



LA CONEXIÓN CON EA: DICIEMBRE DE 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN



HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 12: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Tradición 12: El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Lema 12: Puedo elegir.

Promesa 12: Repentinamente, nos daremos cuenta de que Dios está haciendo por nosotros lo que no éramos capaces de hacer por nosotros mismos.

Solo por hoy 12: *Solo por hoy* elijo creer que puedo vivir el día de hoy.

Concepto útil 12: Lo hermoso y maravilloso del programa de EA es que podemos decir lo que sea y sabemos que no saldrá de ahí. Cualquier cosa que podamos oír en una reunión, al teléfono o que nos cuente otro miembro es confidencial y no se la podemos repetir a nadie —sea a otros miembros de EA, compañeros, familiares o amigos—.

MENSAJE DE VUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Sé que celebre o no la Navidad, Jánuca, Cuansa, el solsticio de invierno, o cualquier festividad invernal de las que se celebran en todo el mundo, el programa me acompaña. Algunos de mis recuerdos navideños son geniales y me gusta recrearlos en mi propia casa. Pero también ha habido días especiales menos agradables, así que tengo que confiar en la oración de la serenidad, los Solo por hoy, las reuniones y mis contactos telefónicos para salir adelante. Sé que no estaría donde estoy hoy, en la fraternidad, con 35 años, de no ser por las herramientas que utilizo diariamente para entenderme a mí misma y a mi mundo. Mi PS me acompaña cada día en los momentos alegres y en los tristes, en las celebraciones en las que estoy rodeada de mi familia o mis amigos y en las situaciones de tranquilidad en las que me siento sola. También cuento con gente en la que apoyarme, así como con la literatura y todos los recursos de EA, desde las reuniones online hasta las telefónicas. Donde yo vivo, los días de invierno son cortos. La falta de luz puede ser todo un desafío y las prisas navideñas a veces son abrumadoras. Entonces, me doy cuenta de que tengo que sintonizarme con la voluntad de mi PS para conmigo y no obstaculizarla para poder estar bien. Celebres lo que celebres y estés donde estés en esta época del año, te deseo serenidad y que la bendición especial de las Promesas se haga realidad en tu vida. Es un regalo que no se paga con dinero... **Colleen C, secretaria, Junta de Admisnitradores de EA.**



Paso 12: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios en todos nuestros actos

Hace once meses me comprometí a estudiar los 12 Pasos este año, uno por mes.

Ahora estoy trabajando el Paso 12 y establece que «Habiendo obtenido un despertar espiritual... tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios...». He estado reflexionado sobre ello: «¿Qué considero que es mi despertar espiritual?». Creo que puede resumirse así: previamente a estos últimos dos años, creía y actuaba de una manera que parecía decir: «Tengo el control de mi vida y mi propósito es tener más éxito propio, disfrute, superioridad, justicia y todo aquello que tenga que ver conmigo mismo, y siempre a expensas de los demás...».

Hoy, creo cada vez más que mi vida no es mía —es la de Dios—. Yo tan solo soy un instrumento en el plan de Dios de reencontrarse con todos sus hijos, de llevar la paz y la alegría a todos. Dios se sirve de mí para sus propósitos —no los míos—; para su plan —no el mío—; para su sentido —no el mío—.

Solo hay un PS en mi vida y es Dios. Cuanto más coherente llevo mi vida según esta creencia, más paz sentiré. Cuanto más me resista, más me perderé. A día de hoy, es el mensaje que trataré de vivir y de llevar a otros... **Chris**.

Lema 12: Puedo elegir

Estoy muy agradecida de empezar a ver que realmente sí puedo elegir. Para mí, esas elecciones se resumen en salir de cama, cuidarme, ir a

trabajar, hacer ejercicio, no actuar de forma que me cause dolor y caos (algo que he comprobado claramente en el pasado). Antes pensaba que era así y punto, que no tenía elección, y que seguiría siendo de ese modo. Esa era mi creencia firme acerca de mi enfermedad. Era algo que padecía y no iba a ponerme bien; no creía que el bienestar fuese una elección. Sentía que iba a perder la cabeza, terminar discapacitada o en un albergue para indigentes, envejecer sola, volverme loca y tener una muerte temprana y solitaria. ¡Caray! He hecho elecciones más sanas en mi vida que han mejorado mi forma de pensar y sobre todo mi bienestar mental. ¡Gracias a Dios! Podría haber elegido no levantarme de cama ni un día y seguir en esa espiral negativa, pero me enfrenté a la situación, me levanté de cama, empecé a leer, aprender, aceptar, rezar y trabajar por lo que quería y poco a poco todo ello va dando sus frutos. Gracias, PS... **Julie R.**

Puedo elegir. Puedo elegir quedarme donde estoy o continuar el proceso de recuperación. Trabajar los Pasos no es una tarea puntual y ya terminada. Los practico cada año desde que los terminé todos por primera vez y siempre descubro y se me revela algo nuevo. Y aunque ahora suene bien, estoy lejos del punto en el que estaba al inicio.

