



LA CONEXIÓN CON EA: AGOSTO DE 2019



Considera hacer una donación a EAI para contribuir con esta publicación

HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 8: Hicimos una lista de las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Tradición 8: Emotivos Anónimos —EA— nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.

Lema 8: Conócete a ti mismo – Sé honesto.

Promesa 8: Nuestra actitud y nuestra visión de la vida cambiarán.

Solo por hoy 8: *Solo por hoy* dejaré de decirme, «Si tuviera tiempo». Nunca habrá tiempo suficiente para nada. Si quiero tiempo, tengo que cogerlo.

Concepto útil 8: Los pasos recomiendan la creencia en un Poder Superior a nosotros mismos. Este Poder puede ser el amor humano, la fuerza del bien, el grupo, la naturaleza, el universo, Dios o cualquier ente que el miembro en cuestión decida.

MENSAJE DE NUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

El nuevo libro de trabajo, *Welcoming the Spiritual Awakening Within Me*, ya está disponible en la sección de compra en línea de la página web de EAI. Este nuevo material es una guía completa hacia el crecimiento en nuestra vida por medio de los Doce Pasos. En él, se exploran temas de recuperación esenciales que no se han tratado hasta ahora en la literatura de EA. *Welcoming the Spiritual Awakening Within Me* es una guía acertada para estudiar temas como:

- Reconocer, analizar y curar las consecuencias de los traumas de la infancia por medio de nuestro trabajo con el Paso 4.
- Explorar todos los roles de nuestra familia de origen y los que nosotros todavía desempeñamos en el presente.
- Interpretaciones positivas y negativas acerca de la indefensión.
- Etapas de la recuperación: estabilización, comprensión y crecimiento.
- Recuperarse de los patrones de relación disfuncionales y codependientes con los Pasos de EA.
- Formas eficaces de trabajar los Pasos 6 – 12 que ayudan a transformar el pensamiento negativo.
- Enfatizar la compasión y la amabilidad en el trabajo con todos los Pasos de EA.

Reflexión para hoy

Una vez escuché que el modo en el que puedes contar una experiencia espiritual de algo material es compartiéndola. Cuando compartes algo material, lo que le corresponde a cada persona es más pequeño cuanto más lo compartes. Por el contrario, cuando compartes algo espiritual, su valor sencillamente se multiplica por el número de personas con quien lo compartes. Esas personas pueden a su vez compartirlo, con lo que se incrementaría muchísimo más. Los Principios de este programa son espirituales y si perseveramos en «entregarlo para mantenerlo», tarde o temprano las Promesas de tener un nuevo y mejor modo de vida se hacen realidad... ***El Libro Hoy, 21 de enero.***

Paso 8: Hicimos una lista de las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos

Cuando reflexiono sobre el Paso 8, soy consciente de inmediato de mi instinto de «ver hacia fuera».

Lo que quiero decir con esto es que cuando pienso en aquellos a los que he ofendido, automáticamente pienso en otros. ¿A quiénes he herido? ¿Cómo se llaman? ¿En qué momento de mi vida estaban?

Esto sucede, claro está, porque los escritos de EA me llevan a hacerlo —y con razón—. He herido a mucha gente y es bueno que se nos anime a reflexionar sobre ello y a reparar el daño.

Aunque algo me llama la atención, y es que tardo en darme cuenta de que casi no reflexiono sobre cómo me he ofendido a mí mismo o, peor aún, a mi Poder Superior.

En los libros *Doce y Doce* y nuestro *Libro grande*, la

idea de ofendernos a nosotros mismos solo se menciona una vez y, a nuestro PS, ninguna. Parece ser algo importante y necesito reflexionar sobre el porqué... **Chris.**

¡Me sorprendí cuando, trabajando este Paso, mi nombre apareció encabezando la lista de gente a la que había ofendido! Llevo desde que empecé el programa reparando el daño que me causé.

Vivo en los EE. UU. y el panorama político desencadena emociones negativas en mi interior. Respeto el hecho de que NO se debata sobre política en nuestro Foro. Necesito actuar en la medida de mis posibilidades y dejar olvidarme del resto. Mi recuperación emocional debe ser mi prioridad.... **Carol.**

Acabo de empezar a trabajar el Paso 8 con mi padrino de una forma totalmente nueva y, esta

es, viendo cómo me he ofendido a mí mismo. Y ya estoy observando algún cambio, como estar más en contacto con mis sentimientos. Desde hace ya bastante, estoy disfrutando de una gran alegría y serenidad, pero también he tenido la sensación de no estar gestionando todas mis emociones. Puede que eso esté cambiando. Hace una semana fui a una conferencia y el viaje resultó bastante problemático. Para colmo, los viajes me dan ansiedad. Antes, habría ignorado el problema y sentido alguna tensión rara. Pero ahora, pude realmente sentir las emociones asociadas a las cosas. Me enfadé, lloré, me dio ansiedad y me sentí decepcionado. Y lo mejor de todo es que ninguna de esas emociones me abrumó. No actué, tan solo estuve en contacto conmigo mismo.

