



# LA CONEXIÓN CON EA: ENERO DE 2020

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN

## HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

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

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

**Lema 1:** Déjalo ir y déjaselo a Dios.

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

**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.

**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 VUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Estimados amigos de la fraternidad:

Ahora que entramos juntos en un año nuevo, me emociona formar parte de esta fraternidad.

Estoy agradecido por toda la gente que contribuye de manera positiva a EA. Es maravilloso que tanta gente de nuestra organización apoye el trabajo que estamos realizando todos juntos. Esto nos permite centrarnos más en las soluciones que en los problemas, lo que nos ayuda a progresar de manera provechosa. ¡Gracias por ello!

Desde la Junta de Administradores estamos intentando desempeñar el papel que se nos ha asignado, siendo solo algunos de los servidores de confianza de esta organización. Por favor, sabed que escuchamos atentamente a nuestros miembros en cuanto a las decisiones que nos han sido delegadas, y tenemos en cuenta las valoraciones que recibimos —por parte de nuestra fraternidad. Estamos cumpliendo con nuestras responsabilidades de la mejor forma que podemos y os pedimos toda la buena voluntad que podáis aportar. Como Junta de Administradores, nuestra misión es la de incrementar la confianza, la amabilidad y la transparencia en el trabajo realizado en esta fraternidad.

Muchos de vosotros también estáis haciendo un trabajo importante —empezar nuevos grupos, participar en reuniones telefónicas y utilizar otras formas de conectar— además de asistir a reuniones cara a cara y hacer donaciones grupales o individuales. Nos ha emocionado ver un incremento en los ingresos gracias a la venta de los útiles libros de trabajo de EA. ¡Increíble! Para terminar, si la gente puede contribuir económicamente en el Año Nuevo, en la medida que se sientan inspirados a hacerlo y puedan hacerlo, podremos tener un impacto mayor en el ámbito del bienestar mental y la salud emocional en el mundo. ¡Vuestras donaciones realmente marcan la diferencia! ¡Feliz año a todos!

**Scott J, Presidente— Junta de Administradores de EA.**



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

Había escuchado hablar de EA durante años antes de ponerme a investigar. Más de un amigo asistía -pero nunca lo había constatado por mí mismo. Al final, un amigo encontró el foro y lo compartió conmigo. Empecé a pensar: «guau, ¿yo?, ¿impotente ante mis emociones?» Supongo que al fin me impactó. No estaba en un momento especialmente difícil ni infeliz, al menos no lo parecía. Tras participar en el foro y leer publicaciones, empecé a darme cuenta de que mi estado normal era el de emociones altas, que me esforzaba constantemente por “aparentar” ser normal, que estaba en varios programas de 12 Pasos y trabajaba tanto como podía en cada uno de ellos solo para poder conseguir estabilidad emocional —las piezas del puzzle empezaban a encajar—.


¡Es cierto que era impotente ante estas emociones! Pensaba que mientras pudiese contenerlas, sería suficiente. Que mientras no bebiese por ellas, sería suficiente. A pesar de no beber, comía, gastaba o me obsesionaba con mis relaciones. Empecé a percatarme de que, aunque había estado sobrio durante muchos años, no tenía una serenidad habitual y estaba lleno de resentimiento. Estaba actuando demasiado “como sí”.

Fue un gran alivio admitir que mis emociones estaban listas para arrollarme en cualquier momento. Es ahora cuando realmente me doy cuenta. Estoy trabajando los Pasos con una madrina bondadosa y paciente y agradezco enormemente su presencia en mi vida. También estoy muy agradecida por este foro

aunque no creo que lo diga lo suficiente... *Gail.*

**Esta noche, soy** impotente ante mi ansiedad y mi soledad, me rindo a estas emociones y les dejo tomar el control de mis acciones. Reconozco que durante toda la noche he intentado manipular a otros hacia situaciones que aliviarían mi ansiedad y mi soledad. Hacer esto me vuelve infeliz y, cuanto más infeliz soy, más intento manipular. En lugar de eso, podría intentar dejarlas ir, admitir mi impotencia ante estas emociones, admitir que la manipulación no las va a aliviar. Ellas son fuertes y yo impotente. Admito que soy impotente. No puedo controlarlas, pero sé que van a pasar. Sé que estaré bien una vez que pasen, y todo lo que tengo que hacer hasta entonces es NO enviar mensajes o correos manipuladores.... *Sarah.*

