



## La conexión con EA: FEBRERO DE 2019

Tu boletín mensual del CSI

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

### HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

**Paso 2:** Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

**Promesa 2:** No nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos conduce a él.

**Lema 2:** No estás solo.

**Solo por hoy 2:** *Solo por hoy* intentaré ser feliz, sabiendo que mi felicidad no depende de lo que los demás hacen o dicen, o de lo que ocurre a mí alrededor. La felicidad es el resultado de estar en paz conmigo mismo.

**Tradición 2:** Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.

**Concepto útil 2:** Somos expertos solo en nuestros testimonios, en cómo tratamos de vivir el programa, en qué hace el programa y EA por nosotros. Nadie habla por Emotivos Anónimos como un total.

### MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Febrero puede ser un momento de reflexión sobre cómo podemos tratar mejor no solo a otros, sino a nosotros mismos, de una manera afectuosa y esperanzadora.

Paso a contaros la historia de algo que a mí me funcionó. Una semana de diciembre en la que me sentía desanimada, decidí pegar un cambio y esperar un milagro —lo que para mí significa algo inesperado, un acontecimiento sorprendente—. Cada mañana durante una semana, como parte de mi práctica de agradecimiento, seguí profundizando en mi programa de EA y le dije a mi PS que esperaba un milagro antes de medianoche. ¿Tuvo lugar alguno? Depende del punto de vista. Si pensamos en un milagro como ganar la lotería, no. Pero si lo vemos como la posibilidad de empezar cada día con un sentimiento fuerte de esperanza y optimismo, de hacer realidad la Promesa 8 («Nuestra actitud y nuestra visión de la vida cambiarán»), de esperar lo mejor de otros y dar lo mejor que tengo, entonces sí.

Indudablemente, el experimento no me decepcionó. Y a mediados de enero, cuando recibí una llamada con noticias que para mí eran milagrosas, fui capaz de decirle a mi PS: «¡Ahí estás! ¡Lo sabía! ¡Te estaba esperando!»... **Colleen C, administradora de EA**

#### Reflexión para hoy — 28 de febrero

Parece muy fácil levantar campamento, cambiar de casa, trabajo o ciudad y creer que sucederá un milagro, que nuestras vidas mejorarán por el hecho de mudarnos. Tendemos a olvidar que vayamos a donde vayamos, nos llevamos a nosotros mismos. Llevamos nuestras emociones, sentimientos y todo aquello de lo que estamos hechos. Lo único que mejorará nuestras vidas es cambiarnos a nosotros mismos —por dentro—. Somos los únicos que podemos hacerlo, con la ayuda de Dios. Debemos eliminar nuestras actitudes negativas y cambiar a un pensamiento positivo. Nada externo a nosotros puede hacernos felices... **Libro Hoy.**



## **Paso 2: Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvemos el sano juicio**

Llegué a creer que podía recuperar la cordura, en la gente y en mi vida, y al trabajar con las personas en recuperación se hizo evidente. Pero soy consciente de que, como cualquier otra relación, la que tengo con mi PS necesita atención y todos los demás ingredientes que llevan a una relación sana. Muchas veces, sin ser consciente, me alejé de mi PS y luego lo culpé por abandonarme, hasta que finalmente me di cuenta de que fui yo el que se alejó, y no al revés. También necesito tener presente que mi salud mental, sobriedad y últimamente mi vida son contingentes en el mantenimiento de mi condición espiritual y mi relación con Dios tal y como yo lo entiendo.

El paso 2 es un proceso continuo para mí. Veo mi locura y mi enfermedad mental como dos elementos separados pero relacionados entre sí. Mi locura repetía siempre lo mismo pero esperaba un resultado diferente. Mi patrón de pensamiento durante muchos años fue: «Lo sé, pero esta vez será diferente», por lo que continué actuando del mismo modo y obteniendo los mismos resultados.

La fe no me sale de manera natural, sino que tiene altibajos. Me gustaría decir que es constante e inquebrantable, pero no sería verdad. Mi fe está cimentada en las experiencias negativas y dolorosas. Digo esto porque mi PS estuvo a mi lado contra viento y marea; esa es la realidad. No debo hacer caso a lo que me dice mi cabeza, no puedo confiar en ella. Quiere que esté solo, en cama, con el edredón sobre mi

cabeza, aislado, sin contestar el teléfono, la puerta o el correo electrónico. Quiere que te culpe y que piense que eres mi enemigo. El único enemigo que tengo hoy y ahora es mi cabeza. Así ha sido la mayor parte de mi recuperación. El antídoto para mí es permanecer cerca de la gente que está en la recuperación, trabajar los pasos, hacer lo correcto la próxima vez y trabajar la gratitud, pues es la que permite que la alegría entre en mi vida... *Adam.*