Cuando empecé la recuperación, mis altibajos emocionales eran continuos. Sin embargo, al hacerme consciente de las emociones que antes estaban atascadas, encontré enfado, ira, impaciencia, negación y arrogancia. Era como una bomba de relojería en un campo de minas emocionales. Cada paso que daba suponía un peligro. Con todo, y gracias al apoyo de mi padrino, conecté con mi PS, y aunque esa conexión pasa pruebas a menudo, el concepto de un Poder Superior ha evolucionado enormemente.

A medida que empecé a desapegarme de mi cárcel emocional de miedos, enfados y resentimientos, agarré la mano de mi PS con más fuerza. Tuve que sacrificar lo individual (mi yo/egoísmo) por el bien mayor (un Poder Superior/generosidad). Para llegar a tal acto de entrega, tuve que sacrificar el orgullo y el ego, pero eso me garantiza una actitud de agradecimiento.

Mientras continúo en el camino de la recuperación, obtengo respuestas a preguntas que tuve hace mucho. A su vez, hay ciertas preguntas que a día de hoy ya no tienen cabida en mi conciencia. Puede que no lo vea y que no sea consciente de ello, pero el crecimiento es algo continuo. Sucede, lo quiera yo o no, pero lo hace en los tiempos de mi PS, no en los míos. No importa cuánto lo desee o cuánto lo implore, debo estar dispuesta a esperar a que suceda. Porque, cuando lo hago, me estoy asegurando de que mi Poder Superior me dará las herramientas necesarias para superarlo correctamente.... **Lynn A.**

Los 12 Pasos

Estoy agradecido por el programa y los 12 Pasos, porque para mí son como un «disco rayado» que tengo en mi vida y que me brinda bienestar/paz/estabilidad, ya que repite lo mismo una y otra vez. Puedo seguir curándome y creciendo. Necesito ese precioso disco rayado en mi vida, ese recordatorio constante, esa guía, esa coherencia, esa confiabilidad —eso era lo que me faltaba antes, 12 Pasos que me recordasen que nunca estoy solo ya que cuento con un PS que camina junto a mí, al igual que los demás en mi [...]»¹.



¹ NdElT: texto original incompleto.



DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



Cambiar mi actitud

Actitud navideña – Parte 1

Estoy empezando a mejorar mi actitud frente a la Navidad. Cuando regreso a casa tras mi día de trabajo, enciendo inmediatamente mi pequeño arbolito de 24 cm con sus luces parpadeantes. Esperaba que la pequeña guirnalda de pino desprendiese algo de aroma, pero no ha sido el caso. Estoy pensando en ver si hay un ambientador con olor a pino y, de ser así, rociaré la guirnalda y haré como que el olor viene de ahí.

Había abandonado el tema de las tarjetas de Navidad pero una caja llena de ellas me llamó el otro día mientras navegaba por la red y me dijo: «¡Cómprame, cómprame! ¿Qué podía hacer? Todavía no he mandado ninguna tarjeta. Siempre escribo algo personal, por lo que no entiendo a la gente que envía una tarjeta con solo su nombre en ella.



Hoy vi una bonita exposición en mi barrio con Snoopy, que llevaba un gorro de Navidad y remaba un bote lleno de regalos; un estilo muy californiano. NO tengo que inventarme nada malo sobre la Navidad. Me gusta la nueva actitud que tengo y creo que la conservaré; **«un día a la vez»**.

Actitud navideña – Parte 2

El pasillo cubierto de mi apartamento ahora está decorado con un pequeño árbol navideño natural con luces de colores brillantes a un lado y una guirnalda con luces blancas en la puerta. También tengo un árbol artificial con una bombilla roja encima de una mesa y un Snoopy sentado debajo. Es una decoración alegre.



Sigo cambiando mi actitud ante estas fiestas. Lo sé, sé que la Navidad está plagada de consumismo, pero eso no quiere decir que tenga que centrarme en ese aspecto. Tengo que pensar en esta época como en un momento de amor, alegría y generosidad de espíritu.

Actitud navideña – Parte 3

Estoy realmente fascinada con mi nueva actitud navideña. Ya no me preocupan los anuncios de Navidad. Al contrario, estoy agradecida por que haya tantas cosas que NO quiero ni necesito.

Ahora me gusta ver a la gente que lleva muchas cosas de color rojo. Me gusta ese color y creo que hace sentir a la gente más valiente. Incluso me fascina ver a las personas llevando gorros de Navidad.

Y me siento feliz cuando veo los arbolitos transportados encima de los coches, ya que yo no tengo que volver a hacerlo más. Ahora dispongo de un precioso arbolito de 24 cm que ni siquiera necesita agua. Imagino que lo que he aprendido es que nunca es demasiado tarde para cambiar de actitud.



Actitud navideña – Parte 4

Ya no voy a volver a decir que NO soy una persona navideña. Me parece una identificación bastante negativa. He decidido cabalmente terminar con la NEGATIVIDAD. Sí, en el pasado era una elección bastante frecuente, pero SE ACABÓ.



