



# LA CONEXIÓN CON EA: ABRIL DE 2020

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EA PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN

## HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

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

**Tradicción 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.

## MENSAJE DE VUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

El título de este artículo es ***Por qué sirven los Administradores***. Bueno, yo no sé por qué sirven los demás administradores, solo puedo hablar por mí. Yo sirvo porque me encanta Emotivos Anónimos, me salvó la vida, literalmente. Estaba saliendo por la puerta para saltar de un puente con mi coche recién estrenado, y ya tenía en mente un puente. Hice hincapié en «coche recién estrenado», el coche era más importante que mi vida. Gracias a Dios que mi madre intercedió y me arrastró a mi primera reunión de EA. No me acuerdo de esa reunión, lo único que sé es que debí encontrar algún tipo de esperanza porque seguí viniendo y estoy aquí hoy para contar esta historia. Hace poco a mi sobrino le diagnosticaron una enfermedad mental y es exactamente igual que yo. No quiere tomar los medicamentos que le recetan ni reconocer que es diferente a sus colegas. Quiero que EA esté aquí para él cuando, como yo, decida que tiene que hacer algo distinto. Su método no está funcionando. Estoy muy contenta de que EA estuviese ahí para mí. Lo había intentado todo: psiquiatras, terapeutas, comer en exceso, otras personas, etc. Emotivos Anónimos es la solución a mi gran problema: no sabía cómo hacer frente a la vida ni a la gente. Servir es un principio espiritual, como el amor. Lo espiritual se diferencia de lo físico en cómo se comparte: cuanto más das de algo físico, por ejemplo, dinero, menos te queda; sin embargo, al compartir algo espiritual, como el servicio o el amor, se recibe más a cambio. Además, la gente con la que lo compartes lo comparte con los demás y así se multiplica y prolifera. Veo mucha gente joven (no solo mi sobrino) que podría utilizar nuestro programa de recuperación. No tengo palabras suficientes para agradecer a Emotivos Anónimos y por eso sirvo. ***Derita P. Administradora.***

Estimados Amigos de la Recuperación,

Ha llegado el momento de decirnos adiós, esta es la 130ª La Conexión con EA que he tenido el privilegio de publicar. Me ha encantado hacer La Conexión con EA, pero es el momento de *dejar ir y dejárselo a Dios*. Deseo que os mantengáis sanos y continuéis utilizando el programa de Emotivos Anónimos para que os guíe en estos momentos difíciles... ***Vuestra en la Recuperación de 12 Pasos, Karen Mead, Editora de La Conexión con EA (esta última vez).***





## RECUPERACIÓN CON LAS HERRAMIENTAS DE EA



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

El Paso 4 me abrió los ojos. Empecé esta lista sabiendo que mis secretos más ocultos y oscuros estaban a punto de salir a la luz. Me llevó mi tiempo. Vale, procrastiné, pero... ¿quién no lo hace? ¡Me daba miedo exponerme y ser vulnerable! Durante años oculté esos secretos para que nadie supiese de qué forma había hecho daño a los demás. Pensaba «¡Por Dios, mi madrina me va a odiar y posiblemente me abandone!» Intentaba posponerlo porque ella me gusta mucho. Pero no podía malgastar su tiempo así que me puse a ello y trabajé duro para soltarlo todo en un papel. De todos los Pasos, este me liberó de la culpa, los remordimientos y el miedo. Mi madrina aceptó mi pasado Y ¡no me abandonó! Mi mente me juega malas pasadas, siempre lo ha hecho. La aceptación y la compasión que me mostró y me muestra mi madrina me conducen a la libertad. En vez de decirme a mí misma lo mala que fui, me veo como alguien que hizo lo mejor que pudo con lo que tenía y sí, tomé decisiones horribles, pero en una ocasión, mi PS (Dios) estaba justo ahí incluso antes de que empezase el Programa. Fue mi punto de inflexión, cuando dije ¡basta! ¿Quería vivir o morir lentamente? Tuve una discusión muy fuerte con mi mejor amiga, pensaba que me odiaría para siempre. Ese es uno de los momentos que más recuerdo de cuando conocí por primera vez a mi PS (Dios). Lloré desesperadamente y pedí que me perdonasen. Me perdonaron y recibí el regalo de volver a tener a mi mejor amiga. El Paso 4 me hizo apreciar aún más ese regalo. Es un paso duro y puede ser doloroso pero la recompensa es verdaderamente maravillosa. Eso, si puedes ver el paso como lo que es: **un paso de descubrimiento...** *Denise*

Durante años sentí sobre todo ansiedad, pero los últimos meses he sentido sobre todo paz. He luchado con la depresión, y he mejorado mucho. He estado tomando medicamentos antidepresivos. He luchado con la ira, y he mejorado mucho. He luchado con comer en exceso compulsivamente, y también he mejorado mucho en esto.

