



LA CONEXIÓN CON EA: FEBRERO DE 2020



CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EA PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN

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 desharemos 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 mi 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 VUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Cuando asistí a mi primera reunión de Emotivos Anónimos, no sabía qué esperarme. Todo el mundo tiene emociones, así que creía que se trataría de un grupo abierto a cualquiera. Me di cuenta pronto de que efectivamente lo era, y que por este motivo el grupo atrae a una gran diversidad de personas: desde aquellas que han experimentado un trauma recientemente a aquellas que vivieron hace ya tiempo ese momento que les cambió la vida”.

Pasé por el peor momento de mi dolor unos años antes de ir a mi primera reunión de EA. A pesar de que había asistido durante años a sesiones de terapia, una vez que comencé a trabajar los Pasos de EA me di cuenta de que me quedaba mucho trabajo por hacer hasta estar lo emocionalmente sano que podía y merecía estar.

Durante el proceso de llegar a la sanación emocional y a la libertad, todos los Pasos son importantes a su manera, y todos tienen una cosa en común: son aleccionadores. Durante la mayor parte de mi vida me he considerado una persona decente, pero al trabajar estos Pasos me he dado cuenta de que había ciertos resentimientos que tenía que quitarme de encima. Era como si admitir que era impotente ante mis emociones significase que estaba fuera de control. Pero con el tiempo aprendí que admitir lo increíble que es el poder de mis emociones era la única manera de liberarme de sus ataduras. Cuando llegué al Paso del inventario personal, pensé que sería un soplo de aire fresco porque pensaba que tenía mucha confianza en mí mismo, pero en este ejercicio descubrí defectos y fuerzas inexplicables. Enmendé mi relación con personas a las que les guardaba rencor por resentimientos del pasado y fue liberador, aunque aún queda gente en mi lista. Antes de comenzar este Programa, la capacidad de meditar me eludía. Sin embargo, la perseverancia me ayudó a encontrar un lugar tranquilo que es beneficioso cuando hay mucho ruido en mi vida. Me siento agradecido porque este Programa exista y haré todo lo posible para nunca subestimarlos. **Paul N, Administrador**

RECUPERACIÓN CON LAS HERRAMIENTAS DE EA

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

Vine para creer que podía recuperar la cordura. Vi pruebas en la gente, en mi vida y en la gente de la recuperación. Pero soy consciente de que como en cualquier relación, la mía con mi PS necesita atención y todo el resto de ingredientes que conducen a una relación sana. Muchas veces y sin darme siquiera cuenta, me aparto de mi PS. Luego le culpo por dejarme hasta que finalmente me doy cuenta de que soy yo quien se aparta de mi PS y no viceversa.

También tengo que tener en cuenta que mi salud mental, mi sobriedad y básicamente, mi vida, están supeditadas al hecho de mantener mi condición espiritual y mi relación con Dios, tal como yo lo o la concibo.

Para mí, el Paso 2 es un proceso aún en curso. Mi locura y mi enfermedad mental para mí son dos cosas diferentes, pero interconectadas. Mi locura me hacía hacer lo mismo una y otra vez, esperando un resultado distinto. Pensaba: «*lo sé, pero esta vez será diferente*», así que seguía haciendo lo mismo y recibía lo mismo de siempre.

En mi caso, la esperanza no es algo nato. Me gustaría decir que mi esperanza es constante e inquebrantable pero no es verdad, sufre muchos altibajos.

El fundamento de mi esperanza son mis «malas y dolorosas» experiencias. Digo esto porque mi PS ha estado conmigo contra viento y marea, he ahí la prueba y no en lo que me dice mi cabeza.

No puedo confiar en mi cabeza. Quiere que esté solo, en cama, cubriéndome la cabeza con la manta, aislado, sin contestar el teléfono ni abrir la puerta ni mi correo. Quiere que os eche la culpa y que piense que sois mis enemigos. El único enemigo que tengo es mi cabeza y así ha sido durante la mayor parte de mi recuperación.

Para mí, el antídoto contra mi cabeza es mantenerme cerca de la gente de la recuperación, trabajar los Pasos, hacer lo correcto y cultivar gratitud. La gratitud permite que la felicidad entre

en mi vida. Gracias por estar aquí. Sin vosotros, no hay yo. Abrazos... **Adam**

Soy impotente ante mis emociones, impotente ante otras personas e impotente ante otras muchas cosas, pero NUNCA soy impotente ante mis Acciones y mi Actitud.

Esta semana alguien que abusó de mí cuando era pequeña me pidió disculpas. Fue una disculpa sincera y desde el corazón, sin recriminaciones ni excusas. Estoy extremadamente agradecida.

