la posibilidad de que este Poder nos puede devolver el sano juicio y el bienestar básicos.”[16]

El “Libro Verde” continúa diciendo:

> “El Segundo Paso ofrece esperanzas de que el sano juicio es posible, y al mismo tiempo insinúa que, en nuestra adicción, no estábamos en nuestro sano juicio. Nuestra falta de sano juicio se manifestó de muchas formas. A menudo le dimos prioridad a nuestra adicción y todo lo demás era secundario. Es posible que nos colocamos a nosotros mismos en situaciones de peligro o que tomamos riesgos terribles. Y entre más negábamos nuestra adicción y sus consecuencias, más fuera de la realidad estábamos.” [17]

Entonces, ¿Como podemos encontrar este Poder superior que pude devolvernos el sano juicio?

En el “Libro Verde” explica:

> "Uno de los aspectos de llegar a creer en un Poder Superior es encontrar cuáles conceptos espirituales tienen sentido para nosotros. Necesitamos estar dispuestos a dejar de lado ideas y prejuicios de antaño, intentar nuevas soluciones a problemas antiguos y escuchar las experiencias espirituales e ideas de los demás de la confraternidad. Lo que funciona para otros puede no sentarnos bien a nosotros. Pero si somos pacientes y estamos abiertos, descubriremos un entendimiento del Poder Superior que es único a nosotros y con el cual nos sentimos a gusto. A final de cuentas, los puntos específicos de nuestras creencias no son tan importantes como nuestra fe. Podemos basar nuestra espiritualidad en la fe de que nuestro Poder Superior nos puede liberar de nuestra adicción."[18]

Hemos encontrado utli seguir estas tres simples reglas "**confía en Dios, mantente limpio y ayuda a otros**". Si seguimos estas pautas, recibiremos la recompensa final, un despertar espiritual “que nos liberar de las cadenas de la adicción”.

Entonces, ¿Como comenzamos a confiar en Dios, o en un “Poder Superior a nosotros”?

El “Libro Verde” dice:

> “Muchos de nosotros no creíamos en Dios o no estábamos seguros de qué creencias espirituales estábamos dispuestos a aceptar, si acaso aceptáramos alguna... Es posible que estemos tan acostumbrados a la autodependencia como la única forma de funcionar en el mundo que nos resistimos a la idea de un Poder mayor a nosotros.” [19]

Aunque esos obstáculos parezcan insuperables, afortunadamente no lo son.

El "Libro Verde" agrega:

> "Para llevar a cabo este paso, sólo necesitamos estar abiertos a intentar algo nuevo. Para la mayoría de nosotros, llegar a creer es un proceso gradual. No necesitamos creer en un concepto particular del Poder Superior para empezar."[20]

Una vez más tenemos que tomar una decisión. Tenemos que decidir si creemos en un "**Espíritu del Universo**"—un Dios en el que nosotros creamos que pueda devolvernos el sano juicio, los autores del "Libro Verde" escriben:

> "La clave del Segundo Paso no es simplemente creer en un Poder Superior, sino creer que este Poder pueda regresarnos al sano juicio y que así lo hará."[21]

A veces tenemos que llevar nuestras vidas al límite del desastre antes de estar dispuestos a reconocer la presencia de un Poder Superior. Pero hasta el más obstinado tiene esperanza. El "Libro Verde" nos da esperanza:

> "Si nos parece difícil creerlo, podemos actuar "como si" lo creyéramos. La disponibilidad de actuar "como si" lo creyéramos nos ayuda a establecer un compromiso con la recuperación, a pesar de cualquier duda que podamos tener. Al comprometernos con la recuperación nos damos tiempo para que el programa funcione en nuestras vidas, y nuestra comprensión crecerá gradualmente al mismo tiempo que nosotros. Nos damos cuenta de que "actuar como si" lo creyéramos es más que hacerse ilusiones. En el proceso nos damos cuenta de que una disponibilidad para aceptar nuevas formas de conducta nos lleva a una comprensión más clara de quienes somos y cómo funcionan los principios espirituales." [22]

Veamos quién está listo para seguir. Esta es la pregunta del Segundo Paso:

> "¿Creo, o estoy dispuesto a creer, que existe un Poder Superior a mí mismo que puede restaurarme el sano juicio?"

Por favor, en los próximos minutos respondan de a uno, sí o no.

Gracias.

Aquellos que respondieron que sí a esta pregunta han completado el Segundo Paso; vamos a darnos un fuerte aplauso. Aquellos que respondieron que no, van a tener un tiempo luego de esta sesión para discutirlo con sus Padrinos de Retiro y esperamos que puedan dar este Paso con ellos.

Ahora para los que están listos, veamos el Tercer Paso.

Tercer Paso

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.

Si ya tomamos el Segundo Paso, estamos convencidos de que un "**Poder superior a nosotros mismos**" nos puede ayudar a recobrar el juicio. Ahora, tenemos que tomar la decisión de hacer funcionar este Poder. En otras palabras, tenemos que hacernos a un lado y dejar que Dios dirija nuestras vidas.

Los autores del "Libro Verde" discuten la voluntad propia y la voluntad de Dios. Explican que debemos soltar el control de nuestros viejos patrones destructivos:

> "Empezamos a dejar de aferrarnos tanto a nuestros patrones destructivos anteriores, tal vez sin saber aún qué va a reemplazarlos, pero con la fe de que algo mejor nos será revelado. Cuando entregamos nuestra anterior forma de vida a un Poder Superior, no siempre sabemos hacia dónde vamos, pero podemos estar seguros de que será mejor de donde estábamos."[23]

Los autores más tarde declaran que es este cambio de lado es como perder un amigo familiar:

> "Con la rendición, nos despedimos de nuestra antigua forma de vivir y nos preparamos para la transición hacia una nueva forma de vida. El abandonar nuestra adicción puede ser como perder a un amigo cercano. Vivimos con la adicción la mayor parte de nuestras vidas y ésta nos confortó y distrajo de nuestros problemas. Enfrentar la vida sin actuar implica sentimientos de dolor y pérdida; aun así podemos lograrlo, a través de la fe en un Poder Superior, y acompañados de otras personas que han recorrido el mismo camino."[24]

Luego los autores nos dicen lo que debemos hacer para poner nuestras vidas en las manos de este Poder Superior:

> "¿Cómo podemos lograr poner nuestra vida en manos de un Poder Superior? Quizá tengamos temor de dar este paso. Hasta pudiera parecer imposible la idea de entregar el control de nuestra existencia y permitir que un Poder Superior dirija nuestras vidas. Pero sirve recordar que todo lo que estamos haciendo es tomar la decisión de poner en manos de un Poder Superior nuestra voluntad y nuestra vida. A esta altura del programa, simplemente estamos dispuestos a seguir hacia adelante. Decidimos asumir el compromiso para con nuestra recuperación y crecimiento espiritual. En realidad, para la mayoría de nosotros, el poner en manos de Dios nuestra voluntad y nuestra vida sucede de forma gradual, a medida que realizamos los nueve pasos restantes."[25]

Entonces, ahora sabemos cuál es nuestro lugar en el Universo. A diferencia de lo que podamos haber creído, todo el mundo no gira en torno a nosotros.

El "Libro Verde" describe la decisión del Tercer Paso:

> "Entregamos nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios porque el dirigir nuestros pensamientos y acciones hacia nosotros mismos nos ha llevado a actuar, a sufrir consecuencias negativas y a la desesperación. En el Tercer Paso, permitimos que un Poder Superior nos ayude a guiar nuestras decisiones diarias, abriéndonos a la posibilidad de que, tal vez, no sepamos lo que nos conviene y dejamos de creer en nuestro propio poder para manejar nuestras vidas."[26]

Más aún el "Libro Verde" agrega:

> "El Tercer Paso nos invita a entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, no al control de Dios. No nos estamos abandonando a que algún poderoso maestro nos dirija y nos obligue a realizar cosas que no escogeríamos por nuestra cuenta. En lugar de eso, abrimos nuestra mente al tomar nuevas decisiones bajo la luz de la bondad y cuidado de un Poder Superior que nos transforma."[27]

En pocas palabras, el libro "Libro Verde" nos explica la decisión del Tercer Paso:

> "La decisión que el Tercer Paso requiere que tomemos es la decisión de rendirnos: renunciamos a la creencia de que nuestro intelecto, nuestro conocimiento, nuestro juicio y nuestra voluntad regirán con éxito nuestras vidas. Aceptamos que el control que creíamos tener sobre nuestras vidas era una ilusión. Esta profunda rendición de creencias, hábitos y comportamientos del pasado es algo que tenemos que renovar a diario. Reafirmamos nuestra decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros concebimos a Dios, sin buscar una perfección inalcanzable, pero reconociendo y afirmando el avance que logramos en nuestra recuperación."[28]

Es momento de decidir de nuevo, aunque los autores del "Libro Verde" no ofrecen una oración, un miembro de nuestra comunidad tomó los principios del Tercer Paso y junto con las inspiraciones que recibió a través de diferentes oraciones escribió:

> "Dios, me rindo a ti hoy con todo mi corazón y alma. No retengo nada. Te entrego toda mi vida, incluso mi comprensión de cómo debería ser mi vida. Dirige mi vida como la quieras, no de acuerdo a mi voluntad, sino a la tuya."[29]

Nos gustaría que todos los que estén listos para dar el Tercer Paso lean por segunda vez la oración con nosotros.

Leamos la oración del Tercer Paso todos juntos.

De acuerdo con el "Libro Verde", completamos el Tercer Paso.

Démonos un fuerte aplauso.

Eso es todo por esta sesión. En la última hora dimos los primeros tres pasos. Eso es un logro extraordinario. Felicitaciones.

En la próxima sesión vamos a darles las indicaciones para que den los Pasos Cuatro y Cinco. Van a llenar un inventario del Cuarto Paso y van a arreglar con otros para compartirlo con ellos entre la segunda y la tercera sesión.