He estado siguiendo los 12 Pasos de Emotivos Anónimos. Una parte de mi sanación continua es que comparto la solución con los demás.

Hice, para mí, una lista de recuerdos que no me gustan, y otra de recuerdos que sí, para intentar mantenerlas en equilibrio. E hice una lista de resentimientos (quién fue, qué hicieron, qué efecto tuvo en mí, y mi parte). También hice una lista de aquello por lo que me siento culpable, y otra lista de a quién y cómo he herido por los defectos de mi carácter... **Kevin.**

**Estoy pensando en** el inventario de hoy e intento encontrar una buena forma de abordarlo. No creo que una lista interminable de defectos de mi carácter o de rasgos positivos sea la mejor solución —aunque parece un buen punto de partida.

Parece que otra buena forma de abordarlo es expresar cómo los defectos y los rasgos positivos ayudan o hieren a otra persona. Y también cómo me ayudan o me hieren a mí.

También pensé en hacer una pregunta crítica que pueda ayudarme a entender. Estas preguntas son difíciles de contestar, en parte porque no es que de forma consciente no quiera el bien para mí, sino que nunca aprendí a preguntarme a mí mismo lo que sí quiero y después trabajar para conseguirlo... **Chris**



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

**En este momento** cuido de mi salud física utilizando mi bicicleta estática, haciendo tareas del hogar y comiendo y picando con moderación.

En este momento, ejercito mi mente leyendo cosas interesantes en Internet. Me encanta aprender cosas nuevas, y puedo incluso leer libros en línea.

En este momento, estoy leyendo algo espiritual a través de vuestras publicaciones en este foro de EA y también leyendo literatura de EA así como otras cosas espirituales que voy encontrando.

También estoy intentando cuidar mi bienestar emocional porque mi cuerpo puede verse afectado físicamente si no cuido mi salud emocional. Me estoy apoyando en los 12 Pasos, en mi Poder Superior y en todo lo espiritual que he aprendido durante mi tiempo de recuperación. Esto me está ayudando a tener mucha más tranquilidad... **Anónimo**



**Crecí con 12** hermanos, así que siempre he sido autosuficiente. Nunca fui el que llamaba la atención, me las arreglaba para encontrar la manera. Siempre consideré que ser capaz de hacer todo por mí mismo era una fortaleza, pero al hacerlo dejamos atrás a otros que desean formar parte de nuestras vidas, y bloqueamos nuestros sentimientos. Ser autosuficiente es maravilloso, siempre que podamos serlo y seguir estando disponibles emocionalmente para los demás. Me siento muy agradecido porque nos llevemos bien, nos queramos y nos respetemos y podamos quedar, comer y compartir tan a menudo como lo hacemos. Estoy decidido a tener el valor de cambiar las partes de mí que viven solas y no están completas, y reemplazarlas por conexión, entendimiento y amor... **Ty**





# DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



## Reflexión para hoy

Soy complejo. Mis emociones no tienen por qué tener sentido —simplemente son. Si las acepto, con sus contradicciones, puedo elegir cómo quiero actuar. Si niego su existencia o intento meterlas a la fuerza en mi forma de entender mi patrón, ellas controlan mis acciones. Me enfado sin razón, me deprimó por nada. Si me acepto a mí mismo, las cosas tienen mucho más sentido. Este entendimiento suele llegar sin hacer un gran esfuerzo. En general, simplemente «ocurre». Esto pasa porque, como puedo aceptar todo mi ser, estoy abierto. **Libro de reflexiones Hoy, 6 de abril.**

## Bajar a la tierra durante COVID19

Quedo con una terapeuta que me ha estado ayudando a controlar mi ansiedad, junto con mi uso de los principios y herramientas del Programa. Me dio una idea de estrategia que me ha parecido útil, así que quería compartirla.

