

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## Adicción Sexual

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación\*

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El Problema

Nuestro problema de adicción sexual comenzó con un deseo poderoso de alivio placentero. Estábamos huyendo de un dolor interno, soledad, vacío, o inseguridad que no le podíamos hacer frente de ninguna otra manera. Al principio, nos daba el alivio que buscábamos. Por un tiempo, la lujuria, pornografía, o sexo con nosotros mismos u otros, disolvía la tensión, nos aliviaba de la depresión, resolvía el conflicto y nos proporcionaba los medios para lidiar o escapar de situaciones insostenibles de la vida.

Eventualmente, nuestra búsqueda de alivio se convirtió en una adicción y la adicción adquirió su propia vida. Gradualmente reemplazamos el placer y el descanso con tensión, depresión, furia, culpa y estrés físico. Para aliviar este nuevo dolor, recurrimos a más sexo, pornografía y lujuria, perdiendo más control en el proceso. Éramos llevados a pasar más tiempo pensando y llevando a cabo nuestra adicción. Vivíamos en negación para evitar reconocer cómo nuestra adicción estaba controlando nuestras vidas.

Finalmente, arriesgamos nuestros trabajos, ética y valores y descuidábamos a nuestros hijos. Todo el tiempo racionalizábamos nuestros comportamientos sexuales. Nos preguntábamos a nosotros mismos, “¿qué daño puede hacer un poco de fantasía?” o “Lo que ellos no sepan, no los lastimará”. Conforme vivíamos una doble vida, nos desconectábamos de la realidad haciendo una verdadera intimidad con otra imposible. Cargamos con este comportamiento de relación a relación y aun dentro de nuestros matrimonios.

¿Por qué? Porque estábamos huyendo, huyendo del amor, huyendo del dolor – dolor de la vergüenza, odio a nosotros mismos, y múltiples formas de abuso. Teníamos falta de autoestima, teníamos miedo a la intimidad y estábamos espiritualmente quebrados.

Una nueva soledad nos abrumaba, mientras nos dábamos cuenta que debido a nuestra adicción, nos habíamos alejado grandemente de Dios y de nuestros amados. Mientras permanecemos sobrios por un tiempo, descubrimos que a pesar de no estar actuando en nuestra compulsión, nuestra obsesión seguía con nosotros.

Toma unos pocos minutos para completar el siguiente cuestionario. Puede revelarte más acerca de tus problemas de adicción sexual, de los que ni tú mismo te das cuenta. Te ayuda a darte cuenta si la adicción sexual está llegando a un nivel destructivo en tu vida.

### ¿Eres sexualmente adicto?

1. ¿Vas de una relación a otra?
2. ¿Sientes que la relación correcta podría llenar tus necesidades?
3. ¿Usas el sexo como un escape?
4. ¿Das excusas para dejar a tu pareja tan pronto como sea posible después del acto?
5. Después de una experiencia sexual, ¿te sientes culpable?
6. ¿Tu búsqueda de sexo interfiere con tu relación con tu cónyuge?
7. ¿Te das cuenta que no puedes resistir una insinuación sexual?
8. ¿Has buscado ayuda para cambiar tu comportamiento o pensamiento sexual?  
¿Lo has querido hacer en alguna ocasión?
9. ¿Has tratado de limitarte o de detener de actuar, pero no has podido?
10. ¿Te pusiste a ti mismo o a otros en situaciones peligrosas en búsqueda de sexo?

11. Te has dado cuenta de que no puedes resistir las imágenes sexuales?
12. ¿Tienes problemas en concentrarte o completar las tareas en tu trabajo, porque siempre estás pensando en el sexo?
13. ¿Pasas tiempo en internet viendo sitios de pornografía?
14. ¿Tomas tiempo de tu trabajo para perseguir actividades sexuales?
15. ¿Sientes que has perdido control de tus acciones para completar las necesidades del sexo?
16. ¿Fuiste alguna vez arrestado por una ofensa sexual?
17. ¿Te sientes sexualmente atraído por el mismo sexo?

Si respondiste SI al menos a siete de estas preguntas, podrías considerar explorar esta área de recuperación.

## La Solución

### TOMAR RESPONSABILIDAD:

Reconocer y aceptar la responsabilidad para patrones tóxicos de conducta, es el primer paso hacia la verdadera libertad de nuestra adicción. Caminar a través del proceso de recuperación con Jesucristo como nuestro Más Alto Poder, nos permite admitir nuestra falta de poder para controlar nuestra adicción. Él nos ayudará a superar nuestros hábitos destructivos.

### RENDIRSE A DIOS:

Mientras comenzamos a ganar un periodo de sobriedad sobre nuestra adicción sexual, comenzamos a reconocer los muchos disfraces que el enemigo usa para engañarnos y llevarnos a la lujuria. Aprendemos a no permanecer en la debilidad de nosotros mismos, sino volver al amor puro de Dios y Su absoluto poder. Con una mayor confianza en Dios, trabajamos en nuestra recuperación con actitudes cambiadas, un corazón cambiado, y mayor humildad. Así ganamos una victoria progresiva sobre la lujuria.

Mientras nos rendimos a Dios, la tentación comienza a perder su control sobre nosotros. Cuando admitimos que no tenemos poder y le entregamos nuestras vidas y voluntad a Dios, él trabaja en nosotros y comenzamos a disfrutar un balance saludable en nuestras vidas. Al apoyarnos y aprender de otros en el programa, continuamos caminando en Su fuerza, ganando la verdadera libertad de la lujuria y el pecado a través de la obediencia en Cristo nuestro Señor.

### TRABAJAR EN LOS 12 PASOS Y CONECTAR CON OTROS:

Nos comprometemos a trabajar los 12 Pasos, asistir regularmente a las reuniones de Celebramos la Recuperación, y a conseguir un Mentor o un Compañero para Rendir Cuentas para nuestra adicción. Identificamos lo que nos provoca a recaer y evitamos gente, lugares y cosas que provoquen nuestra adicción. Aceptamos los estándares de Dios para pureza sexual y le permitimos a Dios un acceso total en nuestras mentes (pensamientos de vida y cambiamos nuestro sistema de creencias acerca de nuestra sexualidad). Evitamos las adicciones cruzadas, incluyendo comida, desórdenes alimenticios, alcohol, drogas y entendemos la raíz de cada problema con que nos identificamos y nos disponemos a experimentar dolor, perdón y aceptación.

**¡Escogemos aceptar a Jesucristo!**