

LOS DOCE PASOS DE A.S.A.A.*

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

* ©1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved. Los Doce Pasos estan imprimidos y adaptados con el permiso de Alcoholicos Anonimos Servicios Mundiales, Inc. Permiso para imprimir y adaptar los Doce Pasos no significa que A.A. este afiliado con este programa. A.A. es un programa de recuperacion de alcoholismo solamente, uso de los Doce Pasos en conexcion con programas y actividades, que siguen la formula de A.A., pero que aducen a otros problemas no indican un sentido contrario.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto íngobernables. 2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá devolvernos el sano juicio. 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos. 4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de caracter. 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos. 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habiamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros. 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitiamos inmediatamente. 11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DEL A.S.A.A.*

1. Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; el restablecimiento personal depende de la unidad de A.S.A.A..
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.S.A.A. es el deseo de dejar de vivir un patrón de comportamientos adictivos en el terreno amoroso y sexual. Dos o más personas que se reúnen para ayudarse a restablecer de la adicción al sexo y al amor pueden llamarse a sí mismos un grupo de A.S.A.A.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.S.A.A. en su conjunto.
5. Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir nuestro mensaje a los adictos al sexo y al amor que aún están sufriendo.
6. Un grupo de A.S.A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.S.A.A. a ninguna entidad allegada o empresa allegada para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.
8. A.S.A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.
9. A.S.A.A., como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.
10. A.S.A.A. carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, la televisión y el cine. Debemos proteger con especial cuidado el anonimato de los demás miembros.
12. El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

*©1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved. Los doce tradiciones estan imprimidos y adaptados con el permiso de Alcoholicos Anonimos Servicios Mundiales, Inc. Permiso para imprimir y adaptar los doce tradiciones no significa que A.A. este afiliado con este programa. A.A. es un programa de recuperacion de alcoholismo solamente, uso de los doce tradiciones en conexcion con programas y actividades, que siguen la formula de A.A., pero que aducen a otros problemas no indican un sentido contrario

LAS DOCE TRADICIONES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de A.A. 2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan. 3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a alcohólicos, considerando como un todo. 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. 6. Un Grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial. 7. Todo Grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera. 8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. A.A. como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven. 10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas. 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine. 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Traducción en Español © 2012 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved. Traducido del ingles con permiso de The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. (S.L.A.A.) Los derechos de autor de la versión en ingles de este trabajo también pertenecen a S.L.A.A. En caso de que encuentre errores o desee mejorar la versión traducida, contacte la oficina del F.W.S a través del sitio: <http://www.slaafws.org/contact/General+Questions>

© 1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.. All Rights Reserved. Translated from English with permission of The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. (S.L.A.A.). Copyright in the English language version of this work is also owned by S.L.A.A. If you find a mistake or want to improve the translation, please contact the F.W.S. Office at <http://www.slaafws.org/contact/General+Questions>

PUBLICACIONES

Disponible en:

The Augustine Fellowship
1550 NE Loop 410, #118
San Antonio, TX 78209 U.S.A.
Tel: 1-210-828-7900
Fax: 1-210-828-7922
Web: <http://www.slaafws.org>

**ADICTOS AL SEXO Y AL AMOR:
TEXTO BÁSICO**
Los Doce Pasos (Capítulo 4)
El Síndrome de Abstinencia (Capítulo 5)

FOLLETOS

Introduccion a Adictos al Sexo y al Amor Anonimos
La Adicción al Sexo y al Amor: 40 Preguntas para el Autodiagnostico
Recomendaciones Para Los Nuevos Miembros
¿Qué Preguntan Los Recien Llegados?
El Apadrinamiento: El Fin De La Soledad
La Adiccion y la Recuperacion
La Anorexia: Sexual, Social y Emocional
El Síndrome de Abstinencia
Bienvenido(a)

12 Lineamientos Recomendados
Apoyando a A.S.A.A. Bajo el Modelo 60/40
Adicto al Sexo? Adicto al Amor?
Para Los Profesionales: Información sobre A.S.A.A.

POR FAVOR SIENTA LIBRE DE REPRODUCIR ESTE

DOCUMENTO PARA LA DISTRIBUCIÓN

SP-015 P04/12



Adicto al
SEXO?

Adicto al
AMOR?

Información sobre A.S.A.A. para
usted o alguien que usted conoce

Sex and Love Addicts
Anonymous



*This pamphlet is S.L.A.A.
Conference-approved Literature*

©2004 The Augustine Fellowship,
Sex and Love Addicts Anonymous,
Fellowship-Wide Services, Inc.

