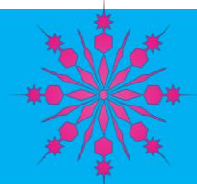


La conexión con EA: Enero de 2019



Tu boletín mensual del CSI

Puedes contribuir con esta publicación en: [EA Connection](#)

HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 1: Admitimos que éramos impotentes ante nuestras emociones, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Promesa 1: Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas.

Lema 1: Déjalo ir y déjaselo a Dios.

Solo por hoy 1: *Solo por hoy* intentaré vivir el día de hoy, sin esperar resolver los problemas de mi vida en un momento. Puedo proponerme hacer algo que me espantaría, si creyera tener que seguir haciéndolo toda la vida.

Tradicción 1: Nuestro bienestar común debe tener la preferencia. La recuperación personal depende de la unidad de EA.

Concepto útil 1: Nuestro objetivo al venir a EA es aprender una nueva forma de vida basada en el Programa de Doce Pasos de Emotivos Anónimos que contiene los Doce pasos, las Doce Tradiciones, los Conceptos, la Oración de la Serenidad, los Lemas, el «Solo por hoy», las publicaciones de EA, las reuniones semanales, los contactos telefónicos y personales y en vivir el programa día a día, solo estas veinticuatro horas. No venimos a EA para complacer ni quedar bien con nadie, venimos para ayudarnos a nosotros mismos y a compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros.

MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES

«¿Qué tal?», «¿Qué hay de nuevo?». A veces nos saludamos con preguntas para conocer las novedades en la vida de la otra persona. El inicio del nuevo año es la oportunidad ideal para ello, ¡y en EA hay algunas novedades en cuanto a los servidores de confianza, pues contamos con dos nuevos miembros! Derita y Colleen se han incorporado a la junta directiva. ¡John, Gus, y yo —los administradores actuales— estamos entusiasmados de tenerlos a bordo! Ambos empezaron haciendo grandes contribuciones desde el primer momento, aportando nuevas perspectivas al trabajo de organización del programa de EA que ahora compartimos los cinco.

Cada día es una oportunidad para involucrarme con un poder superior a mí mismo, para ser guiado y fortalecido por él. Veo a mi PS invitándome a mí y a todos los que trabajan en el programa de EA a empezar un 2019 renovados y con posibilidades para el crecimiento y la madurez.

Podemos descubrir nuevas perspectivas sobre cómo trabajar nuestro programa. Podemos empezar nuevas relaciones de apadrinamiento, leer nueva literatura de EA y revelar nuevos puntos de vista al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en las reuniones telefónicas y presenciales, además de escribir cosas para el foro o para el boletín. ¿Qué ha cambiado en tu vida que puedas estar deseando compartir para inspirar a otros? Personalmente, agradezco el nuevo sentido de esperanza que me ha brindado mi PS. Luché contra la desesperación en muchos ámbitos de mi vida durante muchos años, ¡décadas! Gracias a esa perspectiva nueva y esperanzadora, ahora veo un futuro abierto y nuevo para mí y para mis seres queridos —ahora veo la desesperación por el espejo retrovisor—. ¡Feliz año nuevo a todos! Que cada uno de vosotros encuentre su nuevo crecimiento dentro del programa y una nueva gratitud en el día a día, buscando lo positivo y manteniéndolo sencillo... **Scott J., vicepresidente de la Junta de Administradores.**

www.EmotionsAnonymous.org

Box 4245, St Paul, MN 55104,

Phone 651-647-9712, Fax 651-647-1593

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30,



director@emotionsanonymous.org

editor@emotionsanonymous.org

groupdata@emotionsanonymous.org

orders@emotionsanonymous.org

shipping@emotionsanonymous.org



Paso 1: Admitimos que éramos impotentes ante nuestras emociones, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables

¿Por qué querría admitir que soy impotente ante mis emociones? Porque si no estoy lo suficientemente ocupada controlándolas (o intentándolo), puedo empezar a aceptarlas a medida que surgen y observar que cuando las acepto y las localizo en mi cuerpo, me doy cuenta de que pueden cambiar por sí mismas.