Si no pudieron completar los primeros 3 Pasos, les vamos a dedicar un tiempo para revisar y discutir sus dudas con sus Padrinos de Retiro y esperamos que puedan completar los tres pasos. Si durante el receso no logran completar los 3 pasos, por favor quédense. Pueden llegar a escuchar algo que los motive a completarlos en un futuro no muy lejano.

¿Hay alguna pregunta?

Vamos a cerrar la sesión con un momento de silencio seguido de la Oración de la Serenidad. Luego reveremos el programa a continuación.

11:00 – 11:15 am Receso

11:15 – 12:15 pm Sesión 2 (Pasos 4 y 5)

BIENVENIDOS a la segunda sesión del Retiro de Recuperación Básica. Juntos, vamos a dar los Doce Pasos basándonos en las indicaciones del "Libro Verde".

> Nuestros nombres son _____ y _____, y somos miembros de Adictos Sexuales Anónimos. Les agradecemos a todos ustedes dejarnos ofrecer el servicio de facilitar estas sesiones, y por ende permitiéndonos crecer en la "comunidad del Espíritu".

Abramos la sesión con un minuto de silencio seguido de la Oración de la Serenidad.

En esta sesión vamos a guiarlos a través del proceso de inventariado descripto en los Pasos Cuatro y Cinco.

¿Hay algún miembro nuevo que no tenga Padrino de Retiro? Si es así, por favor levanten la mano. Vamos a asignarle un "Padrino de Retiro" a todos los que lo necesiten.

[Preguntar si hay voluntarios para ser Padrinos de Retiro de los que tienen la mano levantada].

Gracias.

Aunque le dedicamos un tiempo considerable a los primeros tres pasos, lo único que hicimos fue tomar algunas decisiones. Ahora vamos a realizar acciones específicas que nos van a guiar el resto del camino hacia Dios como entiendan a Dios.

Ahora leamos el Cuarto Paso juntos.

Cuarto Paso

Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Los autores del "Libro Verde" dicen:

> "Al dar el Cuarto Paso empezamos a conocernos a nosotros mismos como en realidad somos. Con base en los principios de los tres primeros pasos, hacemos un inventario de los sentimientos y patrones que han moldeado nuestras vidas y nos damos cuenta de que nuestra adicción es más que sólo actividades sexuales que no podemos manejar, sino que también incluye un sistema entero de pensamientos, sentimientos y comportamientos subyacentes. Si no hacemos este inventario, corremos el riesgo de quedar atrapados en nuestros hábitos de antaño, nuestras creencias erróneas, y aquellos defectos de carácter que no hemos examinado y que a la larga nos llevarán a sufrir una recaída."[30]

Nos dicen que tenemos que dar el Cuarto Paso después de completar el Tercer Paso para evitar sufrir una recaida. Nos tenemos que liberar de esas cosas que nos han impedido llegar a la solución espiritual para nuestras dificultades.

Entonces, ahora vamos a establecer una línea directa de comunicación con Dios eliminando aquellos aspectos de nuestras personalidades que nos han mantenido en la oscuridad. Los autores del “Libro Verde” dicen que la actuación, no es más que un síntoma. Claro está que, la adicción sexual nos ha alejado de Dios, pero una vez que dejamos estos comportamientos sexuales destructivos, seguimos separados de nuestro Poder Superior debido a nuestras debilidades de carácter.

El “Libro Verde” sugiere que examinemos nuestras debilidades de carácter a través de la realización de un inventario por escrito:

> “El inventario del Cuarto Paso, lo hacemos por escrito. Sería muy fácil pasar por alto o ignorar aspectos importantes si simplemente lo decimos en voz alta o lo pensamos. Todo inventario tiene que ser registrado de alguna forma para que sea preciso; imaginemos hacer el inventario de toda la mercancía de una tienda sin escribir nada. Además, para que sea útil, nuestro inventario debe hacer que nos responsabilicemos de nuestras acciones. El inventario por escrito sirve como una fotografía del estado actual de nuestro ser y nos permite obtener una perspectiva precisa y realista de nosotros mismos, tal vez por primera vez.”[31]

Entonces, vamos a hacer el equivalente a un inventario comercial en nuestras vidas para resaltar nuestros bienes y debilidades para acentuar lo positivo y eliminar lo negativo.

Antes de entrar en detalles de cómo completar este Paso, queremos hacer énfasis en algo. No hay una forma correcta o errónea de completar este inventario. Los autores del “Libro Verde” dicen:

> “No existe un formato único que sea utilizado por todos los miembros para hacer sus inventarios. Trabajamos de cerca con nuestro padrino para descubrir cómo debemos escribir y qué forma de inventario es la más efectiva para nosotros. El elemento que tenemos en común es que escribimos sobre una serie de aspectos de nuestras vidas que, al unirlos nos revelan un retrato honesto de nosotros mismos que incluye nuestras deficiencias.”[32]

Una pregunta recurrente durante el Retiro de Recuperación con el Libro Verde es, "¿Cuántos ítems tengo que enumerar para recuperarme?" De acuerdo con nuestra experiencia, puede ser siemplemente un par de puntos que sean necesarios discutir y rectificar para poder reconectarse con el "Poder... que va a solucionar su problema".

El “Libro Verde” nos pide que comencemos examinando nuestros daños sexuales:

> “Examinar nuestro comportamiento sexual es un aspecto importante de nuestro inventario. Mientras que en el Primer Paso examinamos los patrones de nuestro comportamiento sexual y revelamos ejemplos específicos, aquí exploramos más profundamente nuestra historia sexual y vemos cada ocasión en que nuestro comportamiento sexual nos perjudicó, directa o indirectamente, a nosotros mismos o a otras personas. Vemos a quien lastimamos, lo que hicimos específicamente para lastimarlos y por qué lo hicimos. En el proceso podemos descubrir los propósitos secretos, las fantasías, las creencias y las racionalizaciones que contribuyeron a nuestro comportamiento.”[33]

El "Libro Verde" continúa luego dando ejemplos del tipo de daños sexuales que pudimos haber cometido:

> "Aunque la violación sexual a otra persona es un ejemplo obvio del daño ocasionado a alguien, también reconocemos que el usar a las personas para nuestras conquistas sexuales, traicionar la confianza, ser infieles, mentir y encubrir nuestros comportamientos, manipular a otras personas abierta o sutilmente-, y aprovecharse de otros al usar el poder o autoridad, son otras formas en que pudimos haber ocasionado daño. También podemos examinar nuestras experiencias sexuales traumáticas o relaciones de maltrato sexual y sus efectos en nosotros y en los demás. Es esencial ser claros, honestos y auto-reveladores conforme exploramos cada suceso. Asumimos nuestra responsabilidad total e inequívoca por lo que hemos hecho. Aunque hubiéramos sido copartícipes en fechorías sexuales, al trabajar en el Cuarto Paso nos concentramos solamente en nuestra parte."[34]

Luego, los autores terminan pidiéndonos que revelemos qué aspectos de nuestro carácter estaban vinculados a estos daños.

> "Vemos con honestidad los defectos que impulsaban nuestro comportamiento tales, como el egoísmo, el deseo de control, la actitud de tener el derecho de hacerlo, o sentimientos de inferioridad o superioridad." [35]

Ahora, comencemos el Cuarto Paso enumerando nuestros daños sexuales. Debido al tiempo limitado en esta sesión, les pedimos que enumeren a continuación los nombres de hasta 6 personas principales que más dañaron al actuar junto con una breve descripción del daño causado así como los defectos de carácter relacionados con esos daños. De esta manera, usted y su Padrino de Retiro pueden comenzar a analizar su inventario inmediatamente después de esta sesión.

[Aguardar unos minutos para que todos puedan trabajar con sus listas de daños sexuales.]

Nombre:

Daño:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Daño:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Daño:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Daño:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Daño:

***defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Daño:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Los autores luego mencionan una lista de defectos que tenemos que eliminar. Nos piden que ahora examinamos nuestros rencores:

> "También hacemos un inventario de nuestros rencores."[36]

> "Anotamos los rencores que tenemos en contra de la gente, y por qué los tenemos...Algunos de nosotros también hemos anotado rencores contra la sociedad o contra ciertas instituciones."[37]

Los autores enfatizan que nuestros rencores nos mantienen alejados de Dios. Debemos eliminarlos si queremos tener un despertar espiritual:

> "Para los adictos sexuales, el rencor es uno de los obstáculos más difíciles de superar para crecer espiritualment."[38]

Luego, los autores nos piden que observemos nuestra parte en cada situación para poder ver donde éramos responsables:

> "Después revisamos nuevamente la lista de rencores, viendo cada incidente y nos preguntamos qué papel tuvimos en la situación. Debemos hacernos responsables de nuestra parte, por pequeña que sea... Por ejemplo, cuando vemos las acciones de otras personas, necesitamos preguntarnos, "¿Qué parte de sus acciones pudo haber sido una respuesta a algo que dije o hice?"[39]

> "Cuando revisamos nuestra responsabilidad en los conflictos vemos surgir el patrón de nuestros defectos de carácter. Los defectos de carácter son fallas en nuestra naturaleza moral que impiden que nos alineemos con la voluntad de Dios; son expresiones de querer hacer nuestra voluntad. Estos defectos incluyen la deshonestidad, el egoísmo, egocentrismo, falta de humildad, soberbia, pesimismo, el deseo de controlar todo a nuestro alrededor o cualquier otro defecto que vemos surgir una y otra vez en nuestras relaciones con otros."[40]

Ver en dónde estábamos en falta en los incidentes de nuestra lista puede ser difícil pero también revelador y sanador. Dejar de culpar a otros y hacernos responsables por nuestras acciones puede resultar en un cambio revolucionario en nuestra forma de vivir y pensar.