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN AL SEXO Y AL AMOR?

Nosotros, en A.S.A.A., consideramos que la adicción al sexo y al amor es una enfermedad progresiva que no puede curarse; pero -como tantas otras- puede detenerse. Se manifiesta de diferentes formas, incluyendo (pero sin limitarse) una necesidad compulsiva por el sexo, una dependencia extrema por una o varias personas, y/o una preocupación crónica por el romance, los enredos emocionales o la fantasía. La adicción al sexo y al amor también puede convertirse en una forma de evitación compulsiva para dar o recibir contacto nutritivo a nivel social, sexual o emocional. Esta evitación de la intimidad se conoce en A.S.A.A. como anorexia.

Hemos encontrado que esos patrones obsesivo-compulsivos existen en las relaciones personales o en las actividades sexuales que se han tornado cada vez más destructivas para la carrera profesional, la familia y el sentido de respeto propio. La adicción al sexo y al amor siempre lleva a peores consecuencias mientras que no se trate.

En ASAA aprendemos a aceptar el hecho de tener esta adicción, y abandonamos cualquier ilusión de que la podemos controlar con éxito sólo con la ayuda de nuestra propia voluntad. Admitiendo la impotencia personal sobre esta penosa condición, detuvimos nuestro comportamiento adictivo y nos permitimos ser guiados por un Poder Superior a nosotros mismos, resarcir el daño causado a otros, y reconstruir nuestras vidas a nivel físico, mental, espiritual y emocional.

¿CÓMO DEFINIR QUIÉN ES ADICTO AL SEXO Y AL AMOR?

Sólo el individuo que padece la adicción puede determinar si es física, mental o emocionalmente adicto al sexo y/o al amor. Asistir a varias reuniones le permitirá observar si se identifica con otros adictos al sexo y al amor. Obtener el panfleto '*Adicción al Sexo y al Amor: 40 preguntas para el autodiagnóstico*', puede ayudar a evaluar la actividad sexual, el comportamiento romántico, los enredos emocionales y el patrón de evitación. Las '*40 preguntas para el autodiagnóstico*' también pueden consultarse en la página Web de A.S.A.A., www.slaafws.org.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN AL SEXO Y AL AMOR

1. Como no sabemos relacionarnos con los demás, ni donde empieza una cosa ni termina la otra, mantenemos relaciones sexuales y/o nos vinculamos afectivamente sin conocer a las personas.
2. Por miedo al abandono y a la soledad prolongamos y reanudamos relaciones destructivas, nos ocultamos a nosotros mismos y a otros nuestra enorme dependencia de los demás y nos aislamos y sentimos cada vez más separados de amigos, personas a los que amamos, de nosotros mismos y de Dios.
3. El miedo a no tener suficiente amor y sexo nos lleva a buscar obsesivamente. Nos vemos en una relación tras otra, a veces con varias personas al mismo tiempo.
4. Confundimos el amor con la necesidad afectiva, con la atracción sexual y física, con la pena por alguien y/o con la de alguien a quien solucionarle los problemas o que nos solucione los nuestros.
5. Cuando estamos solos nos sentimos vacíos e incompletos y aunque nos da miedo la intimidad y el compromiso, buscamos sin cesar relaciones y contactos sexuales.
6. Transformamos la tensión, la culpa, la soledad, la ira, vergüenza, el miedo y la envidia en deseos sexuales. Utilizamos el sexo o la dependencia emocional como sustitutos del cariño, cuidado y afecto que otros obtienen en el seno de una relación sana.
7. Utilizamos el sexo y los enredos emocionales para controlar a los demás.
8. Las obsesiones o las fantasías románticas o sexuales nos paralizan y nos impiden concentrarnos en nuestras tareas diarias.
9. Evitamos las responsabilidades que tenemos hacia nosotros mismos vinculándonos a personas que no nos corresponden o no nos hacen caso.
10. Seguimos siendo esclavos de la dependencia emocional, del coqueteo romántico o de actividades sexuales compulsivas.
11. Para evitar que nos hagan daño evitamos toda relación íntima, confundiendo la anorexia sexual y emocional con la recuperación.
12. Atribuimos cualidades mágicas a los demás, los idealizamos y los perseguimos, para luego responsabilizarlos de que nuestras fantasías y expectativas no se han cumplido.

¿QUÉ ES A.S.A.A.?

