

# LA CONEXIÓN CON EA: ABRIL DE 2019

Tu boletín mensual del CSI

Carta del director ejecutivo y de la Junta de Administradores

Estimados miembros de la fraternidad de EA:

La Junta de Administradores se toma sus responsabilidades para con la organización y sus miembros muy en serio. Durante los últimos cuatro años y junto con nuestro director ejecutivo, hemos introducido literatura nueva y hemos actualizado muchos de los materiales que llevaban décadas sin ser revisados. Estas obras han sido muy bien recibidas por parte de los miembros —la gente nos ha comunicado que está encantada de tener material extra y actualizado con el que poder trabajar el programa—. Llegados a este punto, deseamos responder a algunos de los comentarios que hemos recibido y que están relacionados con los cambios que se hicieron en los Pasos 3, 5, 6, 7 y 11, en la Promesa 12 y en la Tradición 2. La Junta votó realizar estos cambios a principios de 2018 y en ese momento se lo comunicó a los miembros a través de diferentes artículos de este boletín, con la creencia de que la mayoría de miembros lo lee habitualmente. Realizamos estos cambios tras mucha deliberación y con el deseo de centrarnos en lo que nos indica el programa acerca de la espiritualidad (no la religión), además de alejarnos de los términos puramente masculinos a la hora de considerar al Poder Superior.

En el Paso 3 se cambiaron las palabras «nuestro Poder Superior, tal y como entendemos este Poder Superior» por las antiguas «Dios, tal y como cada uno lo conciba». En el Paso 5 y en la Promesa 2, el «Poder Superior» volvió a ser «Dios» y el Paso 7 quedó como «Humildemente le pedimos». En el paso 11 se pasó de «Nuestro Poder Superior, tal y como entendemos este Poder Superior, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros» a «Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal y como cada uno lo conciba, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros». Finalmente, «un Poder Superior bondadoso tal como él se exprese en la conciencia de nuestros grupos» quedó como «un Dios bondadoso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos».

Nuestros estatutos establecen claramente que las Tradiciones y los Pasos pueden modificarse si AA da su consentimiento, el cual fue solicitado por los Administradores y concedido por AA.

Los términos 'él' y 'le' y 'él mismo' tienen todos género masculino y esto no es útil para aquellas personas que no representen a su Poder Superior en forma de hombre. Todo el lenguaje del programa de EA hace referencia a un «poder superior a nosotros mismos». Es importante aclarar que la forma que un individuo escoja para representar a este poder — con palabras como «Dios», «el grupo» o cualquier otra forma que pueda resultarle útil— es —y seguirá siendo— su decisión. En definitiva, sustituir Poder Superior por Dios en los Pasos mencionados, en la Tradición 2 y en la Promesa 12 proporciona una idea clara dentro del enfoque de EA de «ser un programa espiritual y no religioso», como lo primero que la gente vea cuando encuentre nuestro programa.

Los administradores respetaron los conceptos administrativos y los estatutos a la hora de realizar estos cambios. Estos documentos orientativos le proporcionan a la Junta la autoridad para efectuar estos cambios. No se necesitó el voto de los miembros a nivel internacional. Si bien estos documentos han estado siempre disponibles, los compartiremos con los miembros más activamente en el futuro.

Los administradores lamentan que no haya habido una comprensión total del proceso por el que pasamos, de la autoridad que EA nos concede para realizar los cambios y de la conciencia plena de que estos cambios tuvieron lugar hace más de un año. Nuestra intención es seguir informando lo mejor posible sobre el trabajo de los administradores en nombre de la fraternidad de EA. Solicitamos cordialmente que el trabajo que estamos haciendo conforme a las directrices acordadas de EA sea respetado. Como se ha hecho con los comentarios proporcionados por los miembros, los mensajes relacionados con estos cambios se están considerando con atención. La Junta llevará a cabo un análisis de todas las notificaciones de EA para garantizar que las medidas que estamos usando para compartir toda la información con la fraternidad sean las correctas.

Es importante resaltar que los miembros que usan la palabra «Dios» cuando comparten sus aportes, como pueden ser sus experiencias, fortalezas y esperanzas, podrán seguir utilizando esa palabra con total libertad. **Instamos decididamente a la gente a que se refieran al poder superior a ellos mismos del modo en que más les encaje, razón que motivó estos cambios.** Es esencial poder compartir nuestras percepciones personales de lo que para nosotros es nuestro Poder Superior.