Veamos la última oración de nuevo. Dice así,

> "Estos defectos incluyen la deshonestidad, el egoísmo, egocentrismo, falta de humildad, soberbia, pesimismo, el deseo de controlar todo a nuestro alrededor o cualquier otro defecto que vemos surgir una y otra vez en nuestras relaciones con otros."

Estos comportamientos radican en la propia voluntad. Tenemos que saber si nos estamos moviendo hacia el Reino del Espíritu o nos estamos hundiendo en ese amargo pantano de la autocompasión. Como hace énfasis el "Libro Verde" son nuestros defectos de carácter los que nos mantienen alejados de Dios y no nos permiten llegar a la solución espiritual para la adicción sexual.

Si no procesamos nuestros rencores, el futuro va a ser solo una repetición del pasado. Cada vez que recordamos una herida vieja, el antiguo dolor vuelve y lo sentimos una y otra vez. Es probable que en el pasado hayamos actuado incorrectamente en nuestra vida sexual para adormecer ese dolor, pero ahora vamos a hacer lo que sea necesario para liberar ese dolor.

Lo primero que tenemos que hacer es discutir nuestros rencores con nuestros Padrinos de Retiro. La sanación comienza cuando hablamos sobre lo que nos lastima. Pero la sanación no va a estar completa hasta que no perdonemos a aquellos que nos ofendieron. El resentimiento se supera con el perdón. Perdonamos al ver el origen de nuestro dolor bajo una nueva luz. Vemos a la persona como alguien enferma que necesita nuestra oración, no nuestro enfado. Ya sea que se trate de una persona que todavía está en nuestras vidas, alguien que ya falleció, alguien a quien ya no vamos a ver, o nosotros mismos, el proceso es el mismo. Debemos perdonar.

Ahora, continuemos con el Cuarto Paso listando nuestros Rencores. Debido al tiempo limitado en esta sesión, les pedimos que enumeren los nombres de las hasta las 6 personas y/o instituciones principales que más resienten, una breve descripción del rencor asi como también el papel que ustedes tuvieron, por mas pequeño que sea, junto con los defectos de carácter relacionados con ese papel que tuvieron.

Ahora vamos a hablar de los rencores que nos den más problemas hoy en día. En las próximas semanas o meses, vamos a hacer inventarios adicionales para ocuparnos de lo que nos perturbe en ese momento. Si nos ocupamos de nuestros restos del pasado nuestros próximos inventarios van a contener nuevos nombres y nuevas dificultades; no los mismos nombres otra vez.

[Aguardar unos minutos para que todos puedan trabajar con sus listas de rencores.]

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Nombre:

Rencor:

Mi Parte:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

A continuación los autores del “Libro Verde” nos piden que observemos nuestros miedos. Ellos escriben:

> "En el caso del miedo, podemos escribir acerca de las ocasiones en que arriesgamos nuestras vidas, salud, empleo o relaciones mientras negábamos estar en peligro. Podemos anotar las formas en que nuestros temores nos pusieron en desventaja: de qué forma el temor motivó acciones de las cuales nos arrepentimos después, cómo evitó que lográramos las cosas que deseábamos o cómo el temor a la intimidad y el compromiso contribuyeron a nuestra soledad. Muchos de nosotros encontramos que el temor era una influencia dominante en nuestra vida, afectando profundamente nuestras creencias, relaciones y auto-estima."[41]

El "Libro Verde" nos dice que si tenemos fe en el "Poder de Dios" vamos a perder nuestros miedos:

> "Mi vida egocéntrica se basa en el temor y la escasez, pero una vida centrada en Dios se basa en el amor y la abundancia. He llegado a creer que todo sucede por alguna razón, aun cuando no pueda comprenderla en el momento. Al entregar mi voluntad y mi vida a la sabiduría y cuidado de este Poder Superior, estoy suponiendo que el universo sabe lo que está haciendo. Tengo fe que si entrego las cosas a Dios, todo resultará de la manera que se supone sin que yo tenga que "hacer" que sucedan las cosas."[42]

Los autores agregan que debemos hacer cuando hacen referencia a los miedos:

> "En cada caso, buscamos los defectos de carácter que se revelan por no poder manejar nuestras emociones"[43]

Ahora, continuemos con el Cuarto Paso listando nuestros Miedos, les pedimos que enumeren hasta 6 temores emepzando por los más importantes. Listen a quien o a que le tienen miedo y luego si hubo defectos de carácter a la raíz de en estos miedos o si debido a estos miendos hubo defectos de carácter que surgieron.

[Aguarden unos minutos para que todos puedan trabajar con sus listas de miedos.]

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Miedo:

***Defectos de* carácter:** (circula aquellos que correspondan): deshonestidad - egoísmo - pesimismo - deseo de control - la actitud de tener el derecho de hacerlo - sentimientos de inferioridad - sentimientos de superioridad

Otros defectos de carácter:

Suficiente con el lado de debilidades. Ahora, ¿qué pasa con los bienes?

El "Libro Verde" indica que un inventario moral no estaría completo sin un cierto reconocimiento de nuestros aspectos positivos. Le pedimos que agreguen en la lista a continuación cualquier otro defecto de carácter que haya identificado en el inventario, así como la Virtud, y luego completen la tabla agregando la cantidad de veces que cada uno de estos defectos de carácter apareció en su inventario.

Nº	Defecto de carácter	Virtud de carácter
	Rencor	Perdon
	Miedo	Confianza / Fe
	Deshonestidad	Honestidad
	Egoismo	Desinteres
	Pesimismo	Optimismo
	Deseo de control	Dejar ir el control
	Actitude de tener derecho	Gratitud
	Sentimientos de inferioridad	Orgullo Sano
	Sentimientos de superioridad	Humildad

Ahora ya vimos los dos lados del libro de control. Nuestro inventario ahora consiste en una lista de defectos de las que debemos estar atentos y una lista de virtudes que debemos tratar de alcanzar.

Recuerden que no es necesario listar cada resentimiento o acto de egoísta, o de cada persona a la quien le hayan mentido para que el inventario sea exhaustivo.

A veces solo son necesarios unos pocos incidentes para ver claramente cuáles son los defectos que impidieron que el nuevo miembro mantuviese una relación íntima, de ida y vuelta con el Único que tiene todo el poder.

Mientras compartan el inventario, puede que descubran que necesitan "corregir los errores". Si los dos están de acuerdo, sus Padrinos de Retiro pueden marcar esos nombres para tenerlos en mente para futuros pasos.

Después de que hayan hablado sobre las situaciones y circunstancias pueden revisar la tabla de resumen con los Defectos y las Virtudes. Sus Padrino de Retiro van a terminar la sesión describiendo los Virtudes que todavía tienen (aquellas filas que tienen menos repetición) y los Virtudes que se van a reforzar (aquellas filas que tienen más repetición) a medida que reparen sus errores.

Los defectos que más se repiten son defectos que entregamos a Dios en los Pasos Seis y Siete. Los nombres que indicaron para corregir errores se convierten en sus listas de reparaciones del Octavo Paso que luego formaran parte del Noveno Paso al momento de hacer reperaciones. Por lo tanto, en unas porcas hojas tienen todo lo que necesitan para pasar desde el Cuarto Paso al Nueve y liberarse de las cosas que los estuvieron bloqueando.

Le prestamos atención a los bienes de la misma forma que a las debilidades porque muchos de nosotros hemos perdido nuestra autoestima como resultado de nuestra adicción sexual. Aunque hayamos hecho cosas muy estúpidas y destructivas en nuestros malos comportamientos, no vamos a tener que repetirlos nunca más, siempre y cuando estemos dispuestos a admitir nuestras faltas y corregirlas. Si estamos realmente arrepentidos, Dios ya nos ha perdonado. Ahora, es hora de que nos perdonemos nosotros mismos.

Los autores del "Libro Verde" nos dicen esto:

> "Nos perdonamos a nosotros mismos por nuestros errores, pasados y presentes. Reconocemos los cambios positivos en nuestras vidas."[44]

Hemos terminado la discusión del Cuarto Paso, pero antes de terminar esta sesión, tenemos que hablar de un detalle más —la persona con la que vamos a compartir nuestro inventario.

Quinto Paso

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Los Autores del "Libro Verde" nos explican la clave de este paso:

> "Cada paso del programa es un acto de fe que nos hace avanzar en nuestra recuperación. Después de terminar nuestro inventario moral, se nos reta en el Quinto Paso a hacer otro acto de fe. Ahora necesitamos admitir toda la verdad que hemos descubierto ante Dios, ante nosotros y ante otra persona. El llevar a cabo el Quinto Paso nos libera del peso de los secretos, rompe nuestro aislamiento y hace que nos veamos a nosotros mismos honestamente de una forma que no podemos hacer por nuestra cuenta. Con el Quinto Paso, quedamos al descubierto."[45]

Por lo tanto, tenemos que discutir nuestro inventario con alguien más.

Compartimos nuestros inventarios porque nosotros somos muy buenos para el autoengaño. ¿No éramos nosotros los que solíamos decir que no teníamos un problema con nuestro comportamiento sexual? ¿No nos decíamos a nosotros mismos repetidamente que estábamos bien mientras nos hundíamos cada vez más profundo en nuestro comportamiento sexual destructivo?

Como no somos buenos jueces de carácter, en especial el nuestro, confiamos en alguien más. Solo otra persona puede vernos como realmente somos.

Esa persona puede ser su Padrino de Retiro en estas sesiones, pero no es obligatorio que sea él o ella. El "Libro Verde" nos da otras opciones.

> "Escogemos a alguien de nuestra confianza para que escuche nuestro inventario. La mayoría de nosotros compartimos nuestro Quinto Paso con nuestro padrino. Algunos escogemos a un amigo en el programa, un terapeuta, un asesor espiritual u otro confidente sabio con el que nos sintamos cómodos. Es mejor dar este paso con la ayuda de una persona que ya lo llevó a cabo en su propia recuperación y que ya nos conoce y nos acepta incondicionalmente."[46]

Por consiguiente, pueden compartir su inventario con un número de personas.