### **Promesa 2: No nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos conduce a él**

He estado reflexionando sobre el último año y los anteriores. El programa me indica que NO lamente el pasado o le cierre la puerta a lo que ya fue. Si lo hiciese, perdería perspectiva acerca de dónde vengo y hasta dónde he llegado. A veces siento la ‘culpa del superviviente’: tiendo a destacar mis luchas y defectos con la creencia de que así caeré bien a otros y podré relacionarme con ellos. Ahora ya no tengo que recurrir al sensacionalismo con los defectos y traumas de mi pasado para ser un «un buen testimonio» de la validez del programa. ¡Probablemente sea mi mayor «aporte» de mi recuperación en 2018! He superado mis traumas y sus efectos en mi vida presente. Ahora estoy en el lugar ideal para encontrarme a mí misma. Aprecio muchísimo a la persona que me recomendó el «loop» (foro en línea) hace unos años. Escribir es una forma natural de expresarme y me ayuda enormemente a poder conectar conmigo misma y con

todos vosotros. He logrado muchas cosas este año y también he luchado contra otras. Este es un «programa espiritual» —jamás me habría funcionado de no ser así—. Ya no vivo más en mi cabeza y busco la paz antes que el conocimiento. Solía pensar que ser «inteligente» lo era todo, pero ahora me doy cuenta de que estar en paz con Dios es lo que realmente importa... *Jessica.*

### **Solo por hoy 2: Solo por hoy intentaré ser feliz, sabiendo que mi felicidad no depende de lo que los demás hacen o dicen, o de lo que ocurre a mí alrededor. La felicidad es el resultado de estar en paz conmigo mismo**

Hoy estuve en paz conmigo misma. Di un paseo con mi hija, fui a una exposición de artesanía y a parte de una canina. También hice algo de limpieza, medité un rato y escribí en mi diario. Disfruté haciendo zumo de zanahoria con mi hija con el exprimidor que le regalaron.

Hoy estuve en paz porque empecé el día en paz. Disfruté del sol y de una conversación con un hombre agradable en un puesto de la exposición de artesanía. No hice nada especial, pero me sentí feliz. Agradezco a mi PS por esos días en los que puedo ser feliz con las cosas pequeñas... *Connie.*

### **Lema 2: No estás solo**

Un lema maravilloso que nos recuerda que Dios, los amigos, la familia y los miembros (por mencionar solo algunos), están siempre ahí para ayudarnos. Solo tenemos que comunicarnos y alguien aparecerá si estamos lo suficientemente abiertos para verlo... *Kacy.*

# DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

## Simplificar el amor

Dejar que alguien me quiera parece sencillo pero, en mi confusión emocional lo convertí en algo difícil. Empecé a preguntar por qué. ¿Por qué alguien iba a quererme? ¿Qué andaban buscando? ¿Qué iba a costarme? Me resultó imposible aceptar el amor de otra persona de manera natural, tolerante, afectuosa y fluida. Mi primera experiencia en esto la tuve con EA. Allí fui aceptad@ sin restricciones. Con la ayuda de esa gente maravillosa, aprendí a aceptar su amor. Aprendí que amar no significa controlar o manipular. Amar es permitirle a la gente ser ella misma y amarlos del mismo modo... **Libro Hoy, 4 de junio.**



## Con el amor viene la responsabilidad

Las palabras son muy importantes para mí y tienen que ser utilizadas sabiamente. Utilizar la palabra «amor» conlleva una responsabilidad. El amor es el antídoto para todo pero no todos los humanos lo dan de manera libre y desinteresada. El amor incondicional es difícil de ofrecer de manera continuada. Pero me esfuerzo todo lo que puedo y estoy mejorando cada vez más en ello.

Ese amor que doy a otros es necesario que también me lo dé a mí misma. Intento ser una persona honesta y en algunas relaciones, a veces he sentido la necesidad real de ser directa. Puede parecer desagradable pero si las personas sobrepasan los límites tienen que saberlo. Creo que es mejor que lo entiendan a que continúen sintiéndose decepcionados. Intento hacerlo del modo más amable posible, pero no siempre se recibe como tal. Y eso es algo que no puedo controlar.

No puedo ni me tomo la palabra «amor» a la ligera ni tampoco uso el término para complacer a alguien o ser deshonesto con él/ella. Les estaría haciendo un flaco favor si les hiciese pensar algo que no es verdad. Ser amable es una cosa, decir algo que no quiero decir para sacar provecho de ello no es beneficioso para nadie... **Twyla.**

## Amor: condicional o incondicional

Mi marido y yo estuvimos conversando el otro día e intentaba explicarme que me quería simplemente porque sí, que no tenía que hacer nada para merecerlo. No lo entendí, ya que ese concepto me es ajeno, no es lo que aprendí en mi infancia. Hoy lo entendí, simplemente estuve pensando en ello y lo comprendí sin más.

Me enseñaron que el amor es condicional. Si hacía algo bueno, como barrer el suelo o limpiar la mesa para ayudar a mi madre, entonces me quería. Si, por el contrario, hacía algo malo, como ir a un espectáculo con mis amigos, llegar tarde del colegio o no tener los rizos como a ella le gustaba, entonces no me quería. Así fue como aprendí que el amor es condicional.