Atentamente en el programa,

**Scott, John, Derita, Colleen y Elaine**



# LA CONEXIÓN CON EA: ABRIL DE 2019

Tu boletín mensual del CSI  
Puedes contribuir con esta publicación en: [EA Connection](#)



## HERRAMIENTAS PARA LA RECUPERACIÓN

**Paso 4:** Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

**Tradición 4:** Cada grupo debe ser autónomo, excepto en aquellos asuntos que afecten a otros grupos o a Emotivos Anónimos como un todo.

**Lema 4:** Vive y deja vivir.

**Promesa 4:** Independientemente de lo bajo que hayamos llegado, veremos que nuestra experiencia puede beneficiar a otros.

**Solo por hoy 4:** *Solo por hoy* cuidaré mi salud física, ejercitaré mi mente y leeré algo espiritual.

**Concepto útil 4:** No juzgamos. No criticamos. No discutimos. No damos consejos sobre problemas personales o familiares.

## LIBRO HOY, 10 DE ABRIL

### REFLEXIÓN PARA HOY

Los secretos crean un muro que nos mantiene solos y aislados. También pueden impedirnos experimentar el amor. Cuantos más secretos llevaba, más vergüenza sentía y, cuanto más la experimentaba, más deseaba aislarme de los demás. Pero ya no tengo que alejarme más del resto. Hay gente que está esperando y deseando escuchar mis secretos y no se avergonzarán de mí, sino que me comprenderán porque también han lidiado con su propia vergüenza. Al compartir mis secretos, gano en aceptación, pertenencia y confianza en mi valor como persona.

### MEDITACION PARA HOY

Ojalá tenga el coraje para compartir los secretos que he intentado enterrar en mi subconsciente, porque esto me liberará.

### HOY RECORDARÉ QUE

Al compartir mi vergüenza, puedo conectar con el resto de la humanidad.

## MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Con gran pesar os comunicamos la triste noticia del fallecimiento, el 2 de marzo de 2019, de Gus Schloesser, presidente de la Junta de Administradores de EA. Gus era un gran activo en esta organización y un buen amigo para todos. Los que lo conocimos lo echaremos mucho de menos.





## RECUPERACIÓN CON LAS HERRAMIENTAS DE EA



### **Paso 4: Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**

**He dedicado tiempo a** escribir y reflexionar sobre mi vida, pero no se lo he contado oficialmente a mi PS, ni tampoco a nadie. He continuado trabajando el programa, pero parece que evito compartir esta información con otras personas. Ahora quiero volver atrás y completar este Paso. Veo que mi problema parece radicar en que no confío en que alguien pueda escuchar lo que ha sido mi vida o realmente importarle. Luego, pienso en que mis problemas son luchas humanas habituales y que no son lo suficientemente importantes como para compartirlas en detalle con otras personas. Como podéis ver, hay una cierta confusión en todo esto, lo que puede ser un punto interesante en el que centrarme. Quiero avanzar en la recuperación y construir una base sólida a partir de la cual poder trabajar. Escuchando a otros miembros, sé que a veces esto significa dar un paso atrás... **Kathy.**

**Estoy muy contenta** de haber trabajado los Pasos de EA ya que, al hacerlo, me he liberado de mucha BASURA EMOCIONAL. Ha supuesto una gran revelación el hecho de compartir el Paso 4 con mi madrina Pamela y darme cuenta de lo dura y crítica que he sido conmigo misma. Ahora me trato con mucha más amabilidad y noto la diferencia. La tecnología ha hecho que podamos acceder fácilmente a cualquier tipo de información. A veces me parece que es DEMASIADA INFORMACIÓN.

Todavía me sigo deshaciendo del caos. Funciono mejor en ámbitos con espacios abiertos que tengan muebles y cosas con diseños que me

gustan. Realmente rezo por otros miembros de EAnon y espero que todo el mundo encuentre la alegría y el sentido en sus vidas... **Carol.**

**Durante un mes más o menos** me sentí de forma extraña, esa es la palabra. No sabía cuál era el problema. No se trataba de una depresión exactamente. No estaba triste y tampoco tenía ninguna dolencia física fuera de las habituales. Pero, de algún modo, estaba ese «sentimiento». Algo no iba bien pero ¿el qué? ¡Todo era soso y asqueroso!