Como dice el "Libro Verde" sin embargo:

> "No llevamos a cabo el Quinto Paso con nuestras parejas, padres o familias. Este no es el momento de confesiones egoístas. Necesitamos tener tiempo en el programa y la ayuda de miembros con mayor experiencia antes de que podamos juzgar lo que se puede revelar a nuestras familias o a las personas más allegadas a nosotros."[47]

Para aquellos que todavía no están seguros de quien debería ser esta persona, pidan a sus Padrinos de Retiro ayuda para decidir.

La confidencialidad es indispensable. Algunas de las personas que están legalmente obligadas a guardar un secreto son los religiosos, los médicos y los profesionales de la salud mental y abogados.

Esta protección legal no es absoluta, existen excepciones, y esta protección legal no incluye a sus Padrinos de Retiro. Por este motivo, tanto los nuevos miembros como los Padrinos de Retiro deben tener cuidado con lo que discuten durante el Quinto Paso.

Si no se sienten cómodos hablando de algunas partes de sus listas con sus Padrinos de Retiro después de que terminamos esta sesión, lo único que les pedimos es que hagan un compromiso con sus Padrinos de Retiro respecto de cuándo, dónde y con quién van a compartir esas partes de su inventario. Ejemplo: "No me siento cómodo de hablar sobre la pereza hacia mi hermano, voy a hablar de esto con mi terapeuta antes del jueves". Asegúrense de escribir esto en sus hojas.

Si aceptan este compromiso, pueden continuar el resto de las sesiones con nosotros.

Una vez que hayamos admitido nuestros defectos, nuestras vidas van a cambiar. Como lo dice el "Libro Verde" describen algunos de estos cambios:

> "Cuando acabamos el Quinto Paso podemos sentir como si nos hubieran quitado un gran peso de encima. Muchos de nosotros sentimos por primera vez una sensación de plenitud e integridad porque reconocimos y nos hicimos responsables de todo nuestro ser, ante nosotros mismos, nuestros compañeros adictos y nuestro Poder Superior. La aceptación que recibimos es una experiencia espiritual profunda." [48]

Ahora estamos en el camino hacia la sobriedad sexual.

Dejen que el Dios, como ustedes lo conciban, los guíe a través del proceso de inventario. Si lo hacen, los Pasos Cuatro y Cinco les van a parecer fáciles y directos.

Como lo dijimos, no hay una forma correcta o errónea de dar los Pasos Cuatro y Cinco. Simplemente tienen que darlos.

¿Hay alguna pregunta?

Cerremos la sesión con un minuto de silencio seguido por la Oración de la Serenidad. Luego reveremos el programa a continuación.

12:15 – 12:45 pm Almuerzo
12:45 – 01:45 pm Inventario del 4to Paso y 5to Paso con Padrino

01:45 – 02:00 pm Receso

02:00 – 03:00 pm Sesión 3 (Pasos 6, 7, 8, y 9)

BIENVENIDOS a la tercera sesión del Retiro de Recuperación Básica. Juntos, vamos a dar los doce pasos según se describen en el "Libro Verde" de ASA. Nuestro objetivo es encontrar a un Dios que nosotros concibamos quien va a liberarnos de la aflicción mortal que es la adicción sexual.

> Nuestros nombres son _____ y _____, y somos miembros de ASA. Estamos aquí para guiarlos en el viaje hacia una solución espiritual para sus comportamientos sexuales adictivos.

Abramos la sesión con un minuto de silencio seguido de la Oración de la Serenidad.

Hasta ahora, hemos realizado los pasos Uno al Cinco.

¿Hay algún miembro nuevo que no tenga Padrino de Retiro? Si es así, por favor levanten la mano. Vamos a asignarle un "Padrino de Retiro" a todos los que lo necesiten.

[Preguntar si hay voluntarios para ser Padrinos de Retiro de los que tienen la mano levantada].

Gracias.

Veamos cuántos siguen en camino. Voy a pedirles a los nuevos miembros que completaron los inventarios del Cuarto Paso y los compartieron con otra persona y a sus Padrinos de Retiro que levanten la mano.

Los felicitamos por tener la honestidad, la voluntad y la mente abierta para hacer lo necesario para recuperarse de la adicción sexual; vamos a darnos un fuerte aplauso. Ya estamos en el camino correcto hacia ese prometido despertar espiritual.

Como lo adelantamos en la Segunda Sesión, no importa quién haya sido el que escribió, siempre que ustedes y sus Padrinos de Retiro hayan podido hacer una lista de defectos de carácter y una lista de la gente con la que tienen que corregir sus errores. En los Pasos Seis y Siete van a entregar a la voluntad de un Poder Superior sus defectos y en los Pasos Ocho y Nueve van a identificar y reparar el daño a aquellos que hayan lastimado.

Si no terminaron o compartieron sus inventarios, por favor quédense. Puede que escuchen algo que los motive a completar los Pasos Cuatro y Cinco en un futuro cercano. Pero recuerden que tienen que hacer esta tarea para poder recibir los beneficios de los que vamos a hablar en un rato.

Ahora entramos en la fase del programa en que se necesitan cada vez más acciones. Estas acciones producen resultados. Muchos de estos resultados tienen forma de promesas que, a medida que nuestras vidas cambian, pasan a ser parte integral de nuestro ser espiritual.

Si nuestras vidas no mejoraran, ¿por qué querríamos estar sobrios? Si todo lo que tuviésemos por delante fuese inquietud, irritabilidad y descontento, ¿para qué vamos a hacer el trabajo? ASA ofrece mucho más — una nueva forma de vida— mucho más hermosa de lo que nunca imaginamos. Por eso es que damos los Pasos.

Pasemos al Sexto Paso.

Sexto Paso

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

El Sexto Paso nos pide de estar más dispuesto que antes a dejar que Dios, como sea que concibamos a Dios guíe nuestras vidas. Aunque no es complicado, puede que no sea fácil.

El "Libro Verde" dice:

> "Querer que cambie nuestra vida, no es lo mismo que estar dispuestos a cambiar de verdad. Los patrones negativos que encontramos en nuestro inventario moral representan toda una vida de creencias, actitudes y hábitos de comportamiento arraigados en nuestro interior... tratar de imaginar la vida sin ellos puede ser casi imposible." [49]

Aunque la eliminación de nuestros defectos de carácter puede parecer difícil e incluso aterradora, debemos estar abiertos a ella si queremos permanecer sobrios y felices.

El "Libro Verde" continúa diciendo:

> "Nuestros problemas no empezaron con nuestra adicción sexual, ni terminan cuando entramos en recuperación...nuestra enfermedad tiene raíces más profundas que nuestro comportamiento de actuar. Requiere de la voluntad de cambiar en lo básico y liberarnos de las fallas que siguen creando serios problemas en nuestra vida." [50]

Además, el Sexto Paso implica que no podemos eliminar estos defectos de carácter usando nuestra propia fuerza de voluntad. Como señala el "Libro Verde":

> "Es posible que nos sintamos impotentes ante nuestros defectos de la misma manera que nos sentimos impotentes ante nuestros comportamientos sexuales adictivos. Muchos de nosotros intentamos eliminar nuestros peores defectos de carácter en el pasado y nuestros esfuerzos fallaron, del mismo modo que fallaron nuestros intentos de liberarnos de nuestra adicción." [51]

En lugar de depender de la voluntad propia, el Sexto Paso nos pide profundizar en nuestra decisión del Tercer Paso de dejar que el cuidado de Dios guíe nuestras vidas. En el Sexto Paso, dejamos que Dios guíe nuestras vidas llegando a estar completamente dispuesto a que Dios nos libre de todos estos defectos de carácter.

En el Sexto Paso, los autores del "Libro Verde" hacen hincapié que nuestra disposición es todo lo que se neceista:

> "Muchos de nosotros intentamos eliminar nuestros peores defectos de carácter en el pasado y nuestros esfuerzos fallaron, del mismo modo que fallaron nuestros intentos de liberarnos de nuestra adicción. Tal vez intentamos con juramentos y resoluciones, o adoptando creencias o prácticas diseñadas para la auto-superación, sólo para ver que nuestros defectos se manifestaban nuevamente, a pesar de nuestras buenas intenciones. Nos preguntamos cómo puede Dios liberarnos de nuestros defectos de carácter. Pero para trabajar en el Sexto Paso no tenemos que preocuparnos por esto. Todo lo que tenemos que hacer es estar dispuestos y dejar el resto en manos de nuestro Poder Superior."[52]

Entonces, es momento de decidir una vez más.

En el Quinto Paso, identificamos nuestros defectos de carácter utilizando la lista de bienes y debilidades de la sesión número dos. En el Sexto Paso, nos preparamos para entregarle estos defectos de carácter a Dios.

Comencemos con un minuto de silencio para poder pedirle a Dios que nos de la voluntad de que nuestro Poder Superior remueva todos los defectos que identificamos en nuestros inventarios.

[Dos minutos de silencio.]

Para los que completaron el Quinto Paso, esta es la pregunta del Sexto Paso:

> "¿Ahora están listos para que Dios los libere de sus defectos de carácter?"

Por favor, durante los próximos minutos contesten de a uno, sí o no.

Gracias.

Aquellos que contestaron que sí terminaron el Sexto Paso y están listos para pasar al Séptimo Paso. Vamos a darnos una vez más un fuerte aplauso.

Séptimo Paso

Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.