**Hoy estoy** agradecido por entender que el Paso 1 no es algo que deba seguir hasta que sea perfecto. No debo quedarme en el paso 1 hasta que al fin lo haga bien. O hasta que responda a todas las preguntas del **12 x 12 de EA**, a pesar de lo maravillosas que me parezcan. Completo el Paso 1 cuando soy capaz de admitir, durante al menos una semana seguida, que soy impotente ante mis emociones y que mi poder real está en encontrar formas de expresar mis emociones sin dañarme a mí mismo ni a los demás. Y completo el Paso 1 cuando deseo volver a él siempre que lo necesite, y no tengo la falsa expectativa de que ya está hecho de una vez por todas. Cada vez que necesito volver al Paso 1, puedo hacer otro ejercicio de escritura. Qué feliz estoy por estas simples verdades. No quiero perderme en los “debo” para completar estos pasos. Como siempre, coge aquello que te resulte útil y deja el resto... *Smitty K.*

**Solo por hoy 1: Sólo 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**

Me había llevado muchos años aceptar la pura realidad sobre mí mismo. Lo más importante para mí fue trabajar muchas veces el Paso 4 y apoyarme en mi terapeuta y padrino para el Paso 5. No sabía CÓMO apagar los pensamientos del pasado. Los mantuve vivos hasta que me arrodillé para pedirle a Dios que por favor se los llevase... Fue entonces cuando me di cuenta: **mi idea de decirle a Dios lo que debía hacer me hizo ver cómo vuelvo a caer en la impotencia: ¿quién soy yo para decirle a Dios lo que tiene que hacer?**

Toda mi perspectiva en cuanto a Dios cambió. Llevaba once años en el programa. Estaba trabajando el Paso 11 y la Tradición 11. Esta mañana, tras leer los Conceptos y las Promesas no me apetecía compartir nada *online*. Entonces me vino una noticia de última hora: si no comparto, no consigo la serenidad ni la humildad para llevar a cabo mi día.

El pasado me tenía esclavizado al yo. No sabía CÓMO liberar esos pensamientos. Lo que sí sabía es que deseaba estar bien emocionalmente. Todo lo que me pedían era vivir un día a la vez y hacer esto me permitió funcionar bien en el trabajo y vivir en el presente. Usé las Tradiciones para mi negocio. Las Tradiciones son un hecho. En cuanto al pasado... cedí con elegancia ante él y empecé a ser maduro. No soy tan malo como creía, eran esos pensamientos los que me impedían ser feliz... *Pat M*



## Reflexión de hoy 24 de enero: SEXUALIDAD

El sexo es un tema del que no solemos hablar con sinceridad y honestidad. Aquellos que venimos habitualmente a EA, vemos a menudo como parte de nuestra recuperación la necesidad de lidiar con ciertas actitudes poco saludables en cuanto al sexo. La actitud de muchas personas en cuanto al sexo parecer ir de un extremo al otro – o es sucia, o es una obsesión. Compartir nuestros problemas sexuales puede llevarnos a verlo desde una perspectiva más sana.

## MEDITACIÓN DE HOY

Dios, cuando sea incapaz de compartir con el grupo, permíteme tener el coraje de confiar en un miembro de confianza o en una persona que esté trabajando el Quinto Paso. Ese puede ser un comienzo.

## HOY RECORDARÉ

Mientras continúo enfrentándome a mí mismo, me voy haciendo más completo.