Y luego, las luces volvieron a brillar. Varios compañeros en EAnon hablaron sobre el Paso 4. ¡Bingo! ¿Por qué me había llevado tanto tiempo darme cuenta? He hecho este Paso varias veces y sé lo útil que es. Así que me senté y escribí sin cesar. El bolígrafo se me iba de las manos. Y, mientras escribía, la claridad volvió a mi vida una vez más. Y sucedió que tenía que ir a un retiro el fin de semana siguiente, así que me llevé el Paso 4 e hice el 5 con uno de los curas de allí. Y ¡guau! Mi «sentimiento» cambió considerablemente.

La sensación «extraña» se había disipado. Ya vuelvo a estar en mi centro. No hay nada como los Pasos 4 y 5 para recuperar la serenidad... **Mary Jane.**

### **Solo por hoy 4: Solo por hoy cuidaré mi salud física, ejercitaré mi mente y leeré algo espiritual**

Este es uno de mis favoritos. Dado que soy una persona bastante racional, tengo la tendencia a ejercitar mi mente en exceso y a leer cosas espirituales. Personalmente, la primera parte de este principio me ha demostrado lo más importante: «Solo por hoy cuidaré mi salud física». Tengo mucho de lo que cuidarme físicamente: regular el nivel de azúcar en sangre, consumir

alimentos integrales o de bajo índice glucémico, descansar bien, dormir profundamente y hacer ejercicio. Todos ellos afectan a mi humor. El ejercicio es lo que más me ha ayudado. Facilita la creación de hormonas buenas, canaliza la ansiedad (y la rabia), fija mi atención, ayuda a regular mi apetito y me asegura un sueño más reparador.

La profesora nos enseñó un ejercicio nuevo que no me resultó fácil. Tuve que aprender a usar ambos lados de mi cuerpo en una especie de movimiento arremolinado en el suelo. Lo que aprendí es que nuestros músculos tienen memoria y puede ser útil para «relajar» todas las microfibras que están implicadas en viejas tendencias, a menudo relacionadas con antiguas lesiones. Me di cuenta de cuánto les gustó a mi brazo y hombro derechos el relajar en vez de intentar constantemente capacitarlos y mejorar esa parte dominante de mi cuerpo. Ese tipo de relajación es una forma de alegría que espero añadir a mi instrumental de ejercicios. Y sí, me tuvo yendo de un sentimiento a otro, de izquierda a derecha y experimentando una sensación de libertad, ¡como si tuviera alas!... **Victoria.**

### **Lema 4: Vive y deja vivir**

Gracias por recordar este lema hoy, pues es exactamente lo que necesito. Una vez más, es el PS quien lo pone en mi camino. Si realmente miramos, veremos con claridad cómo el PS trabaja en nuestras vidas. Para mí, vive y deja vivir significa prestar atención a vivir tu propia vida y centrarte en ti mismo, ya que eres la única persona a la que puedes cambiar. El «deja vivir» significa dejar que la otra persona viva su vida, aprenda a su manera y descubra su propio camino... **Sophie.**



## DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



### Compartir mi recuperación

**Promesa 4: Independientemente de lo bajo que hayamos llegado, veremos que nuestra experiencia puede beneficiar a otros.**

Me gusta mucho la Promesa 4, así que compartiré mi experiencia sobre mi evolución con la esperanza de que beneficie a otros. Mi hermano solo tenía 18 años cuando fue asesinado en una pelea de bandas, se encontraba en el lugar equivocado en el momento equivocado. Yo solo tenía 20 años entonces y toda la familia se dio a la bebida y a las drogas. Justo me estaba desintoxicando cuando me di cuenta de que no quería volverme «loca» durante el proceso de sobriedad. Me sentí muy agradecida de encontrar a EA para que me ayudase a vivir más cuerda que loca. Trabajé los pasos con mi padrino y me ayudó mucho.