El "Libro Verde" dice:

> "El poder de este paso radica en la acción de pedir, no en el resultado. Pedir es una acción muy poderosa – expresa una rendición más profunda de nuestra parte. El Séptimo Paso no garantiza, ni predice un resultado. Hemos llegado a comprender que la voluntad de Dios para nosotros generalmente es distinta, y a la larga mejor de lo que esperamos"[53]

El "Libro Verde" agrega:

> "Muchos de nosotros efectuamos este paso mediante la oración."[54]

El "Libro Azul" de AA ofrece un ejemplo de dicha oración para pedir a Dios que nos libere de estos defectos:

> "Dios, te pido que me liberes de todos estos defectos de carácter que estoy dispuesto a dejar ir. Ayudame a que mi voluntad este alineada con la tuya para poder ayudar a otros."[55]

Nos gustaría que cada uno de los que están listos para dar el Séptimo Paso lea la oración con nosotros una vez más.

Leamos juntos la oración del Séptimo Paso.

[Lean la oración de nuevo].

Terminamos el Séptimo Paso.

Ahora, es momento de limpiar los restos del pasado mediante la realización de reparaciones.

Cuando reparamos a los que hemos dañado, reducimos los bloqueos que nos han separado de nuestro Poder Superior y de nuestros semejantes.

Octavo Paso

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a repararlo.

El "Libro Verde" señala:

> "Con el Octavo Paso, comenzamos a hacernos responsables del daño que les causamos a los demás cuando actuamos como resultado de nuestros defectos de carácter. La mayoría de nosotros sabemos que causamos daño a otros, de una forma o de otra, pero en el pasado optamos por sentirnos culpables sin hacer nada al respecto." [56]

Los autores del "Libro Verde" dicen, "**hicimos una lista**". ¿Tenemos que hacer esta lista? En realidad, no. Ya hicimos las listas en el Cuarto Paso. Los autores del "Libro Verde" confirman esto:

> "Empezamos por hacer una lista de todas las personas a las que les hayamos hecho daño. Nuestro inventario moral del Cuarto Paso nos puede ser útil para hacer esta lista. Al repasar nuestro inventario moral veremos los nombres de muchas personas a las que les teníamos rencor, temíamos, descuidamos o perjudicamos con nuestro comportamiento sexual. La mayoría de estos nombres harán parte de la lista que haremos al realizar el Octavo Paso. La atención que prestemos a las deficiencias descritas en el Cuarto Paso también puede desencadenar recuerdos de otras personas a las que perjudicamos con estos defectos de carácter a través de los años."[57]

Es por esto por lo que conservamos el inventario del Cuarto Paso. Contiene la lista de las reparaciones del Octavo Paso.

Felicitaciones a los nuevos miembros que hicieron la lista de reparaciones como parte del inventario del Cuarto Paso. Terminaron el Octavo Paso.

Pasemos al Noveno Paso.

Noveno Paso

Reparamos el daño causado directamente a aquellas personas siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba causarles daño a ellos o a otros.

El "Libro Verde" explica:

> "Al dar el Noveno Paso, actuamos sabiendo que lo que hacemos realmente importa y que nuestras acciones tienen consecuencias en el mundo, para bien o para mal. Reparamos el daño que causamos debido a nuestra adicción no sólo admitiendo honestamente lo que hicimos, sino también comprometiéndonos a corregir la situación. El acercarnos a los demás para reconocer y sanar las ofensas del pasado, trae una sensación de libertad y serenidad a nuestro presente. Llamamos a este proceso hacer *reparaciones directas*. En el Noveno Paso hacemos cuanto sea posible para ponernos en contacto con las personas a quienes les causamos daño, confesamos las ofensas que les hicimos, expresamos remordimiento, y ofrecemos alguna forma de subsanar dicho daño. Sobre todo, cambiamos nuestra forma de actuar en el presente, haciendo lo posible para no repetir el comportamiento que causó el daño en el pasado, e informamos de esta determinación a aquellos que lastimamos."[58]

El "Libro Verde" agrega:

> "Durante este proceso tenemos que ser conscientes de nuestros motivos para reparar dichos daños... Necesitamos estar seguros de que no utilizamos el proceso de reparar daños como una excusa para ponernos en contacto con personas que prefieren no vernos...o agobiar a otros con confesiones detalladas para poder aligerar algo de nuestra culpa." [59]

Los autores del "Libro Verde" nos sugieren que pidamos ayuda a otros antes de hacer las reparaciones más difíciles. Necesitamos instrucciones, preferentemente de alguien que entienda el proceso de inventario y restitución. Debemos asegurarnos de no generar más daño mientras limpiamos nuestro lado de la calle. Escriben:

> "Necesitamos usar nuestro buen juicio en esto. Pedimos consejo de nuestro padrino y otros miembros que llevaron a cabo este paso. En lugar de apresurarnos a hacer reparaciones prematuras, nos tomamos el tiempo para aclarar exactamente qué es lo que queremos reparar y qué daño consideramos haber hecho en cada situación. También nos tomamos el tiempo para poner en claro nuestras emociones antes de proceder. Una actitud de humildad y sincero arrepentimiento por el daño causado nos ayudará a llegar lejos. En cada caso, también decidimos si es adecuado ponernos en contacto con esa persona, cuánto le revelaremos y si nos ponemos en riesgo al hacer dicho reparo."[60]

Entonces, ¿cuáles son algunas de las maneras en que podemos reparar los daños?

El "Libro Verde" sugiere:

> "Si tomamos dinero o propiedades, hacemos lo posible por reponerlos. Si nuestro comportamiento causó daños psicológicos, a nuestros hijos o a otras personas, podemos ofrecer pagar una terapia. Si estuvimos alejados y los descuidamos, podemos estar más disponibles y presentes emocionalmente... Frecuentemente es útil preguntar a las personas a quienes les causamos daño qué consideran ellas que podemos hacer para remediar la situación." [61]

Los autores del "Libro Verde" nuevamente nos indican que solicitemos la guía de Dios. Esta confianza en Dios es esencial, si vamos a dejar atrás los miedos que nos separaban de Dios:

> "A muchos de nosotros nos preocupa la reacción de aquellas personas a quienes vamos a desagraviar, dudamos acerca de proceder con este paso a causa de nuestro temor. Sin embargo, podemos confiar en que nuestro Poder Superior estará con nosotros durante este proceso y nos concederá el valor que necesitamos para continuar."[62]

Recuerden que el valor no es la ausencia del miedo. Tener valor significa enfrentar el miedo y superarlo.

¿Qué podemos hacer en situaciones donde no podemos o debemos corregir nuestros errores cara a cara?

El "Libro Verde" sugiere:

> "Podemos, por ejemplo, donar tiempo o dinero a una asociación o institución de caridad apropiada. Sería mejor hacer nuestros donativos anónimamente, en virtud del espíritu de humildad recién adquirido." [63]

Con respecto a las personas que no podemos contactar, el "Libro Verde" sugiere:

> "...podemos escribirles cartas que incluyan todo lo que les hubiéramos dicho [si pudiéramos] y leérselas, luego, a nuestro padrino. Podemos recordar a dichas personas en nuestras oraciones y dejar que su recuerdo nos motive en nuestra nueva forma de vivir. En todos los casos en los que no podemos resarcir los daños causados directamente, por cualquier motivo, sentimos la pérdida y aprendemos de nuestra experiencia para tomar mejores decisiones en el futuro." [64]

Finalmente, el "Libro Verde" dice que:

> "A la larga, la forma más efectiva de resarcir los daños que les hemos causado a los demás y a nosotros mismos, es asumir el compromiso de nuestra recuperación. Algunos dicen que "al vivir una nueva vida, reparamos los daños causados a otros." Comprendemos que podemos rectificar las ofensas del pasado al no volver a causar daño de la misma forma a aquellos a quienes les causamos daño ni a nadie más." [65]

Los autores del "Libro Verde" concluyen el Noveno Paso con otra lista de beneficios. Nos explican precisamente qué va a suceder una vez que comencemos a limpiar los restos del pasado. Describen estos beneficios como promesas:

> **"La realización del Noveno Paso nos brinda muchos dones: una verdadera empatía para con aquellas personas a las que les causamos daño, compasión, respeto para consigo mismo, y respeto para con la humanidad de otros. Si Dios quiere, quizás "podamos obtener el perdón de aquellos a quienes les causamos daño. Si hemos sido diligentes en reparar nuestros daños, ciertamente también llegaremos a perdonarnos a nosotros mismos. Como resultado de haber aceptado la responsabilidad por el daño que causamos a otros, aun a aquéllos que nos causaron daño, tenemos nuevas posibilidades de amar y perdonar a otros. Nuestra fe en nuestro Poder Superior aumenta cuando nos damos cuenta de que hemos enfrentado directamente las ofensas del pasado, las hemos reparado y hemos recibido el don de un futuro mejor. El proceso que inició con el Cuarto Paso y culminó con el Noveno es ahora parte de nuestra vida, es una actitud diaria y es una práctica que nos ayudará a mantener nuestra sobriedad sexual y a continuar conectados espiritualmente."**[66]

¡Qué mensaje de esperanza! Es casi increíble que todas estas cosas hermosas vayan a pasar si tan solo reparamos nuestros errores con aquellos a los que herimos. Pero sí van a ocurrir —eso es una garantía.

Esto concluye nuestra discusión del Noveno Paso. Para los nuevos miembros, parte de la tarea para la próxima sesión es empezar la lista de reparaciones. Si no están seguros de cómo proceder con una reparación específica, pídanles ayuda a sus Padrinos de Retiro o sus consejeros espirituales.

En nuestra próxima sesión vamos a dar los Pasos Décimo, Undécimo y Duodécimo.

¿Hay alguna pregunta?

Cerremos la sesión con un momento de silencio seguido de la Oración de la Serenidad. Luego reveremos el programa a continuación.