El concepto se centra en el hecho de que, durante los momentos de estrés, puedo sentirme desanclado —literalmente como si estuviese flotando o en un sueño. Normalmente este sentimiento viene acompañado de dificultad para concentrarme y de pensamiento difuso. Mi primer paso es rezar la Oración de la Serenidad y dejarlo en manos de mi Poder Superior, pero a veces necesito hacer algo para conectar mejor con mi yo físico. Así que esta semana he estado añadiendo algo cuando me siento así: si es posible, salgo a dar un paseo de 5 minutos y reflexiono sobre lo que me rodea.

Utilizando los cinco dedos de mi mano derecha, identifico cinco cosas que puedo ver, cuatro cosas que puedo tocar, tres cosas que puedo escuchar, dos cosas que puedo oler y una cosa que puedo saborear. Esto me saca de mi cabeza y me mete en la realidad. También me digo a mí mismo: «ahora mismo estoy bien, ahora mismo estoy agradecido por lo que tengo, ahora mismo mi Poder Superior lo tiene bajo control». Esta práctica me ha ayudado a «bajar a la tierra» para poder lidiar con lo que me depara el día. Con el mundo en estado de cambio constante y mi realidad que cambia día a día, EA ha sido mi apoyo. Las herramientas de *mindfulness* como esta también han sido útiles... **Anónimo**

## Vivir en el Hoy

Durante la crisis global actual, mi mente vuelve a caer en el patrón de alimentarse del drama. He estado contemplando la posibilidad de un mundo posapocalíptico y lo he utilizado como justificación para contactar con gente con la que no he hablado durante años (mi ex mejor amiga, mi primer amor, amigos de la infancia, hombres con los que estuve...). Bueno, mi cerebro siempre se ha sentido más vivo durante los mejores y los peores momentos, y pronto aprendí a manipular el drama para poder sentirme viva, sentir que importaba. Por supuesto que con EA y mis otros recursos aprendí otros métodos, y sé que todas esas relaciones muertas están muertas por algo —eran codependientes, dañinas, de alguna manera restrictivas. Me recuerdo a mí misma que no todas fueron terribles, en muchas de ellas hubo amor, y mucho crecimiento y momentos muy bonitos. Pero ya no me sirven de ninguna manera, e incluso si el mundo se convirtiese en lo que imagino que podría convertirse en los momentos más oscuros, esas relaciones no me servirían. Así que me centro en mi respiración, acaricio a mi gato, bebo un vaso de agua fría y vuelvo al presente. Me centro en cosas que me gustan como hacer ejercicio, leer algo espiritual y escribir en el foro. También tengo que reírme un poco de mí misma. El mundo está viviendo un momento histórico. Abunda el drama, y aun así mi mente imagina un mundo posapocalíptico a lo *Walking Dead* y quiere más, y más, y más. Pues adelante, cerebro, a lo tuyo. Mientras tanto estaré lavando los platos, revisando mis cursos para publicarlos *online* en unas semanas y aprendiendo a usar los pasteles. Y me mantendré en contacto con la gente que forma parte de mi vida a través del teléfono y de Facetime —y rezaré y meditaré para desearle lo mejor a toda esa gente que ya no forma parte de ella... **Sarah B**

## La Resiliencia de la Humanidad

Me concedo unos cinco minutos al día para hablar conmigo mismo sobre lo poco que me apetece pasarles un trapo a los picaportes o pomos de las puertas, cuánto odio lavarme tanto las manos que hasta me duelen, y lo poquísimo que me apetece pasear por mi vecindario, o el aburrido recorrido... Vale, ser honesto Sí me ayuda.

He estado investigando sobre mis antepasados. Tres de mis bisabuelas murieron entre 1918-1919 y no hay registro de dónde están enterradas, no hay mucha información sobre ellas. Es decir, que tres de mis abuelos crecieron sin sus madres. Esto me hace pensar en si/cómo les afectó la última pandemia que azotó los EEUU. ¿Fue así como murieron? Me hace pensar en la historia de la humanidad, en el sufrimiento y la resiliencia de los humanos. Después me entró la risa y pensé: «Guau, lo único que tengo que hacer es aislarme, limpiar-limpiar-limpiar, trabajar desde casa, ver la tele y pasear por mi manzana y mantener la calma. ¡No podría ser más afortunado!» Sin embargo, puedo ser honesto conmigo mismo sobre cómo me siento 😊 Tengo derecho a sentir todas las emociones que experimento. Gracias por estar conmigo mientras recorremos juntos este viaje de 12 Pasos... **Anónimo**



# JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA 2019 - 2020

No dudes en contactar con los miembros de la Junta si tienes dudas o preguntas.