Puedo empezar a experimentar que la aceptación de cada emoción me lleva finalmente a tener nuevas habilidades y a controlar mis emociones, o eso quiero creer. Incluso cuando estoy más asustada, puedo aprender a encontrar la manera de conseguirlo. Estar presente incluso cuando no me siento «real». Me ayuda el hecho de hablar con alguien sobre mis miedos y poner en palabras lo que mi cuerpo siente.

Poco a poco, paso a paso... **Victoria.**



Esta noche soy impotente antes mi ansiedad y soledad. Me estoy rindiendo ante estas emociones y les estoy permitiendo controlar mis acciones. Reconozco que llevo toda la noche intentando manipular a otros para aliviar mi ansiedad y soledad y eso me hace miserable, pero cuanto más miserable me siento, más intento manipular. En su lugar, podría intentar dejar ir, admitir que soy impotente ante esas emociones y que por mucho que manipule no me aliviaré. Mis emociones son fuertes y yo impotente. Admito que soy impotente ante ellas, que no puedo controlarlas, pero sé que también pasarán. Sé que una vez que pasen volveré a estar bien y que

lo único que tengo que hacer hasta entonces es no mandar mensajes ni correos manipulativos... **Sarah.**

Me siento feliz por estar trabajando el Paso 1 de nuevo. Soy impotente ante mi salud física y mi vida y estoy trabajando para reconciliarme con ello. No soy impotente ante cómo me tomo lo que viene si estoy abierta al poder de mi PS. Puedo aprender a aceptar la realidad y estar a gusto con ella... **Ruthie.**



La derrota puede ser dulce. El día que me di cuenta de que Dios tenía todo el poder, estaba arrodillada agradeciéndole la vida que me había dado.

No fue tan difícil decir «**no puedo**» una vez que me rendí al primer paso; era lo lógico. Contenía tanto autoodio en mi interior que no podía ver la salida a tanto dolor. Tras todo por lo que me hice pasar, logrando lo imposibley dándome problemas a mí misma y a otros, empecé a creer que Dios velaba por mí.

Los cambios que realicé para llevar una vida más sencilla fueron bendiciones de Dios. Tuve que cambiar mi actitud, personas, lugares y también cosas. Necesité cambiar todo lo que fuese posible para que funcionara realmente. La aceptación fue otro de los puntos que facilitó el camino. Tras cometer los mismos errores una y otra vez, entendí perfectamente que no soy distinta a los compañeros que se sientan a mi lado en las reuniones. Formaba parte de algo bueno. Ahora puedo afirmar la derrota, de hecho me encanta... **Pat M.**



Lema 1: Déjalo ir y déjase a Dios

Últimamente estoy trabajando este lema para que me ayude en mi vida. Empecé a rezar mucho y a hablarle

incluso más a mi PS. Confío en que me siga ayudando diariamente.

Llevo asistiendo a las reuniones de 12 pasos mucho tiempo y he observado que las personas a las que parece irles mejor creen en un PS. Eso me motivó a desarrollar mi propia creencia en un PS y comprendí que él debe ser afectuoso, amable y servicial. Agradezco el tener esta comprensión del PS, ya que con este tipo de figura es muy fácil dejar ir y dejar que Dios me ayude.

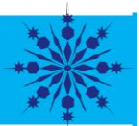
Le escribo cartas a mi PS y luego las dejo en mi 'Caja de Dios' y es algo que también me ayuda a dejar ir. Ya no deseo aferrarme al resentimiento, la rabia o la tristeza. Por lo tanto, escribo un diario cada día y si siento alguna de esas emociones, las escribo y luego se las entrego a mi PS, lo cual me hace sentir muy liberada últimamente. Siento que está bien sentir lo que siento y entregárselo a él. Luego confío en que me guíe en mis próximos pasos para hacer lo correcto... **Connie.**



«Déjalo ir y déjase a Dios». Necesito este recordatorio y lo agradezco ya que constantemente necesito enviar mis miedos a mi PS.