03:00 – 03:15 pm Merienda

03:15 – 03:45 pm Sesión 4 (Pasos 10, 11, y 12)

Y ahora **BIENVENIDOS** a la cuarta sesión de una hora del Retiro de Recuperación Básica de ASA. Juntos vamos a dar los últimos pasos según se describen en el "Libro Verde". Esta es la recompensa. Esto es lo que estábamos esperando —recuperarnos del estado de mente y cuerpo aparentemente incurable conocido como adicción sexual. Al completar los Doce Pasos de ASA, van a experimentar el despertar espiritual que va a cambiar sus vidas para siempre.

Nuestros nombres son _____ y _____ y somos miembros de ASA. Es un placer ser parte de este proceso que cambia vidas -de ver gente crecer en su espiritualidad justo en frente de nuestros ojos.

Abramos la sesión con un minuto de silencio seguido de la Oración de la Serenidad.

¿Hay algún miembro nuevo que no tenga Padrino de Retiro? Si es así, por favor levanten la mano. Vamos a asignarle un "Padrino de Retiro" a todos los que lo necesiten. [Preguntar si hay voluntarios para ser Padrinos de Retiro de los que tienen la mano levantada].

Gracias.

Veamos quién está listo para continuar. ¿Podrían levantar la mano todos los que completaron el Primer Paso hasta al Ocho y están trabajando en sus reparaciones del Noveno Paso?

Felicitaciones. Ustedes están en el proceso de experimentar el cambio de personalidad **necesario para recuperarse de la adicción sexual**.

Estamos muy contentos de que hayan elegido vivir, cuando hay tantos adictos sexuales que prefieren morir a encontrar la solución espiritual para la adicción sexual.

Ustedes eligieron permitirle a Dios que dirija sus vidas. Veamos qué tenemos que hacer para mantener y expandir esta nueva percepción de Dios. Básicamente, tenemos que experimentar los pasos Diez, Once y Doce todos los días.

Empecemos con el Décimo Paso.

Décimo Paso

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Entre el Primer Paso y el Tercer Paso, tomamos la decisión que nos puso en el camino espiritual. Entre los pasos Cuatro y Nueve, realizamos lo necesario para remover aquellas cosas que nos separaban de Dios, espiritualmente "manteniendo la casa en orden". Como menciona el "Libro Verde":

> "Al dar el Décimo Paso nos comprometemos a mantener nuestra casa en orden, ya sea que vuelvan a aparecer los comportamientos del pasado o que surjan nuevos, como inevitablemente sucederá." [67]

El "Libro Verde" ofrece sugerencias de cómo trabajar el Décimo Paso:

> "Algunos de nosotros optamos por hacer los inventarios del Décimo Paso por escrito... El hecho de escribir nos da una sensación de [que] ayudar a romper las racionalizaciones que surgen como resultado de nuestros defectos de carácter. A muchos de nosotros nos parece útil compartir con nuestro padrino lo que hemos escrito más tarde. También podemos realizar el Décimo Paso reportándonos con frecuencia con nuestro padrino o con otros miembros, o al dar estricta cuenta sobre nuestro comportamiento durante las reuniones... Reportamos con honestidad cualquier pensamiento que consideremos ser un desliz o comportamiento que hayamos tenido... Evaluamos si estamos utilizando bien las herramientas de recuperación, tales como asistir a las reuniones, leer la literatura sobre recuperación, hacer llamadas telefónicas o rezar." [68]

¿Que hacemos cuando nos damos cuenta de que hemos lastimado a alguien? El "Libro Verde" sugiere:

> "Cuando reconocemos nuestro error, lo admitimos inmediatamente. Primero nos lo admitimos a nosotros mismos, lo que significa no estar a la defensiva y abandonar el deseo de tener la "razón" a toda costa. Después, podemos admitírselo a nuestro padrino o a otras personas que nos apoyen, especialmente si necesitamos ayuda para poner en claro los daños que tenemos que reparar y, por medio de la oración, a nuestro Poder Superior. Por último, se lo admitimos a aquellos afectados por nuestro comportamiento y reparamos el daño causado en tanto sea necesario... Frecuentemente, todo lo que necesitamos hacer es simplemente reconocer nuestra ofensa a la persona afectada. El admitir nuestras ofensas tan pronto como sea posible, nos ayuda a evitar que la vergüenza y los remordimientos se acumulen y nos permite volver a lograr rápidamente nuestra tranquilidad mental." [69]

Esta es una nueva forma de vivir para nosotros el "Libro Verde" enfatiza la importancia de continuar dando los pasos:

> "No importa la forma en que realicemos este paso, actuamos a partir del compromiso que hemos asumido de lograr que la introspección se convierta en parte de nuestra nueva forma de vida."[70]

> "En este punto de nuestra recuperación podremos haber experimentado un crecimiento sorprendente en la calidad de nuestras relaciones y la calidad de nuestra fe. El practicar el Décimo Paso nos ayuda a seguir creciendo en aceptación y consciencia de sí mismos y en ser rigurosamente honestos. Descubrimos una mayor disposición para arriesgarnos y aprender de nuestros errores. Vivimos de tal forma."[71]

Los autores del "Libro Verde" nos acaban de informar que nuestras vidas ya cambiaron como resultado de seguir del Primer Paso al Noveno. Afirman que ya experimentamos un despertar espiritual.

¿Cómo puede ser eso? Bueno, no hay forma de que un nuevo miembro pueda transitar estos Pasos solo. No solo desarrollaron una creencia en el Dios que ustedes conciben, sino que también llegaron a confiar en este Poder para que los ayude a transitar el proceso de inventario y restitución. Ahora están viviendo en la solución. Puede ser que algunos de ustedes todavía no se den cuenta, pero el **cambio psíquico** ya ocurrió.

Ahora, es momento de ver quién está listo para seguir. El "Libro Verde" da las instrucciones para dar el Décimo Paso dicen:

> "En el Décimo Paso, adoptamos la disciplina de realizar una limpieza espiritual regularmente. Así como actuamos para reparar el daño que causamos en el pasado, también debemos continuar haciendo un inventario de nuestros comportamientos y reparamos los daños cuando sea necesario en nuestras vidas actuales."[72]

Esta es la pregunta del Décimo Paso para los que terminaron los primeros Ocho Pasos y están trabajando en las reparaciones del Noveno Paso.

¿Van a seguir haciendo inventarios personales y seguir corrigiendo en seguida cualquier error nuevo que hayan hecho en el tiempo?

Por favor durante los próximos minutos respondan de a uno, sí o no.

Gracias.

Todos los que hayan contestado que sí a esta pregunta completaron el Décimo Paso. Una vez más vamos a darnos un fuerte aplauso.

Ahora, pasemos al Undécimo Paso.

Undécimo Paso

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros concebimos a Dios, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

Al principio en su discusión sobre el Undécimo Paso, el "Libro Verde" nos dice que busquemos ese contacto conciente de forma diaria para obtener dirección y fortaleza:

> "Al hacer del contacto con Dios una práctica consciente, permitimos que Dios entre a nuestras vidas, sanándonos, dirigiéndonos y cambiándonos de una forma que no era posible anteriormente. En el Undécimo Paso, buscamos mejorar este contacto consciente, para que nuestra conexión espiritual se convierta no solamente en el medio por el cual nos recuperamos de nuestra adicción, sino que también sea nuestra fuente diaria de dirección y fortaleza."[73]

Meditar sobre estos asuntos durante la noche en el Undécimo Paso es una extensión lógica de la toma de inventario regular del Décimo Paso. Además, esta meditación nocturna nos prepara para orar y meditar para la guía de Dios cuando nos despertamos la mañana siguiente.

Como así lo sugiere el "Libro Verde":

> "Por la mañana podremos orar pidiendo ayuda a Dios para que nos ayude a enfrentar los retos del día. Por la noche podremos expresar nuestra gratitud por nuestras vidas y por los dones que hemos recibido en nuestra recuperación. Estas oraciones le dan una estructura a nuestro día, recordándonos que nada es más importante que nuestra relación con nuestro Poder Superior."[74]

Esencialmente, estamos orando a Dios para dirigir nuestro pensamiento sobre cómo debemos llevar a cabo la Voluntad de Dios para nosotros hoy.

Entonces, ¿qué hacemos una vez que recibimos estos pensamientos dirigidos por Dios con respecto a nuestro día?

Escribir estos pensamientos guiados por Dios puede verse como una parte esencial del proceso de meditación de la mañana, aunque la parte más importante es poder aclarar nuestras mentes para tomar conciencia de la presencia de Dios y buscar unir la voluntad de Dios con la nuestra. El libro "Libro Verde" dice:

> "No importa por cuál método optemos, buscamos aclarar nuestras mentes para estar conscientes de la presencia de Dios y estar disponibles a la influencia de Dios.

Para cuando llegamos al Undécimo Paso, ya gozamos de cierto nivel de contacto consciente con nuestro Poder Superior. También ya nos hemos acostumbrado a pedirle a Dios su ayuda y dones espirituales tales como: sabiduría, serenidad y valor. No hay necesidad de dejar a un lado este tipo de oraciones cuando llegamos a este paso. Sin embargo, al dar el Undécimo Paso vamos más allá. Nos damos por rendidos a nuestro deseo de obtener ciertos resultados y solamente pedimos que se haga la voluntad de Dios para con nosotros y la habilidad de llevarla a cabo. Vamos más allá de pedirle cosas a Dios, y pasamos a la práctica de buscar unir nuestra voluntad con la voluntad de Dios para con nosotros."[75]

No todos vienen de Dios. Pero, con tiempo y práctica, comenzamos a confiar en estos pensamientos. El "Libro Azul" dice:

> "Llegamos a reconocer la voluntad de Dios como nuestro bien superior y, al hacerlo, nuestras peticiones se fundan en la gratitud; más que en nuestro propio interés, en la fe; más que en el temor."[76]

Para protegernos de las **acciones e ideas absurdas**, podemos poner a prueba para nuestros pensamientos para asegurarnos de que provienen de Dios en lugar de nuestra propia voluntad. Vamos a utilizar estas cuatro pruebas: 1) ¿Es el pensamiento es egoísta o desinteresado? 2) ¿Es deshonesto o honesto? 3) ¿Es resentido o puro? 4) ¿Es miedoso o cariñoso?