Posteriormente, dejé el programa y terminé en un matrimonio alcohólico/abusivo. Lo abandoné cuando los niños eran pequeños. Volví a EA y me sentí feliz por volver a encontrarme con el programa. Me dio esperanza de saber que podía estar bien emocionalmente una vez más si seguía el programa. Pese al estrés de ser madre soltera, lo conseguí con la ayuda de otros miembros del programa y con los grupos de 12 Pasos en los que participaba. Volví a hacer los Pasos con otro padrino y descubrí muchas cosas que me ayudaron, los Solo por hoy, los Lemas, las relecturas de los Pasos en momentos de estrés, las lecturas de historias en el libro de EA y en el Foro, los grupos de intercambio online y la participación en las reuniones de mi ciudad y online. Nuestras reuniones locales duraron unos pocos años, pero se terminaron por falta de participación, por lo que estoy agradecida de haber empezado a participar en una online en [eachat.webs.com](http://eachat.webs.com). Estoy agradecida de poder participar semanalmente en estas reuniones junto a otros grupos de 12 Pasos.

Lo primero que encontré en EA es un bondadoso Poder Superior a quien deseo acudir cada día para que me ayude con mi vida, especialmente con mis defectos de carácter, los cuales han disminuido desde que empecé en el programa. Estoy muy agradecida por mi creencia en un Poder Superior. Esto me fortalece y me reconforta cuando lo necesito y mi PS se encuentra a tan solo una oración de distancia. Incluso si lo único que le digo es «ayuda» por la mañana y «gracias» por la noche, al menos estoy intentando conectar diariamente con ese poder superior a mí misma. Sé que me está ayudando con mi vida.

De mis 18 a mis 20 años, terminé en diferentes salas psiquiátricas debido a mi malestar emocional. Simplemente no era capaz de gestionar mis emociones ni mi vida. Nunca le pedía ayuda a nadie. Sepulté mis sentimientos, me exigí demasiado y estaba destrozada. Volví al alcohol, a las drogas, a la gente abusiva y a la codependencia. Era muy infeliz. Al final pedí ayuda por mí misma, porque estaba cansada de estar enferma y cansada y desde entonces no volví a caer en nada de eso. He tenido que ser honesta con otros y ser consciente de que no tengo por qué vivir sola. Hay gente en el programa con la que puedo hablar y compartir mi recuperación. También he buscado ayuda de un psicólogo como parte de mi bienestar emocional.

Mi vida no es perfecta. De hecho, mis ingresos son bajos, pero soy rica en amor, paz y serenidad cuando conecto diariamente con mi PS y con otros en este camino de los 12 Pasos. ¡Estoy agradecida por ello! Sé que con el programa tengo más oportunidades de tener una buena vida que sin él. Los méritos de encontrarme bien emocionalmente siempre se los lleva ese poder superior a mí y a mi enfermedad emocional... **Connie.**

### Disciplina

Me siento feliz por darme cuenta de que no tengo control sobre mis emociones y de que soy responsable de las acciones que elijo. Nuestro programa establece: «Para ser libres, debemos ser disciplinados». Previamente a la recuperación, no sabía lo que significaba la libertad. Vivía en el dolor de mi juventud y mis decisiones se veían influenciadas por mi sentir en cada momento. Si me sentía herido, entonces hería a otros. Era muy egoísta y siempre quería lo que no tenía y, cuando lo conseguía, perdía todo valor para mí. No cabía duda de que la depresión era mi droga y de que usaba el sexo y el alcohol como formas de actuar y atacar a otros.

Lo que he aprendido sobre la disciplina como forma de libertad es que no tengo que reaccionar contra otros. He llegado a entender que perdonar a otros no es algo para ellos, sino para mí, porque me libera de mi pasado. El resentimiento significa volver a sentir. Dejo que los resentimientos del pasado vivan en mi presente. Los he liberado. Amar es dejar ir. Ahora esto cobra un sentido para mí... **Paul.**

# 2018 - 2019 Junta de Administradores de EA

## LAS DOCE TRADICIONES

Las Doce Tradiciones son la guía que hace que funcionen nuestros grupos y nuestra fraternidad. Con el paso de los años nos han demostrado ser una forma eficaz de mantener unidos la fraternidad y los grupos individuales.