Me gusta ver los cambios del niño en el pesebre; es algo tan inocente.

Me gusta la idea de PAZ, ESPERANZA y AMOR, y «Que Dios nos bendiga». Me gusta mucho. Desde hace poco he elegido ser una persona navideña, pero eso no significa que vaya a ir de compras.

Actitud navideña – Parte 5

Estamos en época navideña y soy feliz. Me doy cuenta de que mis experiencias en la vida han estado marcadas por mi ACTITUD y mis EXPECTATIVAS. Siempre he tenido el problema genético de la depresión, pero al trabajar los Pasos de EA (¡una y otra vez!), he aprendido a divertirme y a evitar hundirme por intentar cambiar aquello que no puedo.

Me resulta increíble estar aquí, con 86 años y, habiendo tenido todo tipo de experiencias, algunas muy muy MALAS, poder echar la vista atrás con mucha compasión y muy poco arrepentimiento. He SOBREVIVIDO a todo y ahora vivo con calma y afortunadamente un ligero sentido del humor sobre todo ello. Os deseo a todos amor y las Navidades más felices que podáis tener... **Carol**.



Gracias Carol por enseñarnos a todos que podemos cambiar sin importar nuestra edad, y que nuestras actitudes y expectativas influyen en gran medida en nuestra capacidad para hacer esos cambios... Karen M, editora.

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



www.emotivoanonimos.org
info@emotivosanonimos.org
604 055 302 WhatsApp- Telegram



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 12: El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

La Tradición 12 nos recuerda que el anonimato es la base espiritual de EA. El anonimato y la confidencialidad están entre las mejores bendiciones de nuestra fraternidad, esencial para fomentar la confianza y apertura en las reuniones. ¿Pero qué ocurre si lo que alguien comparte supone una amenaza creíble de daño para ellos mismos u otros? ¿Debe un miembro guardar silencio cuando se enfrenta a un posible daño a otra persona? Ante tales circunstancias, debemos recordar que nuestras Tradiciones son unos principios que nos guían, no un dogma rígido, y que informar o no de una amenaza a la autoridad que corresponda es una decisión personal para cada individuo de EA y su Poder Superior... **Steven B.**

Los principios del programa son bastante más importantes que las personas que llevan el mensaje. Lo que importa no es quiénes somos, sino qué somos. Somos Emotivos Anónimos y ofrecemos a las personas la posibilidad de recuperarse de sus problemas emocionales. Nuestro mensaje de recuperación es lo que tenemos para ofrecer a los recién llegados. Todos somos miembros del programa. Practicamos una verdadera humildad al recordar que somos uno entre muchos, ni mejores ni peores que otros, y también al anteponer en la fraternidad los principios a las personalidades. No publicamos los nombres de los hablantes. Tan solo somos ejemplos de que este programa puede funcionar, funciona y funcionará para todo aquel que lo trabaje... **Derita P.**

A veces, usar la palabra «anónimo» puede hacernos sentir a alguno de nosotros la necesidad de ser anónimos, como si tuviésemos algo que esconder. Pero ese no es el espíritu de la Tradición 12 tal y como yo la entiendo. Los miembros de EA vienen a las reuniones semana tras semana para crecer gracias a los intercambios. A veces, las historias y sentimientos que compartimos vienen de un lugar vulnerable en nuestro interior. El anonimato es esencial como base de nuestra seguridad emocional en las reuniones y en la fraternidad y para poder seguir creciendo gracias al programa... **Paul N.**

La idea de anteponer los principios a nuestras personalidades puede resultar difícil. El programa me enseña que debo aplicar los Pasos, Tradiciones y Conceptos en cada ámbito de mi vida, desde el trabajo hasta la familia. Cuando estoy apresurada e impaciente, en concreto en esta época del año, a veces estresante, me resulta fácil «anular» a mi PS. Ahí es cuando dejo que mi personalidad y deseos personales tomen las riendas. En estos momentos del año es cuando practico la oración de la Serenidad. Entregarle las cosas a mi PS es un fantástico modo de anteponer los principios... **Colleen C.**

Lidiar con las vacaciones



Agradezco el tener un lugar en el que poder ser honesto sobre lo difícil que pueden resultar estas vacaciones. Agradezco el que pueda admitir que no me gusta todo el ruido, los encuentros, el exceso de comida y el gasto económico. Sé que necesito a la gente y que de hecho me gusta, pero sé que si paso demasiado tiempo con ellos, por muy bien que me caigan, acabo agotado. En EA he aprendido que no pasa nada si esa es mi realidad. Hago lo que puedo por respetar esos límites que he establecido para mí mismo, aunque no siempre lo haga bien. Imagino que es un acto de equilibrio, porque sé que a veces necesito estar con gente, pero también sé que a veces necesito estar solo. Estoy agradecido por contar con EAnon (el Foro) y con EA... **Gail.**