En este preciso instante me siento más «real» y

seguro. Y estoy pensando que NO sentir mis emociones puede ser perfectamente una de las formas en las que me he herido a lo largo de estos años.

Entretanto, tengo que enfrentarme a la realidad de que las cosas no son necesariamente más fáciles por estar más en contacto conmigo mismo. En este momento, estoy enfrentándome a la rabia. Y resulta que ya no tengo ganas de «desplazarlo». Pero ese ya es un tema para otra publicación...

Tobias.

Promesa 8: Nuestra actitud y nuestra visión de la vida cambiarán

Tras trabajar el programa de EA años y años, me doy cuenta de algunos cambios pequeños y sutiles con respecto a mis actitudes, así como también me estoy centrando más en cada aspecto de mi vida:

- Para gestionar las relaciones en mi vida con más sabiduría, valor y fuerza personal.
- Para tener menos expectativas sobre todos y todo.

- Para sentir más confianza y fe cuando estoy sufriendo y aparece la soledad como un lobo que me mira fijamente y me asusta.

- Para sentir realmente el apoyo de Dios, su amor, paciencia y ayuda, para poder así enfrentarme a todo.

- Para no dejar de establecer los límites con la gente con la que me relaciono.

- Para identificar mis instintos naturales, sentimientos y emociones con más conciencia, constancia, seguridad y perspectiva.

- Para sentir el lema «Déjalo ir y déjalo a Dios» y la entrega como parte de mi ser.

- Para experimentar la finitud de todo y todos con más sencillez, fe y confianza.

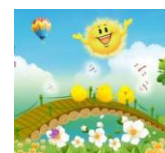
- Sentir el lema «Un día a la vez» con una dimensión más profunda, en cada momento y en cada circunstancia.

Continúo curando mis instintos más profundos, mis hábitos emocionales, mis sentimientos,

actitudes y comportamientos... **Luiz.**

Agradezco que, gracias a vivir los Doce Pasos día a día, tengo una actitud y mirada mejores frente a la vida. Los cambios se producen cuando trabajo los Pasos con mi padrino y cuando practico todo lo bueno que aprendo.

No obstante, debo estar atenta y no cejar en mis prácticas de recuperación, que son útiles para mí y para mi bienestar emocional. Cuando me ayudan emocionalmente, resulta más fácil llevarse bien con otros. Estoy agradecida por ello, ya que hace que la vida se viva más fácil. Estoy agradecida por todo lo que he aprendido en los ámbitos donde se trabajan los Doce Pasos y continuaré viniendo para aprender más... **Connie**



DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

Recordar las herramientas

Hace poco un miembro del Foro (EAnon) preguntó al resto si podía compartir las herramientas que consideraban más útiles. Con su permiso, comparto sus respuestas. Los Lemas y la Oración de la Serenidad se mencionaron muchas veces. Agradecemos a Janice por haber planteado esa pregunta que nos lleva a todas estas reflexiones.

Liberar estrés y ansiedad *ahora*:

- Le pido a Dios que me libere del estrés.
- Rezo la Oración de la Serenidad.
- Le pido a Dios que me libere de mi miedo y guíe mi atención hacia donde Él cree que sería consciente.
- Voy a algún lugar tranquilo, como una iglesia o un parque.



A largo plazo, liberar la ansiedad y mi enfermedad emocional:

- Trabajo los Pasos.
- Recuerdo el libro **Es fácil** (el autocuidado, no estar demasiado ocupado, no poner demasiada presión sobre mí mismo).
- Cuido de mí física, espiritual y emocionalmente.
- E intento recordar que no soy la persona más importante del mundo.

Intento recordar:

- Que lo próximo que haga sea lo correcto.
- Practicar la meditación y la oración.
- Que conectar con la gente, incluso un empleado, me ayuda a poner el foco en los demás en vez de en mí mismo.
- Recordar que el único camino para conseguirlo es trabajarlo, y que puedo hacerlo.
- Recordar que realmente no está pasando nada malo ahora.
- Respirar profundamente, centrarme en la tranquilidad mientras inspiro y dejar ir los miedos mientras espiro.
- Hacer una lista de agradecimientos.
- Desapegarme del sentimiento.
- Aceptar que te sientes mal y continuar usando las herramientas.