Así es como esta forma de prueba funciona. Cuando terminan la meditación matutina controlen lo que escribieron. Si lo que escribieron en el papel es Honesto, Puro, Desinteresado **Y** Cariñoso, pueden estar seguros de que esos pensamientos vienen de Dios. Por el contrario, si lo que escribieron es Egoísta, Deshonesto, Resentido **O** Miedoso, también pueden tener la certeza de que esos pensamientos vienen del yo interior.

Si Dios va a dar indicaciones de cómo vivir, ¿no deberíamos escribir estas indicaciones para no olvidarlas?

Pero, ¿qué pasa si no recibimos ninguna guía de Dios? Esto puede suceder en cualquier momento. Si no recibimos ninguna guía, significa que tenemos trabajo espiritual que hacer. Tal vez hemos decidido realizar nuestra voluntad en algún área de nuestras vidas, o tal vez no hemos hecho una reparación necesaria. Si es así, debemos tomar las acciones necesarias para restablecer nuestra conexión con el Dios de nuestro entendimiento.

El "Libro Verde" añade que hay muchas otras maneras de usar la meditación para conectar con Dios. Lo que es común a todas estas prácticas de meditación es que:

> "[todas empiezan]... cuando tomamos tiempo para ir más despacio y concentrarnos sin distracciones. Nos reservamos un tiempo sin trabajo, sin contacto con otras personas, sin televisión u otros medios que exijan nuestra atención. Para el espacio de tiempo dedicado a la meditación, la búsqueda de la voluntad de Dios es una prioridad consciente." [77]

Así que hemos visto cómo la meditación puede ayudarnos a escuchar la Voluntad de Dios, pero ¿qué es entonces de la conexión con Dios a través de la oración?

El "Libro Verde" explica:

> "Para muchos de nosotros, orar es simplemente hablar con Dios. Más que luchar con los retos de nuestras vidas como si estuviéramos solos y necesitáramos "explicárnoslos" a nosotros mismos, compartimos nuestros pensamientos y sentimientos con nuestro Poder Superior." [78]

El "Libro Verde" continúa diciendo:

> "Es muy útil orar a ciertas horas regulares durante el día, así como en otras ocasiones en que necesitamos acercarnos a nuestro Poder Superior. Por la mañana podremos orar pidiendo ayuda a Dios para que nos ayude a enfrentar los retos del día. Por la noche podremos expresar nuestra gratitud por nuestras vidas y por los dones que hemos recibido en nuestra recuperación. Estas oraciones le dan una estructura a nuestro día, recordándonos que nada es más importante que nuestra relación con nuestro Poder Superior."[79]

Finalmente, el "Libro Verde" señala que en el Undécimo Paso, nuestras oraciones se han vuelto generalmente menos egocéntricas:

> "Nos damos por rendidos a nuestro deseo de obtener ciertos resultados y solamente pedimos que se haga la voluntad de Dios para con nosotros y la habilidad de llevarla a cabo."[80]

Así que mientras concluimos nuestra discusión sobre el Undécimo Paso, nos gustaría volver y darle la oportunidad de practicar la forma de meditación del Grupo de Oxford que muchos de los autores del Libro Grande usaron. Por lo tanto, les pedimos ahora que pasen los siguientes minutos en silencio escuchando a su Poder Superior y anotando la guía Divina que reciben. Vamos a guiarlos en este proceso.

Ahora durante los próximos dos minutos, relájense abran sus corazones a Dios y silenciosamente digan, a su manera de forma natural, que les gustaría encontrar su plan ustedes, o ayudarles ver el camino de cualquier problema o situación que enfrentan hoy.

[Dos minutos de silencio.]

Durante los próximos cinco minutos escuchen y al mismo tiempo escriban todos los pensamientos que fluyen. No se digan a ustedes mismos que este pensamiento no es importante; simplemente escriban todo. Si no hay pensamientos que fluyen, simplemente siéntense y noten la mente calmada.

[Cinco minutos de silencio.]

Ahora es tiempo de probar nuestros pensamientos... ¿Son estos pensamientos completamente honestos, puros, desinteresados y amorosos? Tómense los siguientes minutos para revisar cada guía y ver si están en línea de todos estos principios.

[Dos minutos de silencio.]

Ahora hagan ponga a prueba con sus Padrinos de Retiro algo de lo que han escrito para obtener sus opiniones.

[Tres minutos de discusión.]

Gracias. Sabemos que su guía es algo muy personal. Pero, les pedimos que, si están dispuestos, compartan lo que escribieron con el grupo para demostrar a aquellos que puedan ser escépticos que Dios realmente "se nos revela".

¿Quién quiere compartir lo que escribió?

[Dediquen los próximos 5-10 minutos a que los Padrinos de Retiro y los nuevos miembros compartan sus guías].

Gracias. Ahora, pasemos al Duodécimo Paso.

Duodécimo Paso

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas.

El "Libro Verde" comienza a discutir el Duodécimo Paso al señalar:

> "La realización de este programa conduce a un despertar espiritual... A través del proceso de los Doce Pasos, dejamos a un lado nuestras viejas formas de pensar y actuar que tienen como base el temor, la vergüenza y el aislamiento y aprendemos a confiar en la guía y cuidados de un Poder Superior. En un comienzo cuando llegamos a la comunidad de Adictos Sexuales Anónimos, es posible que solamente hayamos deseado dejar nuestro continuo acto compulsivo. Pero cada paso del programa contribuye a hacer cambios fundamentales en nuestra perspectiva, desde la obsesión con nosotros mismos, el control, hasta llegar a la rendición y aceptación. Nuestra sobriedad sexual va de la mano con nuestro crecimiento espiritual."[81]

El "Libro Verde" describe estos **despertares espirituales**:

> "Para algunos de nosotros, este despertar puede ser un aumento súbito y dramático de nuestra consciencia. Para otros, puede ser lento y gradual, y puede que no lo notemos hasta que reflexionemos en los cambios que han ocurrido. Aunque nuestras experiencias son muy diferentes, ciertos aspectos son comunes para muchos de nosotros. Notamos en nosotros mismos una humildad más profunda que nos permite pedir y recibir ayuda cuando la necesitamos. Juzgamos menos, y estamos más dispuestos a dejar los rencores atrás y admitir nuestros errores. Hacemos el esfuerzo de reparar las relaciones que hemos perjudicado. Elegimos la compañía de personas que nos respetan, nos cuidan, y nos tratan bien. Empezamos a ver la vida en términos de crecimiento, cambio y transformación. Tenemos una mayor sensación de pertenencia, intimidad y amistad verdadera. Procuramos vivir de acuerdo a nuestro verdadero propósito, lo cual es la voluntad de Dios para con nosotros."[82]

Eso es todo. Si ya han hecho contacto con el Dios que ustedes conciben y empezaron a escuchar la guía, la realidad es que ya han experimentado el "**despertar espiritual**".

Felicitaciones. Ahora viven bajo la **Luz del Espíritu**.

Pero, el despertar espiritual es solo la primera parte del Duodécimo Paso. Veamos qué tenemos que hacer para sostener esta transformación espiritual.

El “Libro Verde” señala:

> “Con la consciencia espiritual viene la responsabilidad, el deseo, y la necesidad de ayudar a otros adictos sexuales que estén sufriendo, tal como se nos brindó libremente esa ayuda a nosotros. Este impulso nace del amor y gratitud desinteresados, pero también es esencial para nuestra propia sobriedad sexual y crecimiento espiritual. El llevar el mensaje a otros adictos es tan importante para mantener nuestra propia recuperación, como para ayudar a otros adictos a encontrar la suya.

> “Nuestro mensaje es simple y profundo: recuperarse de la adicción sexual es posible al realizar los Doce Pasos de ASA y, seguir este programa resulta en un despertar espiritual.”[83]

El "Libro Verde" nos proporciona muchas sugerencias específicas sobre cómo llevar nuestro mensaje salvador de recuperación a otros. Por ahora, sólo cubriremos algunos de ellos. Empiezan con el siguiente consejo:

> “Cuando llevamos el mensaje directamente a otros adictos sexuales, podemos lograr conectarnos con ellos de una forma en que las personas que no son adictas, nunca podrían hacerlo. Hablamos a partir de nuestra experiencia. Nos hemos dado cuenta de que el relatar nuestras historias es una de las formas más efectivas de llevar el mensaje. Contamos acerca de nuestra adicción sexual: el dolor, pena, sufrimiento, y desesperación que nos ocasionó; la forma en que intentamos detenerla o controlarla y cómo fallaron nuestros esfuerzos; la forma en que nuestras vidas se tornaron ingobernables; la pérdida y el sufrimiento que nos causó nuestra adicción a nosotros mismos y a otros; y cómo finalmente encontramos la recuperación. Al contar nuestras historias, demostramos que de verdad comprendemos por lo que han pasado otras personas. Y al compartir nuestra recuperación, ofrecemos esperanza y mostramos que existe una forma de salir de la adicción que sufrimos en común.”[84]

Los autores agregan:

> “Llevamos el mensaje a nuestros compañeros adictos sexuales con cada acción de aliento, apoyo y servicio. Podemos ayudar a iniciar una reunión y acercarnos a otros en un área en donde no hay grupos de ASA. Podemos continuar transmitiendo el mensaje, uno por uno, hablando con otro adicto sexual después de una reunión. O podemos servir como parte de grupos o comités más grandes, contribuyendo con nuestro tiempo y talento para ofrecer varios servicios a la fraternidad, para dar publicidad a nuestras reuniones, o para organizar actividades de la fraternidad.”[85]

Finalmente el "Libro Verde" discute cómo apadrinar a los demás es una forma increíblemente enriquecedora de trabajar en el Duodécimo Paso:

> "Una de las formas más directas y profundas en que podemos servir a otros miembros es ser sus padrinos. Caminamos junto con las personas a quienes les servimos de padrinos, transmitiendo lo que hemos aprendido de aquéllos que fueron o son nuestros padrinos."[86]

Luego, en el "Libro Verde", encontramos el mensaje final de esperanza en una de las historias que nos dicen en resumen qué hacer para dejar de actuar:

> "Si usted es nuevo en esta confraternidad, espero que usted siga adelante con el programa. Encontrará que una vida sin la actuación es sin lugar a dudas una mejor vida. Si yo puedo hacer esto, usted también puede. Asista a las reuniones, aun después de que "se mejore." Confíe en Dios, deseche lo que no le sirva y ayude a los demás. Eso es lo que me ha funcionado a mí. En mi punto de vista, ASA se trata de conocer unas herramientas metafísicas simples, conectarse a un Poder Superior de forma diaria y vivir una vida libre de la adicción. Estas son cosas que no podemos aprender al leer libros. La mejor forma de recuperarnos es hacerlo."[87]

¡Confiar en Dios, desechar las cosas que no sirvan y ayudar a otros! ¿Qué más simple que eso?