Hoy me siento inmobilizada por el peso de mis intensos recuerdos que surgen en un primer plano. Recuerdos que pueden ser sanadores a largo plazo, pero que a corto son profundamente dolorosos. Esta mañana le pedí a mi PS que me liberara de ellos y parece que para esta tarde necesitaré otra dosis más de dejar ir.

Gracias por recordarme que no tengo que pasar por esto sola, que no creé todos mis problemas y que no puedo tampoco resolverlos todos yo sola, que necesito a la gente. Mi PS tiene un plan y me quedará para averiguarlo. Gracias por estar ahí... **Michelle.**



Aceptación no significa apatía



«Aceptación no significa apatía. Aceptación es: “Este/a soy yo; esto es lo máximo que puedo dar hoy. Deja de pelear”. Sin embargo, la aceptación no significa que nos resignemos a la mala suerte, sino que más bien se trata de poder vivir el presente sin pelear por aquello que no podemos cambiar. La apatía dice “Me rindo; no merece la pena; no me importa; no quiero intentarlo”. La apatía demuestra lo poco que nos valoramos a nosotros mismos. Consiste en rendirnos ante la visión distorsionada de que no hay esperanza para nosotros. La aceptación nos libera para poder cambiar. La apatía nos mantiene encerrados en nuestra enfermedad emocional y espiritual» (libro EA, pp. 49-50).

Como miembros del programa, puede que no hagamos los pasos perfectos ni que volvamos a los inicios constantemente. No existe ninguna graduación al final del paso 12, pero sí está la necesidad de aceptarse a uno mismo diariamente sin importar lo bien que visualicemos nuestras actividades para el día o apliquemos nuestras herramientas de EA y el programa. Si te rindes o dices que te rindes, ¿cómo vas a beneficiarte de él? Realmente es un programa simple. Ahora bien, en este caso simple y fácil no son sinónimos. Lo más sencillo sería saltarse las partes del programa que nos resultan difíciles o no nos gustan pero, una vez más, ¿cómo íbamos entonces a sacarle provecho si nos rendimos?

Todos estamos en un camino individual de recuperación. Parte de él lo recorreremos de forma independiente pero otras nos encontramos con personas que están pasando por problemas, dolores, luchas o dificultades similares. Esas personas aparecen en nuestras vidas para enseñarnos algo. Pueden estar en nuestras vidas por una razón, una estación o toda una vida.

Cuando una persona se examina en el paso 4, puede descubrir por qué está atascada en algún otro paso que puede incluir pasos previos. Me he dado cuenta de que EA no es de naturaleza lineal porque, si lo fuese, no llevaría los últimos 30 años en este grupo de apoyo. Para mí, es un programa 24 horas en el que continúo descubriendo cosas sobre mí misma e intento averiguar por qué me atasco y cómo puedo hacer para superar las barreras y obstáculos en ciertos pasos. Recuerda, la recuperación NO es un destino, sino un camino. ¡Os deseo mucho éxito en vuestros caminos de recuperación!... **Rosemary H.**

No fue fácil llegar a la aceptación



Durante el último mes no he podido andar por tener el tobillo izquierdo dolorido e infectado. Los médicos siguen diciendo que tengo gota aunque después los resultados de las pruebas digan lo contrario. Me han medicado pero esos medicamentos no curan la infección. Y así nos va.

Estoy muy agradecido por el programa de EA y por los 12 Pasos, ya que sin ellos mi paciencia con la comunidad médica habría arrojado rabia e ira hacia ellos por su falta de respuesta y el dolor que esta enfermedad me causa las 24 horas del día.