Los pasos a seguir son:

- Entregar mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios.
- Recordar que las cosas se resolverán cuando mi PS lo considere, no cuando yo quiera.
- Saber esto me ayuda si reconozco primero la indefensión, la ingobernabilidad y el poder de mi PS para devolverme la cordura.
- Escuchar música, hacer ejercicio y hablar con Dios.
- Hago un mantra que combina los Pasos 3 y 11 y lo uso durante el día.
- Llamo a mi padrino o a otro miembro del grupo.
- Ir a las reuniones.
- Compartir en EAnon.
- Saber que puedo volver a empezar mi día en cualquier momento (me imagino a mí mismo girándome en cama para alcanzar el despertador y apagar la alarma. Después me digo «Todo lo que tengo que hacer hoy es introducir la próxima acción correcta que haya que realizar». Repetir «Un paso a la vez». Luego me pregunto «¿Estaré bien los próximos cinco minutos?» Y continúo preguntándomelo cada cinco minutos hasta que se pasa).
- Me pregunto a qué Paso debo prestarle más atención. Puedo repetir los Lemas, estudiar el Solo por hoy, recordar las Promesas o leer algún material de EA. Pero probablemente la mejor herramienta de todas sea recordar que **«Esto también pasará»** (*si lo permito*).



Para aquellos que no conocéis el Foro, también llamado EAnon, está abierto a todos los miembros y es gratuito. Para uniros, solo tenéis que registraros [aquí](#).

2019 - 2020 Junta de Administradores de EA

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

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

LAS DOCE TRADICIONES

Las Doce Tradiciones son la guía que hace que funcione nuestro grupo 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 8: Emotivos Anónimos —EA— nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.

Nuestro Centro de Servicio Internacional (CSI) emplea a un director, un contable, una persona que se encarga de los envíos y otra que gestiona la comunicación por correo electrónico, los aportes de los contribuyentes y la información de las reuniones en la página web. Todos los miembros de la fraternidad sirven como voluntarios y ninguno trabaja más de dos días a la semana para realizar las tareas. Reembolsamos a los servidores el dinero de los costes por su viaje a St. Paul, Minesota, donde se encuentra el CSI, para nuestra reunión anual de trabajo.

Nuestra fraternidad cuenta con gente de todos los ámbitos sociales y probablemente todas las profesiones estén representadas, aunque no sirven en sus roles respectivos. Tan solo son personas que llegaron a EA con el objetivo de encontrar un modo de vida mejor. Y debemos permanecer en ese carácter no profesional, tal y como establece la Tradición... **Derita P.**

EA no es un programa «profesional» ya que no ofrece el servicio de profesionales cualificados como orientadores o psicólogos. En su lugar, la fraternidad de EA se junta para escuchar, compartir y proporcionarse apoyo mutuo. Aunque puede darse el caso de que entren profesionales en la fraternidad, lo hacen por su propia recuperación emocional y no para proveer sus servicios. Tal y como explican nuestros Conceptos útiles, en EA «todos somos iguales».

Aunque las reuniones de la fraternidad no tienen carácter profesional, su trabajo mundial por llevar el mensaje de recuperación a más gente requiere más tiempo y esfuerzo del que los voluntarios pueden proporcionar. EA contrata a «trabajadores especiales» para que los servicios sigan funcionando sin problemas por medio de la coordinación, la comunicación, la literatura y la divulgación... **Paul N.**

Uno de los aspectos más importantes de nuestro programa es el intercambio que se produce entre los miembros del grupo que han vivido experiencias similares. Contar tu historia puede darte fuerza, pero todavía te la da más el hecho de escuchársela a otra persona que se siente igual que tú. Eso es lo que nos ayuda en nuestro viaje hacia el bienestar emocional. Según esto, no buscamos a profesionales que nos ayuden a gestionar la experiencia en nuestras reuniones. Muchos de nosotros buscamos ayuda profesional de médicos fuera de las reuniones, pero estas son una parte separada, independiente y muy poderosa de nuestra curación emocional... **Steve B.**

La Tradición 7 nos recuerda que aunque necesitamos un financiamiento básico para mantener el CSI atendido y en funcionamiento y para pagar los gastos mínimos de los grupos, no recibimos contribuciones externas. Puedes haber escuchado el dicho «El que paga, manda», lo que quiere decir que si una persona le paga a alguien para que haga algo, tendrá mucho más derecho a decidir sobre cómo deben hacerse las cosas. EA evita invitar ese tipo de influencia externa a nuestra fraternidad, que está sumamente centrada en la recuperación... **Colleen C.**

