

Adictos Sexuales Anónimos (ASA)
Reunión “Recuperación de la evasión de la intimidad y la anorexia sexual”
JUEVES

Introducción

Bienvenidos a la reunión de ASA con el tema de la recuperación de la evasión de la intimidad. Mi nombre es _____ y soy un/a _____ (adicto/a al sexo o anoréxico/a, etc.) de _____ (estado o país) y soy el/la servidor/a de confianza para esta reunión. Esta reunión dura una hora y 15 minutos, y se centra en la recuperación de la evasión de la intimidad y la anorexia sexual, pero todos los adictos al sexo están invitados a asistir. El único requisito es un deseo de detener el comportamiento sexual adictivo.

Dediquemos un momento de silencio al adicto que todavía está sufriendo, seguido de la Oración de la Serenidad.

*Dios,
concédeme
serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
valor para cambiar aquellas que puedo;
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

1. Preámbulo de la reunión

“Adictos Sexuales Anónimos es un programa espiritual que tiene como base los Pasos y Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA). Nuestro propósito primordial es ponerle fin a nuestro comportamiento sexual adictivo y ayudar a otros 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.” (*Introducción, Adictos Sexuales Anónimos, pág. 1*)

En nuestras reuniones compartimos experiencia, fortaleza y esperanza para recuperarnos del aislamiento y del bloqueo de la conexión con los demás, que puede incluir el evitar compulsivamente las relaciones sexuales, como también se conoce a la anorexia sexual. A medida que llegamos a comprender nuestro temor a la intimidad y completar los Doce Pasos con respecto a esto, nuestras vidas cambian para lo mejor.

2. La adicción al sexo: actuar y evadir

“La adicción sexual es una enfermedad que afecta la mente, el cuerpo y el espíritu. Es progresiva y el comportamiento, junto con sus consecuencias, generalmente es más serio conforme pasa el tiempo. Se presenta como una compulsión que es un deseo más fuerte de lo que puede resistir nuestra voluntad, y como obsesión que es una preocupación mental acompañada de comportamientos y fantasías sexuales. En ASA, llamamos a nuestro comportamiento sexual adictivo “actuar.” (*Adictos Sexuales Anónimos, página 3*)

La evasión de la intimidad se puede expresar en comportamientos que sirven para "evitar o bloquear cualquier intimidad sexual, emocional o espiritual con otros, con nosotros mismos o con nuestro Poder Superior." (Recuperación de la Anorexia Sexual - Un Regreso a la Intimidad)

"A veces, prevenir la cercanía se lleva al extremo. Debido a experiencias dolorosas en el pasado, confiar en otros puede haberse hecho cada vez más difícil, culminando en la incapacidad para responder emocional y/o físicamente cuando alguien invita a la conexión o a la intimidad. Aunque este "bloqueo" pudo haber causado sentimientos de aflicción y vergüenza, también nos dio la ilusión de poder o control." (Primer Paso hacia la intimidad - Una guía para trabajar el Primer Paso sobre la evasión de la intimidad y de la sexualidad o anorexia sexual)

3. 18 Síntomas de la Evasión de la Intimidad

Algunos comportamientos que son ejemplos de prevenir la cercanía o la intimidad son:

1. Evitar pensamientos, sentimientos y comportamientos sexuales.
2. Experimentar pensamientos sexuales obsesivos (sobre tener relaciones sexuales y / o evitarlas).
3. Sentir que nuestra sexualidad es inherentemente mala y algo por lo que nos deberíamos sentir avergonzados y culpables.
4. Fingir que el coqueteo y los avances sexuales no nos están ocurriendo y comportamos de forma desinteresados debido al miedo a tomar riesgos.
5. Mantener un patrón de sexo y relaciones con adictos sexuales activos y / o con otras personas no disponibles.
6. Mantener un patrón de comportamiento sexual adictivo ("actuar"), seguido de un patrón de anorexia sexual (evitar compulsivamente la sexualidad).
7. Sentir un temor extremo a experimentar la intimidad emocional junto con la sexualidad.
8. Acusar a cónyuges o parejas, o buscar peleas con ellos, para evitar relaciones sexuales.
9. No estar emocionalmente disponibles - en relaciones sexuales y /o no sexuales.
10. Solamente socializar en grupos para evitar las relaciones individuales.
11. Evitar las situaciones sociales por completo, debido a una sensación de extrema incomodidad.
12. Expresarse sexualmente solamente en situaciones en donde no hay intimidad emocional.
13. Sentir una incapacidad de aceptar el cuidado y el cariño de nosotros mismos, nuestro Poder Superior y de otros.
14. Experimentar una inhabilidad para confiar y depender de otros, creyendo que la gente siempre va a decepcionarnos y sentir que es más seguro depender de nosotros mismos.
15. Usar compulsivamente la masturbación con fantasía y / o pornografía, como forma de evitar la intimidad emocional con otros y prevenir el abandono sexual.
16. Confundir la anorexia sexual con la recuperación y / o la sexualidad sana.

17. Preferir la fantasía por sobre la interacción con otras personas en nuestras vidas; de tal modo que la fantasía crea una barrera entre nosotros y la realidad.

18. Ocultar nuestras alegrías y tristezas de la gente que conocemos y en la cual confiamos debido a la autocompasión, el falso orgullo y / o el miedo.

(Recuperación de la Anorexia Sexual - Un regreso a la intimidad).

4. Los Doce Pasos de ASA

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

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

3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal y como 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 nuestros defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

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

9. 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.

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

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

12. 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 nuestros asuntos.