El Paso 2 habla de un Poder superior a mí misma. Estoy casi segura de que de no ser por este Poder (para mí Espíritu, Padre, Jesús), que es una fuente constante de amor, consuelo, guía, sabiduría, felicidad y paz, no podría permitir que un abusador de mi pasado se acercase lo suficiente a mí o a mi vida como para poder disculparse. Sé que ahí fuera hay un enemigo al que le gusta mantenernos enredados en el dolor, en los malos recuerdos, en el trauma y el tormento... ¡El enemigo ha sido vencido! Mi Poder Superior es realmente alucinante... **Jessica**

El Paso 2 es un paso de ESPERANZA. Sin esperanza, la vida es un agujero negro. He estado en ese agujero negro, pero gracias al Programa de EA he elegido no volver a él nunca más... **Carol**

Lema 2: No estás solo

Solía pensar que estaba sola y que realmente no tenía a nadie en quien confiar más que en mí misma. Pensaba que tenía que hacer todo sola y que tenía que ser totalmente autosuficiente. Ahora sé que la autosuficiencia es una mentira, ¡necesito a la gente! Así que ya no me aísla e intento formar parte no solo de grupos de 12 Pasos, si no de la vida diaria. Intento no añadir tristeza a la vida de nadie y si lo hago, intento revertirlo de inmediato.

Si me siento sola, intento recordar que mi Poder Superior siempre está conmigo, ¡que nunca estoy sola!

También intento contactar con otros *online* o en las reuniones cara a cara, o simplemente en la vida en general. A veces le pido a mi Poder Superior que me dé valor para contactar con alguien cuando estoy nerviosa.

Me siento agradecida por aquellas personas de la recuperación que siguen viniendo y compartiendo lo que a ellos les funciona. Podemos ayudar a los demás compartiendo nuestras soluciones y lo que nos ayuda.

Viniendo a las reuniones de EA he aprendido a vivir con calma, incluso teniendo problemas sin resolver. Y he aprendido muchas soluciones por las que me siento muy agradecida.

Cuando escucho a alguien que está lidiando con una pérdida y veo cómo lo van superando al hablarlo con los demás, me da valor para contactar con alguien cuando yo lidie también con una pérdida. Y cuando escucho a alguien que está teniendo dificultades y que está pasando por un mal momento, pero va a las reuniones, lee las publicaciones y reza, sé que tiene la solución y eso siempre es útil y me da esperanza para poder hacerlo cuando sea yo quien esté en esa situación.

Si no me aísla y sigo formando parte de Emotivos Anónimos, ¡nunca más volveré a estar sola! Podré seguir escuchando todas las cosas buenas que escucho en estos cuartos de los 12 pasos y espero, por la Gracia de un Poder Superior afectivo, poder seguir compartiendo las cosas buenas que he aprendido... **Connie**

DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

Reflexión de hoy 19 de febrero: AMOR

El valor intrínseco del amor es difícil de medir o de describir. El amor incentiva la fraternidad y la aceptación del otro, permite la apreciación del entorno. El amor se detecta fácilmente en cómo uno reacciona ante las molestias y la diversidad. Promueve pensar en los aspectos positivos de las situaciones diarias en vez de en los fracasos y defectos. El amor consiste en ser honrado en nuestras relaciones con los demás y se expresa en nuestra reacción ante la vida diaria porque no tiene fronteras.

MEDITACIÓN DE HOY

Ayúdenme a amar sinceramente y a apreciar esta vida que tengo el privilegio de vivir cada día.

HOY RECORDARÉ

El amor sin verdad no es bueno; como tampoco lo es la verdad sin amor.

Cómo amar

Me siento agradecida con EA porque me ha enseñado realmente cómo «amar». Pensaba que el amor era como la banca: tú das algo, y recibes algo a cambio. No creo que fuese consciente de que pensaba así hasta que empecé en EA. Entonces estaba tan mal con la vida y conmigo misma que sentía como si hubiese perdido mi capacidad de querer cualquier cosa. Me sentía completamente abandonada. Ahora me doy cuenta de que estaba usando el amor casi como una terrorista, sí, hacía muchas cosas que «parecían» buenas, pero en realidad pensaba que estaba «ahorrando» buenas acciones para que luego la gente tuviese que hacerlas por mí...y eso no es amor, es manipulación. Ahora, gracias a EA, lo veo y me di cuenta de que tenía que empezar por cuidarme a mí misma para aprender lo que es el amor realmente, y que nunca debería hacer nada por nadie que no haría o esté haciendo por mí. Esto es lo que significa amar al prójimo como a mí mismo: amarme primero a mí misma para poder amar a los demás. Ahora también entiendo que el amor se da de forma gratuita, sin ataduras, sin expectativas, sin contratos tácitos. Es un gran concepto que hay que entender y un gran concepto que me costó aceptar. Ahora pienso en el amor de esta manera, mucho más pacífica que la manera en la que pensaba antes del amor; una manera muy desinteresada y que me ayuda a no sentir resentimiento hacia los demás, pues solo doy el amor que puedo y quiero dar... *Kelly*