Cuando **NOSOTROS** trabajamos con otros, **NUESTRAS** vidas cambian. Los autores afirman:

> **"No importa cómo servimos, recibimos mucho más de lo que damos. Antes que nada, nuestra experiencia demuestra que el trabajar con otros protege nuestra propia abstinencia. Guardamos el don invaluable de la sobriedad sexual por ser útil a otros adictos sexuales. También recibimos muchos otros dones: salimos del aislamiento y el egoísmo de nuestra adicción; crecemos conforme practicamos la generosidad, empatía y humildad; establecemos nuevos lazos con otras personas que nos nutren y nos sostienen; y gozamos de la alegría y satisfacción de entregar algo de nosotros a una causa más grande."**[88]

Recuerde que cada vez que llevamos miembros a través de los Doce Pasos, aprendemos más acerca de este programa que salva vidas y obtenemos una visión adicional de la inspiración Divina que es el corazón de nuestra nueva forma de vida. Y quizás en el próximo retiro, algunos de ustedes volverán para dirigir estas sesiones.

Para aquellos que están listos, vamos a preguntarles si están listos para llevar este mensaje a otros adictos sexuales que están sufriendo. Precedamos. La pregunta del Duodécimo Paso es:

Están listos para llevar este mensaje a otros adictos sexuales?

Por favor respondan todos juntos – uno, dos, tres, ¡SI!

Esto completa el Duodécimo Paso según se describe en el "Libro Verde".

Ahora, todo lo que queda es poner en práctica estos principios en nuestras vidas. ¿Qué principios? — ¡Los Doce Pasos de Adictos Sexuales Anónimos! Son los principios que practicamos a diario por el resto de nuestras vidas.

Como el "Libro Verde" dice:

> "Los pasos son una expresión de los principios espirituales que pueden practicarse en todos los aspectos de la vida. La honestidad, la buena voluntad, el valor, la humildad, el perdón, la responsabilidad, la gratitud y la fe son sólo algunos de los nombres que les damos a los principios espirituales que gradualmente llegan a guiarnos en nuestras vidas. Conforme avanzamos en el programa y establecemos un contacto consciente con Dios, como nosotros concebimos a Dios; nos damos cuenta de que hemos asimilado estos principios internamente —como regalos que siempre estuvieron allí sin abrir— hasta que estuvimos preparados para recibirlos. El abrir estos regalos nos proporciona un despertar espiritual. Seguir aplicándolos a diario nos mantiene en buena forma espiritual y creciendo en la recuperación. Con el Duodécimo Paso, buscamos de una forma consciente practicar estos principios en nuestras vidas, no solamente como una forma de mantener nuestra sobriedad sexual, aunque eso siempre será importante, sino como la luz que nos guía en todo lo que hacemos.

Practicar estos principios en nuestras vidas significa aplicar los principios del programa en el hogar, en el trabajo, y en cualquier lugar en donde nos reunamos con otras personas con un propósito en común. Conforme crecemos espiritualmente encontramos oportunidades para servir casi en cualquier situación. Nuestras relaciones más íntimas pueden ofrecer los mayores retos a nuestra honestidad, compasión e integridad, pero a menudo también nos recompensan por encima de nuestras expectativas. Descubrimos que los principios espirituales nos pueden guiar en las dificultades diarias de la vida, y nos pueden ayudar a enfrentar una pérdida, pena o hasta la muerte con fortaleza y gracia. Lo que ganamos en este programa es un modelo para una vida plena y exitosa, suceda lo que suceda."[89]

El "Libro Verde" cierra diciendo:

> "Nuestra serenidad y sobriedad crecen conforme seguimos viviendo de acuerdo a los principios espirituales. Disfrutamos los dones que se manifiestan como resultado de ser honestos y vivir una vida íntegra. Pedimos ayuda cuando la necesitamos y expresamos nuestro amor y gratitud cada día. Nos damos cuenta de que todo por lo que hemos pasado nos ayuda a servir a otros. Aprendemos que el mundo es un lugar mucho más seguro de lo que jamás habíamos sabido, porque siempre estamos al cuidado de un Dios bondadoso." [90]

Queremos darle la bienvenida a cada uno de los que completaron los Doce Pasos a esta nueva forma de vivir. Les agradecemos por darnos la oportunidad de ser sus guías en este milagroso viaje espiritual.

¿Hay alguna pregunta?

Cerremos el Retiro con un momento de silencio seguido por la Oración de la Serenidad.

05:00 – 05:30 pm Reunión de Cierre: Presentación en Inglés
05:30 – 06:30 pm Salida & Cena

Citas

1. "Libro Verde" de ASA p.1
2. "Libro Verde" de ASA p.1

3. “Libro Verde” de ASA p.9-10
4. “Libro Verde” de ASA p.1-2
5. “Libro Verde” de ASA p.24
6. “Libro Verde” de ASA p.24
7. “Libro Verde” de ASA p.29
8. “Libro Verde” de ASA p.31
9. “Libro Verde” de ASA p.75
10. “Libro Verde” de ASA p.5
11. “Libro Verde de ASA p.6-7
12. “Libro Verde de ASA p.23
13. “Libro Verde de ASA p.339
14. “Libro Verde de ASA p.340
15. “Libro Verde” de ASA p.25
16. “Libro Verde” de ASA p.26
17. “Libro Verde” de ASA p.29
18. “Libro Verde” de ASA p.31
19. “Libro Verde” de ASA p.30
20. “Libro Verde” de ASA p.30
21. “Libro Verde” de ASA p.31
22. “Libro Verde” de ASA p.30
23. “Libro Verde” de ASA p.32
24. “Libro Verde” de ASA p.34-35
25. “Libro Verde” de ASA p.33
26. “Libro Verde” de ASA p.33
27. “Libro Verde” de ASA p.33
28. “Libro Verde” de ASA p.34
29. Cita anónima de un miembro de ASA
30. Libro Verde” de ASA p.36
31. “Libro Verde” de ASA p.37
32. “Libro Verde” de ASA p.37
33. “Libro Verde” de ASA p.38
34. “Libro Verde” de ASA p.38
35. “Libro Verde” de ASA p.38
36. “Libro Verde” de ASA p.38
37. “Libro Verde” de ASA p.38-39
38. “Libro Verde” de ASA p.38
39. “Libro Verde” de ASA p.39
40. “Libro Verde” de ASA p.39
41. “Libro Verde” de ASA p.40
42. “Libro Verde” de ASA p.343
43. “Libro Verde” de ASA p.40
44. “Libro Verde” de ASA p.74
45. “Libro Verde” de ASA p.42
46. “Libro Verde” de ASA p.43
47. “Libro Verde” de ASA p.43
48. “Libro Verde” de ASA p.44-45
49. “Libro Verde” de ASA p.45
50. “Libro Verde” de ASA p.45
51. “Libro Verde” de ASA p.47-48

52. Libro Verde" de ASA p.48
53. "Libro Verde" de ASA p.49
54. "Libro Verde" de ASA p.49
55. Cita anónima de un miembro de ASA
56. "Libro Verde" de ASA p.51
57. "Libro Verde" de ASA p.52
58. "Libro Verde" de ASA p.55
59. "Libro Verde" de ASA p.56
60. "Libro Verde" de ASA p.56
61. "Libro Verde" de ASA p.57
62. "Libro Verde" de ASA p.55
63. "Libro Verde" de ASA p.58
64. "Libro Verde" de ASA p.58
65. "Libro Verde" de ASA p.58
66. "Libro Verde" de ASA p.59
67. "Libro Verde" de ASA p.59
68. "Libro Verde" de ASA p.60-61
69. "Libro Verde" de ASA p.61-62
70. "Libro Verde" de ASA p.59-60
71. "Libro Verde" de ASA p.62
72. "Libro Verde" de ASA p.59
73. "Libro Verde" de ASA p.63
74. "Libro Verde" de ASA p.64
75. "Libro Verde" de ASA p.65
76. "Libro Verde" de ASA p.66
77. "Libro Verde" de ASA p.64
78. "Libro Verde" de ASA p.63
79. "Libro Verde" de ASA p.64
80. "Libro Verde" de ASA p.65-66
81. "Libro Verde" de ASA p.66-67
82. "Libro Verde" de ASA p.67
83. "Libro Verde" de ASA p.67
84. "Libro Verde" de ASA p.67-68
85. "Libro Verde" de ASA p.68
86. "Libro Verde" de ASA p.68
87. "Libro Verde" de ASA p.175
88. "Libro Verde" de ASA p.68-69
89. "Libro Verde" de ASA p.69
90. "Libro Verde" de ASA p.69