(Adictos Sexuales Anónimos, Págs. 23-24)

5. Las 12 Tradiciones de ASA

(Leer la Tradición del corriente mes y la Duodécima Tradición)

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de ASA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad fundamental – un Dios bondadoso tal como se manifiesta 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 ASA es querer liberarse del comportamiento sexual adictivo.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ASA, considerada en su conjunto.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto sexual que aún está sufriendo.
6. Un grupo de ASA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de ASA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad, y prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de ASA debe autofinanciarse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas.
8. ASA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.
9. ASA, como tal, nunca debe ser estructurada como organización, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. ASA 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, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

(Adictos Sexuales Anónimos, págs. 87-88)

Cómo presentarnos:

Ahora nos presentaremos. La costumbre de este grupo es compartir brevemente:

1. el primer nombre,
2. de dónde eres,
3. si eres adicto/a al sexo y/o anoréxico/a sexual,
4. como te sientes en este momento,
5. y si es la primera vez que asistes a esta reunión (para darte la bienvenida).

Me llamo _____, soy de _____ y soy _____ (adicto/a al sexo y/o anoréxico/a sexual).

Me siento _____.

¿A quién le gustaría presentarse?

Pautas de funcionamiento de la reunión

Para mantener la reunión más cómoda para todos, cuando compartimos, describimos nuestro comportamiento adictivo como "actuar" o "evitar" en lugar de hacer descripciones explícitas y usare lenguaje sexualmente abusivo. Si alguien siente que el/la compañero/a que está hablando es demasiado explícito/a lo puede expresar levantando la mano.

Compartimos nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza sobre el tema de la lectura de hoy, o compartimos lo que está en nuestra mente y corazón para que podamos apoyarnos unos a otros en la recuperación de la evasión de la intimidad.

Dirigimos nuestras palabras hacia el grupo en general, sin mencionar el nombre de un participante ni dar consejos o hacer comentarios directos sobre lo que comparten otras personas. Para evitar el sentido de promoción, durante de la reunión, no mencionamos el nombre de ningún centro de tratamiento o una terapia específica, o un libro que hayamos leído que no esté aprobada por ASA. Se puede hablar de estas cosas después de la reunión.

El anonimato es la base fundamental de nuestro programa. Solamente utilizamos nuestros nombres de pila. Nuestro estatus y posición social fuera de este grupo no son importantes en estas reuniones. El anonimato y la confidencialidad son esenciales para que éste sea un lugar seguro para nosotros. A quienes veas y lo que oigas en esta reunión, debe quedar aquí cuando salgas.

Para mantener silencio en la sala virtual de ZOOM, cerramos el micrófono cuando no estamos leyendo o compartiendo. Puede pasar que uno olvide cerrar su micrófono, en este caso, los servidores de confianza pueden silenciarlo sin interrumpir la reunión. Uno puede abrir su propio micrófono más tarde si quiere hablar.

¿Quién será el cronometrador espiritual?

Por favor avise a quien esté compartiendo cuando hayan pasado 2 minutos; y quien esté compartiendo, por favor, háganos saber que ha escuchado la alerta.

Cuando hayan pasado 3 minutos, avise a quien esté compartiendo que su tiempo para compartir ha concluido. La persona que esté hablando terminará dentro de unos segundos.

En esta reunión, escogemos un tema para compartir basado en la literatura de ASA o en literatura externa sobre la evasión de la intimidad. **Vamos a leer por aproximadamente 10 minutos.**

Podemos elegir una lectura de la siguiente lista:

- Recuperación de la anorexia sexual: un regreso a la intimidad. Adictos Sexuales Anónimos. 2011.
- Primer Paso hacia la intimidad. Una guía para trabajar el Primer Paso sobre la evasión de la intimidad y de la sexualidad o anorexia sexual. Adictos Sexuales Anónimos. 2017.
- Adictos Sexuales Anónimos, págs. 7, 40-41, 81-82, 159-163.
- Patrick Carnes. Anorexia Sexual: Cómo vencer el odio a la propia sexualidad. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 2001.

Momento para compartir

Ahora compartiremos nuestros pensamientos y experiencias de recuperación. (El compartir continúa hasta 10 minutos después de la hora.)

Al final de la reunión

Séptima Tradición

“Todo grupo de ASA debe autofinanciarse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas.” Todos los participantes estamos invitados a hacer donaciones para apoyar el funcionamiento de nuestro grupo y nuestra Comunidad. Se puede hacer esto visitando

saatalk.info/es/donate

Lectura final

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.

Mantenemos nuestra recuperación llevando a cabo un programa diario, sabiendo que, aunque nunca seremos perfectos, podemos ser felices hoy. podemos vivir la vida en sus términos, sin tener que cambiar o suprimir nuestros sentimientos. Nuestra serenidad y sobriedad crecen conformes 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.

Oración final

Para terminar, ayúdenos a pasar de la vergüenza a la gracia y únase a nosotros en la Oración de la Serenidad.

*Dios,
concédeme
serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
valor para cambiar aquellas que puedo;
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Compañerismo

Ahora es el tiempo para el compañerismo. Por favor, indique su nombre antes de compartir. Si hay alguien recién llegado aquí, les invitamos hacer preguntas en este momento.

AGENDA PARA LA REUNIÓN DE TRABAJO (última reunión del mes)

Introducción

Bienvenidos a la reunión de trabajo. Me llamo _____ y soy un/a _____ (anoréxico/a, etc.) de _____ (estado o país) y soy el/la servidor/a de confianza para esta reunión.

Asuntos Pendientes

¿Hay algún asunto pendiente que necesitamos discutir?

Asuntos Actuales

¿Hay algún asunto nuevo que necesitamos discutir?

Oración Final

Vamos a cerrar la reunión con la Oración de la Serenidad.

Dios,

concédeme

serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;

valor para cambiar aquellas que puedo;

y sabiduría para reconocer la diferencia.