Ser amado

Mi primera experiencia en relación a ser amado fue EA. Me aceptaron sin ninguna atadura y con la ayuda de esta gente maravillosa, aprendí a aceptar su amor. Aprendí que el amor no es control ni manipulación; el amor consiste en dejar que el otro sea sí mismo y quererlo así. Tu amor no tiene ataduras. Ayúdame a querer de la misma manera. Aún hay veces en las que no dejo que los que me rodean expresen del todo sus sentimientos, o que me digan lo que piensan cuando su opinión difiere mucho de la mía. Tengo tendencia a querer arreglarlos o a salir corriendo y esconderme si expresan algo que amenace mi idea de mí mismo o incluso cómo «debería» ser la recuperación en el Programa. ¡Anda que no es complicada esa parte de mí! Sin embargo, me gustaría ser ese amigo de EA que te deja total libertad para ser tú mismo, y especialmente que te deja sentir. O no sentir. Lo que te apetezca en ese momento estará bien. Ese es el verdadero amor: dejar que una persona sea quien es realmente. Reiniciaré mi rumbo y creeré que puedo ser el amigo que quieres ver en el mundo... *Ham Sah*

Amor y honestidad

Para mí, las palabras son muy importantes y deben utilizarse sabiamente. Utilizar la palabra amor conlleva una responsabilidad. El amor es el antídoto para todo, pero los humanos no siempre pueden brindarlo gratuita y honestamente. Es complicado ofrecer un amor incondicional continuamente, pero lo hago lo mejor que puedo y estoy mejorando cada vez más. El amor que brindo a los demás también debo brindármelo a mí misma. Intento ser una persona honesta y, a veces, considero muy necesario ser directa con las personas con las que trato. Esto puede parecer desagradable, pero cuando han sobrepasado los límites hay que decirlo. Creo que es mejor que lo entiendan en vez de seguir decepcionándose. Intento hacerlo de la forma más amable que puedo y aunque no siempre se lo toman así, sobre esto no tengo control. Ni me tomo ni puedo tomarme la palabra amor a la ligera, ni utilizo este término para agradar a alguien o ser deshonesto. Perjudicaría tanto a esa persona como a mí misma al hacerle creer algo que no es verdad. Una cosa es ser amable, pero decir algo que no creo para obtener aquello que quiero no le conviene a nadie... *Twyla*

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.emotivosanonimos.org
info@emotivosanonimos.org
604 055 302 –Teléfono-WhatsApp-Telegram
www.emotionsanonymous.org



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 2: No nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos conduce hacia él
Cuando me arrepiento de algo, desearía que no hubiese ocurrido. Al cerrar la puerta, me distancio del pasado —evitando así que los demás se percaten—. El pasado es una parte fundamental de quién soy. Solo puedo estar agradecido por mi pasado, incluso por los momentos de dolor. Mi pasado me ha hecho ser quien soy. A veces soy selectivo en cuanto a lo que me preocupa y a con quién comparto mis cosas. No se trata de arrepentimiento ni de cerrar la puerta, sino de discernimiento y de tener un buen criterio. ¿Puedo confiar en que este es el momento correcto y la persona correcta para compartir esto y reflexionar sobre ello? ¡Ahí está la clave!... **Scott J, Administrador**

De lo que más me arrepiento en la vida es de haber dejado un buen trabajo. La manera en la que están escritas las Promesas en el Libro Grande, del libro *Alcohólicos Anónimos*, es como si no tuviésemos estas promesas, pero podemos alcanzarlas. Esta Promesa dice «no nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos conduce hacia él». Eso indica que tengo que hacer algo para que eso ocurra. Estas Doce Promesas se hacen realidad cuando completamos el Paso 9. Los recién llegados van a un par de reuniones y se preguntan por qué no sienten estas promesas, sobre todo en las reuniones que no están enfocadas en los 12 Pasos. Así que se desaniman y no vuelven. Me siento agradecida porque mis primeras reuniones y aquellas a las que voy ahora se centran en el Programa de los Doce Pasos... **Derita P, Administradora**

Esta es una de mis promesas preferidas porque los remordimientos y resentimientos —las dos erres— parecen ir de la mano en lo que a mí respecta y siempre han supuesto un peligro para mi salud emocional. Tengo que recordarme continuamente que dispongo de las herramientas para gestionar estas plagas. Los Pasos 4 y 5 me permiten sacar a la luz los fantasmas que me atormentan y compartirlos con otras personas y con mi Poder Superior. Los Pasos 8 y 9 me dan la oportunidad de redimirme conmigo mismo y con los demás, lo que me permite reconciliar mi pasado con mi presente y emprender un nuevo rumbo hacia el futuro... **Colleen C, Administradora**

«Déjalo atrás», «supéralo» ... son algunas de las frases que escuchamos cuando pasamos por un momento traumático de nuestras vidas. De hecho, creo que muchos de nosotros nos unimos a la fraternidad por estos traumas. En cierto modo, este consejo es válido ya que para seguir hacia adelante en el mundo y en la experiencia de una vida guiada por nuestro Poder Superior, tenemos que poner el pasado en un contexto sano. Si no, puede provocar que actuemos de forma ilógica a cómo queremos realmente entender el mundo. Sánate del pasado, pero no lo olvides para poder también crecer a partir de él... **Paul N**