Puedes consultar las actas de las reuniones de la Junta pinchando [aquí](#).



## LAS DOCE PROMESAS—LIBRO DE EA, PÁGINAS 70-71

En un principio, estas Promesas pueden parecer idealistas, exageradas o extravagantes, pero realmente son posibles. Mientras trabajamos minuciosa y honestamente el Noveno Paso del Programa, empezamos a notar en nosotros mismos nuevas actitudes y sentimientos. Algunas de estas promesas pueden alcanzarse con rapidez, otras más despacio, pero todas se desarrollan con naturalidad como resultado de un trabajo honesto del Programa EA.

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

**Esta promesa** aparece en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos como: «Independientemente de lo bajo que hayamos llegado, veremos que nuestra experiencia puede beneficiar a otros». Hay una palabra que es crucial: veremos. Es decir, que no vemos automáticamente cómo nuestra experiencia beneficia a otros. Pero tras trabajar los 12 Pasos, VEREMOS cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Tienes que estar recuperado (de un estado físico y mental aparentemente sin esperanza) para que la gente pueda notar la diferencia o el cambio. Después, cuando cuentes tu historia beneficiarás a otros. Se sentirán inspirados por tu trabajo y luego querrán trabajar para obtener la recompensa o el resultado, y, por consiguiente, la Promesa... **Derita P, Administradora**

**Según voy avanzando** en la vida y continúo trabajando el Programa, la Promesa 4 me parece siempre un objetivo a tener en cuenta, sutil pero crucial. Trabajar el Programa ha sido decisivo para mejorar mi salud emocional. Pero no es fácil, cada día fallo y a no ser que recuerde la Promesa 4, caeré en la tentación de perder la fe en mí mismo. La Promesa 4 me ayuda a recordar que perder la fe en mí mismo es equivalente a perder la fe en los demás, ya sean amigos, familia o la gente del Programa. La vida es demasiado valiosa como para perder la fe en todas las personas que me importan... **Paul N, Administrador**

**Las dificultades y los retos** a los que me he enfrentado no son lo que habría elegido para mí. Pero a veces pasan cosas malas, y a veces tomo malas decisiones, sobre todo cuando se trata de mi relación con los demás. Normalmente sé lo que es lo correcto, pero me falta la disciplina para hacerlo (me siento hambrienta, enfadada, sola, cansada, etc.), pero un par de veces perdí el norte totalmente. Cuando experimento algún contratiempo, puedo regodearme en lo negativo o poner mi programa a trabajar y buscar lo positivo. Compartiendo mi historia puedo dar la vuelta a las cosas y hacer que esta Promesa sea una realidad para mí... **Colleen C, Administradora**

**Para mí, los aspectos clave** que compartir sobre mi experiencia —para beneficiar a otros— es contar lo que he aprendido y cómo he crecido. Podríamos fácilmente cambiar Emotivos Anónimos por Quejicas Anónimos —si solo hacemos hincapié con detalle en nuestras experiencias difíciles y nos quejamos de ellas. Sin embargo, si compartimos las lecciones que hemos aprendido y hablamos de nuestro crecimiento espiritual, es un verdadero regalo para los demás. En vez de comparar «lo bajo que hemos llegado», podemos compartir —sin compararnos con nadie más que con nosotros mismos— lo alto que hemos llegado en la escalera de salud y de bienestar que un Poder Superior a nosotros mismos nos ha ayudado a subir... **Scott J, Administrador**.

Sinceramente, pensaba que había fallado en la vida, en vivir, incluso en querer estar aquí. Empecé a escribir en mi diario y descubrí que el hecho de haber superado momentos muy difíciles me enseñó a valorar las herramientas de los 12 Pasos. Con la experiencia de haber «fallado» y a través del trabajo de la recuperación, descubrí realmente la esperanza, mi historia vivida. Al final, mi experiencia alcanzó a otros que necesitan recuperarse de la depresión. Mi viaje se convirtió en la esperanza de otros... **Sharon H, Miembro**