Durante los muchos años que llevo en el programa, he estudiado temas relacionados con ser una víctima o un voluntario. Se dice: «El problema de ser una víctima es que siempre lo eres, mientras que si eres voluntario puedes elegir algo diferente». Me tuvo mucho sentido. Al estar en dolor constante, realmente he luchado contra la idea de ser voluntaria para este dolor. He luchado con fuerza para aceptar el dolor porque cuando no soy capaz de hacerlo, mi resistencia me causa más dolor.

Los Lemas han sido unas grandes herramientas en esta lucha. Sé que esto también pasará y estoy cavando duro para encontrar lo bueno de esta enfermedad. He crecido y he aprendido mucho de los amigos que me están apoyando y de sus intentos por mantenerme positiva.

En el año 2017 me sucedieron muchas cosas negativas y tuve que cavar profundamente en los cimientos que me dieron los 12 Pasos para seguir adelante sin intentar volver al pasado queriendo que todo fuese como antes.

Estoy agradecido por poder empezar cada día con gratitud, lo cual me lleva a la aceptación. Entrego mi ego y mi voluntad a mi PS. Me siento bendecido y agradecido por verme hoy como un voluntario en la vida y todas las oportunidades que esto me brinda, aunque a veces el presente aún me confunda.



2018 - 2019 Junta de Administradores de EA

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



LAS DOCE TRADICIONES

Las 12 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 1: Nuestro bienestar común debe tener la preferencia. La recuperación personal depende de la unidad de EA.**

Bienestar: 1. El estado de sentirse bien, especialmente en relación con la buena suerte, la felicidad, el bienestar y la prosperidad. 2. Ayuda en forma de dinero o necesidades para los necesitados.

Me gusta la idea de centrarme en nuestro bienestar común y el de EA. ¿Cómo conseguimos una «vida en comunidad» en la que todo esté bien para todos en EA? Pues recordando lo positivo del conjunto. Tenemos en cuenta lo que es mejor para todos nosotros —no solo lo que es mejor para uno mismo—. Si tenemos unidad en nuestro programa, solo ahí funcionará mi «trabajo» de recuperación personal. Eso es lo que la Tradición 1 significa para mí... **Scott J.**

Pasaron más o menos diez años desde que entré en la fraternidad de EA hasta que caí en cuenta de nuestras Tradiciones y Principios. Sabía que los teníamos y los leía mensualmente pero nunca había empezado a estudiar su significado. Tan solo eran parte de las herramientas del programa en *El folleto amarillo*. Me vi participando en las reuniones como todos los demás. Me dejé llevar por la creencia de que lo que importaba realmente eran los Pasos y que había que trabajarlos de forma individual. No obstante, me desperté y fui consciente de que yo solo no podía mantener mi sobriedad emocional. Necesitaba apoyar a otros en su deseo de ponerse bien emocionalmente y yo los necesitaba a ellos. ¡La Tradición 1 se convirtió en una bendición (y aún lo es) para mí! Solo puedo animar a otros compañeros de EA a estudiar mensual o regularmente las herramientas de nuestro programa... **Gus S.**

La recuperación personal depende de la unidad de EA pero ¿qué es la unidad? Es una palabra antigua con raíces latinas que se refiere al estado de unidad. Lo contrario es la desunión o estado de separación. Ese estado de desunión es aquel contra el que luchamos muchos de nosotros, ese sentimiento de que nuestros problemas son únicos y que nadie más tiene o que a nadie le preocupan. Por tanto, nuestra recuperación se construye sobre unos cimientos compartidos y unificados —los Principios y Tradiciones rectores del programa de EA— que nos fortalecen en el conocimiento de que no estamos solos... **Colleen C.**

La primera Tradición nos recuerda que cada miembro de EA es una pequeña parte de una fraternidad mayor. Por supuesto que nuestro bienestar individual también es prioritario... Continúa en la página 51, Funciona si lo trabajas.

Emotivos Anónimos (EA)



604 055 302

www.emotivosanonimos.org

info@emotivosanonimos.org

www.emotionsanonymous.org

info@emotionsanonymous.org