**Tradición 4: Cada grupo debe ser autónomo, excepto en aquellos asuntos que afecten a otros grupos o a Emotivos Anónimos como un todo.**

**Autonomía significa ser libres** de la gestión y la influencia externas; significa independencia. En este contexto concreto, significa que cada grupo puede tomar sus propias decisiones, siempre que ello no afecte a otros grupos o a Emotivos Anónimos como un todo. Cada grupo planea dónde y cuándo se reunirán y escogen sus propios formatos, que no tienen que ser necesariamente los sugeridos por EA. Cada grupo determina que literatura utilizarán durante sus reuniones o si contarán con alguien que vaya a compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas. Los grupos locales fijan cuánto dinero aportará a EA internacional para ayudar a llevar este mensaje a aquellas personas que todavía sufren por sus problemas emocionales. Ninguna de estas elecciones afectará a otros grupos o a EA como un todo... **Derita P.**

**Tener autonomía proporciona** libertad de elección. Saber que cada grupo puede tomar sus propias decisiones en cuanto a su funcionamiento permite que haya diversidad. El límite de la Tradición 4 aparece cuando las decisiones de un grupo afectan a EA como un todo. Os pongo un ejemplo: si un grupo quiere rezar un Padre Nuestro o leer algún versículo de la Biblia, uno puede pensar que está bien porque esta Tradición nos da autonomía. ¿Pero es así en este caso? Quizá el hecho de que haya un lenguaje demasiado religioso en tal oración o de compartir versículos de la Biblia afecte a EA como un todo —en el sentido de que no se respetaría el principio básico de EA: es un programa espiritual y no religioso—. La autonomía tiene sus límites... **Scott J.**

### Fragmentos del 12 x 12 de EA acerca de la Tradición 4

«Cada grupo debería ser autónomo...», pero ¿qué significa esto? Según el diccionario, *autónomo* significa *independiente*. Por lo tanto, cada grupo puede controlarse a sí mismo y gestionar sus

propios asuntos. Cada grupo es libre de tomar sus propias decisiones y de resolver sus propios problemas. Es libre de dirigir las reuniones como desee, de decidir cómo gastar el dinero recaudado y de cómo relacionarse con otros grupos de EA en la zona. Cada grupo es libre de cometer sus propios errores y, afortunadamente, de aprender de ellos. Esto hace que cada grupo sea enteramente responsable de sus propios éxitos y fracasos.

Pero ¿no sería mejor tener una cierta autoridad, un órgano que gobierne y que establezca reglas para garantizar que todos los grupos de EA sean iguales? ¿No es un precedente peligroso el dejar que cada grupo haga lo que quiera? Seguro que habrá rebeldes que no quieren cumplir las normas. ¿No deberían los intergrupos tener autoridad sobre los grupos locales para decirles lo que pueden o no pueden hacer?

¡La respuesta a todas esas preguntas es un rotundo *no!* Mucha gente se rebela al decirle lo que tiene que hacer y no se quedan en una reunión lo suficiente como para experimentar ninguna recuperación y les puede parecer dictatorial. Otros, por el contrario, encuentran la excusa perfecta para no tener que pensar por ellos mismos y les da la posibilidad de culpar a otros de los problemas del grupo, evitando posiblemente su propia responsabilidad. La gente también puede resentirse hacia aquellos que crean las normas y esto también puede dificultar su recuperación...

El objetivo de los intergrupos, la Junta de Administradores y el Centro Internacional de Servicio es dar servicio, es decir, ayudar a los grupos y a las personas en su recuperación emocional proporcionándoles información y apoyo respecto al programa de EA. Su objetivo no es controlar o regular los grupos de EA. No obstante, los grupos, los intergrupos, la Junta de Administradores y el Centro de Servicio Internacional tienen la responsabilidad de indicar cuándo un grupo está afectando negativamente a otros o a EA como conjunto.

En EA, cada individuo cuenta con los 12 Pasos como medio para su recuperación emocional, pero es cada miembro quien decide cómo aplicar estos Pasos a su vida de la mejor forma posible. De igual modo, cada grupo cuenta con las 12 Tradiciones como una guía para el éxito, pero es la responsabilidad de cada grupo decidir cómo aplicar esas Tradiciones a su situación individual... **12 x 12 de EA, páginas 28 y 29.**