**Esta reflexión** es sobre el sexo y sobre lo poco que hablamos de que las relaciones sanas pueden llevar a tener mejor sexo. Para mí esto ha sido complicado y me ha llevado un tiempo entender el porqué. Tuve muchos problemas por el daño que sufrí en mi familia. Me ha costado mucho trabajo —y la ayuda de un Poder Superior— darme cuenta de que, si no encontraba la recuperación y la tranquilidad por mí misma, lo que sea que eso signifique, no habría forma de tener una relación. No me funcionó en el pasado. Ahora mismo no tengo una relación, pero estoy disfrutando del lugar en el que estoy. Aunque no diría que mi vida es perfecta, me siento bien en mi propia piel, pues EA me ha enseñado a vivir en paz aun con problemas sin solucionar. Para mí, la soledad no es razón suficiente para empezar una relación. Tengo que tener cuidado con ese sentimiento, como supongo que muchos de nosotros, pero yo prefiero buscar compañía en las reuniones, en mi perro o en mis amigos. Puede que nunca vuelva a tener una relación, y para mí, hoy en día, eso está bien. Creo que cuanto más sano esté, elegiré mejores relaciones. Hasta el momento así ha sido, soy más feliz cuando no espero que un hombre, o cualquier persona, tenga que repararme. Eso era un verdadero problema para mí, y encontré otro programa de 12 Pasos que me ayudó a lidiar con ello. Me dio mucha vergüenza empezar, pero ahora me acepto a mí misma y a mi pasado mucho mejor. Me siento muy agradecida por mi recuperación, por mis amigos de la recuperación, por este precioso día despejado, por mi bufanda calentita, por mi perro y por EA y este foro.... **G.**



**Mi rabia** ha disminuido muchísimo. Me he perdonado a mí mismo, a mi madre y a mis agresores. Esta semana he tenido que ver a una de las personas que formaba parte del secreto de mi familia. Sentí vergüenza y pena por los dos. Todo pasó hace tanto tiempo, cuando éramos niños. Pueden perdonarnos por nuestros juegos infantiles y a nuestros padres por su falta de conciencia y sus actitudes permisivas. Me da pena que mi hermano y yo no hayamos podido crecer en una familia sana. Nunca le he contado a nadie todo mi secreto. Supongo que tendré que hacerlo cuando trabaje los Pasos. He de confesar que esto es lo que más me asusta. Sé que no puedo dar la espalda a la sanación que me ofrece este Programa y sus 12 Pasos. Lo haré a pasos pequeños... **A.**

**Algunas de las** publicaciones de hoy me conmovieron y me hicieron empatizar. Cuando tenía 8 años, fui agredida sexualmente por un niño que vivía con mi familia. No tenía ni idea de lo que hacía, pero de algún modo sentía que no estaba bien, así que se lo comenté a mi madre. Echaron al niño pero nunca más se volvió a hablar del tema. Cuando tenía 16 años, el marido de la hermana de mi madre intentó abusar de mí, pero entonces ya entendía lo suficiente para pedirle que parase. Incluso le dije que si volvía a acercarse a mí, se lo diría a su mujer. Delante de la familia hace un trabajo excelente fingiendo que sigue locamente enamorado de mi tía —no la dejó venir a mi boda porque “no puede soportar estar separado de ella durante dos días enteros”—. Me reí tanto cuando me lo contaron. Cuando intenté explicarle a mi madre lo que había hecho, lo primero que me dijo fue: «no se lo cuentes a nadie». No volvimos a hablar de ello. En nuestra cultura nadie habla de estos temas y tenía miedo de arruinar la familia de su hermana. Estuve enfadada con ella durante mucho tiempo y pensaba “¿por qué mis padres no me protegieron?”.

Pero ahora lo he dejado pasar, ya no siento vergüenza ni culpa. Puede que rabia, a veces aflora en mi interior un sentimiento de “cómo te atreves”. Estoy muy agradecida por tener un mayor control para aceptar las imperfecciones y para saber que nadie tiene un pasado de color de rosa, pero al menos estoy en paz con él... **P.**

# 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](#)



Scott J, MN 507-276-0323 [sdjakel@gmail.com](mailto:sdjakel@gmail.com) *President*  
John W, MN 612-760-0313 [johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com) *Vice President*  
Colleen C, MN 651-245-5461 [coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com) *Secretary*