'Adictos al Sexo y al Amor Anónimos' (A.S.A.A.) es una comunidad de hombres y mujeres que se apoyan mutuamente para mantenerse sobrios. Ofrece ayuda a todas las personas que tienen adicción al sexo y/o al amor, y que quieren hacer algo al respecto. Dado que todos los miembros de A.S.A.A. son adictos, tienen una especial comprensión entre ellos y por su enfermedad. Ellos saben qué se siente y han aprendido a recuperarse por medio de A.S.A.A.

PREÁMBULO DE A.S.A.A

Adictos al Sexo y al Amor Anónimos es una asociación cuyo fundamento son los doce pasos y las doce tradiciones. Está basada en el modelo iniciado por Alcohólicos Anónimos. El único requisito para ser miembro de A.S.A.A. es el deseo de parar la conducta adictiva al sexo y al amor. A.S.A.A. se mantiene a través de las aportaciones voluntarias de los miembros y es gratuita para aquellos que lo necesitan.

Utilizamos cinco recursos básicos para combatir las consecuencias destructivas que la adicción al sexo y al amor produce:

- 1. Sobriedad:** El deseo de interrumpir nuestro comportamiento en lo que respecta al sexo y al amor, día a día, basándonos en la lista personal de actividades adictivas que hemos redactado.
- 2. Padrinazgo/Reuniones:** La posibilidad de pedir ayuda a los miembros de la asociación de A.S.A.A.
- 3. Los Pasos:** Practicamos los doce pasos de recuperación para conseguir la sobriedad sexual y emocional.
- 4. Servicio:** Asumiendo los distintos servicios devolvemos a la comunidad de A.S.A.A. aquello que permanentemente recibimos de forma gratuita.
- 5. Espiritualidad:** Desarrollamos una relación con un Poder Superior a nosotros mismos, el cual puede guiarnos y apoyarnos en la recuperación.

Como asociación, A.S.A.A. no tiene opinión sobre temas ajenos y evita la polémica. A.S.A.A. no está afiliada a ninguna otra asociación, movimiento o causa, sean éstas religiosas o seculares.

Sin embargo, nos une un objetivo común: enfrentarnos a nuestra conducta adictiva sexual y emocional. Encontramos un común denominador en el carácter obsesivo y compulsivo de nuestros patrones, lo que convierte las diferencias de sexo o de orientación sexual en algo irrelevante.

Necesitamos proteger con especial cuidado el anonimato de cada miembro de A.S.A.A. Además, tratamos de evitar atraer la atención indebida de los medios de comunicación hacia A.S.A.A. como colectivo.

PARA CONOCER MÁS SOBRE A.S.A.A.

Asista a las reuniones de A.S.A.A. Consiga la lista de reuniones de los grupos locales; únase a las juntas en línea, entrando a <http://slaafws.org>; acuda al menos a seis juntas antes de decidir si quiere convertirse en miembro.

Escuche. Ponga atención a los puntos en común, no a las diferencias. Siéntese, relájese y mantenga la mente abierta.

Converse después de las reuniones. Hable con al menos una persona. Siéntase libre de hacer preguntas; los compañeros están ahí para ayudarle. Si luego de la junta hay una actividad social, como ir a tomar café, únase al grupo. Aproveche esa oportunidad para conocer más sobre el programa y familiarizarse con algunos de los miembros.

Llame a un miembro. Si en la junta se distribuye una lista de teléfonos, obtenga una copia. Si no, pregúntele sus números a algunos compañeros. Comuníquese con al menos una persona de la lista, durante la próxima semana, para discutir sobre A.S.A.A.

Navegue por la Web. Visite el portal internacional de ASAA, www.slaafws.org. Conozca más sobre publicaciones, patrocinadores a larga distancia y reuniones en línea. Tal vez también pueda visitar la página Web de su intergrupo local, que aparece en: www.directory.slaafws.org.

Contáctese con nuestra oficina principal. Se conoce como la Hermandad de Servicios generales (Fellowship Wide Services, Inc.), FWS por sus iniciales en inglés (en la parte posterior del panfleto encontrará información de contacto). El personal puede responder sus preguntas y ayudarle a obtener material de A.S.A.A.:

- Nuestro texto básico: 'Adictos al Sexo y al Amor Anónimos'.
- 'El Diario' (The Journal), nuestra publicación bimestral.
- 'Los primeros diez años de El Diario', historias de recuperación escritas por miembros, en tres volúmenes.
- Material de audio en casetes y discos compactos.
- Panfletos de A.S.A.A. y demás literatura.

Lea, escuche y discuta: lea literatura de A.S.A.A.; escuche las pistas de audio; y discuta lo que ha aprendido con otros miembros del grupo.