Hago cosas por los demás todo el tiempo y me disgusta cuando no me lo reconocen. Me disgusta cuando mi marido e hija no me abrazan o me dicen que me quieren cuando lavo los platos, coso un traje, la voy a buscar al cine, le compro a mi marido algo para la moto, saco la basura, etc.

Así que hoy lo entendí. No tengo que por qué hacer todo eso y, ahora que estoy enferma en casa y no he hecho alguna de esas tareas, él TODAVÍA me quiere porque me quiere a MÍ y no a lo que hago. No hice las camas, ni cociné, ni hice la compra porque estaba muy ocupada aterrizándome por encargarme de la administración de la casa, pero tan solo es eso, administración; algo de lo que podemos prescindir. Mi marido toma el relevo de buena gana porque me QUIERE.

Esto también explica por qué tuve tantos problemas para identificarme con un PS. Porque, ¿qué había hecho yo para merecer su afecto? Bueno, quizá nada, pero simplemente me quiere porque sí. Y me cuida porque así es como demuestra su amor.



Así que luego pensé en mi hija, ya que me estaba costando entender cómo alguien puede querer porque sí. Si me preguntasen: «¿Quieres a tu hija porque toca la flauta?», respondería que no. «¿Quieres a tu hija porque hace piruetas?», diría que no. «¿Quieres a tu hija porque es guapa o saca buenas notas?», también diría que no. Simplemente la quiero. Eso es todo. ¡Y realmente es con lo que puedo identificarme!... **Sophie.**

# 2018 - 2019 Junta de Administradores de EA

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

[www.emotivosanonimos.org](http://www.emotivosanonimos.org)  
[info@emotivosanonimos.org](mailto:info@emotivosanonimos.org)



## 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 2:** Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan

Aunque la Tradición 2 hace referencia a un «Dios bondadoso» y el Paso 2 a «un poder superior a nosotros mismos», es evidente para mí que cada uno de nosotros tiene que trabajar hacia la comprensión personal y la aceptación de lo que esto significa. Tengo claro que en última instancia es nuestro Poder Superior quien obra en nuestro programa de EA, en nuestra conciencia de grupo y en cada individuo del grupo, incluyendo al líder. Esta tradición se refiere al líder del grupo que está al servicio del propio grupo. Un líder, sí, pero no uno que gobierna. Creo que el grupo logra funcionar bien gracias a la sabiduría de nuestro PS... **Gus S., administrador.**

Nadie gobierna Emotivos Anónimos. Le pagamos a personal de nuestro Centro de Servicio Internacional para que mantenga la oficina y se asegure de que EA está disponible para todo aquel que lo necesite. Los demás somos todos servidores de confianza. Actualmente hay cinco administradores y actuamos como guardianes de los 12 Pasos y las 12 Tradiciones. Hay varias juntas permanentes en las que cualquier miembro puede servir de forma voluntaria. A nivel de grupo, se puede servir voluntariamente como secretario, tesorero o persona encargada de la literatura de su grupo local. Todos somos miembros de EA guiados por nuestro Poder Superior... **Deitra P., administradora.**

En la Tradición 2 hay una palabra que destaca y que es crucial para entender la naturaleza de esta tradición: «líder». El liderazgo en EA está proporcionado por la conciencia de grupo. La conciencia de grupo es la autoridad sobre la que recae la toma de decisiones. Al tener una reunión de conciencia, un grupo, comité o los administradores pueden darse cuenta de cómo un poder más grande que ellos mismos como individuos puede guiar al grupo en la toma de decisiones. Como refleja esta tradición, nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan. Solo los grupos a través del proceso de conciencia de grupo pueden hacerlo... **Scott J., administrador.**

Dado que nuestro Dios es humilde para servirnos, nosotros debemos ser humildes para servir a otros. Dejar que los miembros lideren les da la oportunidad de dar servicio a otros, lo que nos permite escapar de nuestros propios problemas. Liderar en Emotivos Anónimos es condicional, por lo que los líderes no tienen el control. La Tradición 2 nos recuerda que solo hay uno que tiene todo el poder, y ese es Dios. Si dejamos ir el deseo de control, nos liberamos para ser servidores útiles para Dios y para la fraternidad... **Kelsey W., miembro.**

### Doce y Doce de EA: Tradición 12

Los recién llegados se sorprenden a menudo de que EA no tenga una estructura de gobierno organizada ampliamente como otros clubes y organizaciones. En EA nadie tiene el poder de decirles a los demás qué hacer o imponer las reglas. De hecho, no hay reglas, solo pautas que vienen recogidas en los Conceptos y las Tradiciones del programa de EA. Si nadie está al cargo, ¿cómo se puede mantener la unidad mencionada en la Tradición 1? ¿Cómo se toman las decisiones? ¿Cómo se hacen las cosas?

**Para más información sobre la Tradición 12, puedes encargar los Doce y Doce de EA en nuestra [web](#)**

**Agradecemos a todos los amigos que comparten sus reflexiones en esta publicación. Las opiniones que se expresan son solo las de los escritores. El Concepto útil 2 nos recuerda que «nadie habla por Emotivos Anónimos como un total».**