Derita P, OH 216-624-3559 [deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com) *Treasurer*  
Paul N, NJ 201-264-1807 [paul@nobleequity.com](mailto:paul@nobleequity.com) *Trustee*  
Steve B, CA 909-438-4938 [stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:stevebell_28@yahoo.com) *Trustee*



## 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 paso 9 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 1: Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas**

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

**Conocer** una libertad y una felicidad nuevas significa que me vuelvo plenamente consciente de que estas existen en mí. Si me doy cuenta de que ha pasado algo, entonces entiendo con claridad que esto ha ocurrido. Lo curioso de que la Promesa 1 se haga realidad es que, aunque me doy cuenta de que está pasando (esta libertad y felicidad nuevas en mi vida), ocurre sin entender exactamente cómo. Hay tantas cosas de la vida que son un misterio, que creo que la transformación a través de nuestro programa —a través de un Poder Superior— está destinada a ocurrir así... **Scott J**

**Estas Promesas** se hacen realidad tras haber completado el Paso 9. Cuando empecé el programa hace 24 años, leí las Promesas y dije que ni de broma, que nunca conseguiría la gran mayoría, y esta era una de ellas. Felicidad, libertad y paz mental eran ideas extrañas para mí. Hacía mucho tiempo que no me reía. De hecho, cuando escuchaba a la gente reírse pensaba que les pasaba algo o que se estaban riendo de mí. Hoy he completado el Paso 9 y estoy viviendo en los Pasos 10, 11 y 12. De vez en cuando tengo que volver a consultar los Pasos 1, 2 y 3. Los Pasos son mi billete para las Promesas y hay varios, muchos ocultos de los que no se habla demasiado, como ser capaz de sentarse y de consultarlos con alguien, de estar en paz y entregarme de verdad. Durante mi enfermedad emocional no era capaz de hacerlo... **Derita P.**

**En la fraternidad** de EA, algunos tratamos las Doce Promesas como una lista aparte y diferente que existe junto con (a veces al mismo nivel que) los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Incluso he oído hablar de las Promesas como una especie de «garantía» de bienestar emocional que EA «promete» a sus miembros. Ambas interpretaciones sacan de contexto las Doce Promesas. Estas promesas se describen en el Paso 9 y el cumplimiento de la Promesa 1, «una libertad y una felicidad nuevas», depende solo de cuan minuciosa y honestamente trabajemos el programa, incluyendo responsabilizarnos de nuestros actos y hacer enmiendas cambiando nuestro comportamiento... **Steven B**

**Antes de comenzar** el programa, pensaba que la libertad y la felicidad eran privilegios, que era irracional tenerlas de forma sostenible. Según he ido trabajando los Pasos con mis compañeros en la fraternidad, he conocido una libertad y una felicidad que nunca creí que fueran posibles. En una de las reuniones a las que asistí, pregunté si había alguien que habitualmente se sintiese feliz, y mucha gente levantó la mano y me dijo que yo también merecía serlo. Mi perspectiva sobre mi habilidad para ser feliz ha cambiado desde que pertenezco a EA. Me siento agradecido por tener este programa... **Paul N**



*Funciona si lo trabajas, página 201*



El programa no hace promesas de una vida irrealmente feliz y sin problemas, pero sí ofrece promesas para el futuro. Para muchos de nosotros las Doce Promesas se hacen realidad según progresamos en el programa. Solo las tres primeras promesas nos indican que podemos conocer una libertad y una felicidad nuevas, evitar lamentar el pasado o desear cerrarle la puerta, comenzar a comprender la palabra «serenidad», y conocer la paz mental...

## **Emotivos Anónimos**

[www.emotivosanonimos.org](http://www.emotivosanonimos.org)

[info@emotivosanonimos.org](mailto:info@emotivosanonimos.org)

**Teléfono 604 055 302 -WhatsApp-Telegram**

## **Emotions Anonymous International**

[www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)

PO Box 4245

St. Paul, MN 55104-0245

Estados Unidos

Teléfono [\(651\) 647-9712](tel:(651)647-9712)