



La conexión con EA: Julio de 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN



HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 7: Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos.

Tradición 7: Cada grupo de EA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.

Lema 7: Por la gracia de Dios.

Promesa 7: Se desvanecerá el egoísmo personal.

Solo por hoy 7: *Solo por hoy* tendré un programa a seguir. Puede que no lo siga con exactitud, pero lo tendré. Esto me librerá de dos plagas: la prisa y la indecisión.

Concepto útil 7: Emotivos Anónimos es un programa espiritual y no religioso. No tomamos postura a favor de ningún sistema de creencias.

MENSAJE DE NUESTRO PRESIDENTE DE LA JUNTA DE EA

¡Tenemos un montón de novedades en EA! En primer lugar, dos personas nuevas se han comprometido a servir desempeñando la importante función de servidores de confianza; ¡fantástico! Paul N. es de Nueva Jersey y Steve B. de California. Ambos acogieron con alegría su nombramiento por parte de los antiguos servidores y respondieron con un «Sí, serviré como servidor de confianza». El proceso de postulación de este año ya ha finalizado. Contamos con una persona más seleccionada, pero se retiró y recibimos a su vez dos postulaciones que todavía estamos procesando. ¡Siempre agradecemos que la gente nueva dé un paso adelante y sienta el deseo de servir! Con el transcurso de los meses, iréis recibiendo mensajes de todos los servidores. Podéis visitar nuestra web —emotionsanonymous.org— para estar al día sobre la labor de los servidores y de nuestra organización. También encontraréis nuestras actas. Junto con el boletín, la página de EA es el único sitio oficial donde consultar información relacionada con el trabajo de la Junta y del resto de personal. Una vez más, ¡bienvenidos a ambos, Steve y Paul!

Otra novedad es que los servidores votaron unánimemente volver a los estatutos de 2017, lo que supone las últimas modificaciones ratificadas por los miembros de EA. Esto implica que varios de los Pasos, así como una de las Tradiciones y una de las Promesas, cuentan ahora con los términos Dios, Él y a Él como parte del contenido. Esto también significa que los miembros deberán ratificar los cambios en los estatutos que se den en un futuro —tal y como se hizo previamente, a excepción del año 2018—. La razón principal de las modificaciones en los estatutos de 2017 es que no eran prácticos ni viables en su totalidad. Los cambios anteriores no se introdujeron con una visión holística de los mismos y, por tanto, estaban llenos de información extraña que no tenía relación ni sentido. Sabemos que esta decisión de retomar los estatutos de 2017 no será bien acogida por todos (de hecho, ya nos han empezado a llegar desacuerdos en cuanto a la readopción de los términos mencionados antes en los Pasos, etc.). Recordad que también pondremos sobre la mesa muchas de las buenas ideas aportadas en las revisiones de 2018 para su debate y esperamos la participación de los miembros de EA en la creación de los estatutos. Como se mencionó antes, habrá un proceso de ratificación por parte los miembros ante cualquier cambio en el futuro. También necesitamos vuestra ayuda en el diseño de buenas estrategias para informaros mejor acerca del trabajo de la Junta y para tener en cuenta vuestras opiniones representadas en la toma de decisiones. **Continúa en la página 4.**

Paso 7: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos

Me he perdido una parte importante del libro de ejercicios de recuperación por no haberlo comprendido en su momento.

«Puedes empezar a cambiar tu defecto en la medida de tus posibilidades, hasta que este desaparezca, pero debes estar dispuesto a aprender a vivir con él en tu vida y ser consciente de que lo tienes y aun así quererte, hasta que desaparezca».

De repente me doy cuenta de que no quiero vivir con mis defectos. He asumido que debería deshacerme de todos ellos ahora mismo y que si trabajo duro por ser quien no soy, desaparecerán. Eso se llama negación y es lo que me pone bajo una enorme presión.

En su lugar, debo ser realista y aceptar que, por ahora, soy una persona intensa y que esta característica se verá reflejada en mis decisiones, hasta que Dios me libere de ese defecto. Necesito rendirme a la necesidad de ser perfecto... **Ian**.

Este ha sido un paso difícil para mí. Para pedirle humildemente que me liberase de mis defectos, primero debía preguntarme cuáles eran y por qué iba a necesitarlos. Los identifiqué sin dificultad, pero me sorprendió

que saliera la ira. La utilicé como escudo contra la ira de otros y también funcionó como protección contra la ignorancia y la burla que viví por haber crecido en una familia alcohólica. Se convirtió en mi aliada ya que, mientras estuviese furiosa, no tendría que lidiar con la soledad, mi compañera secreta.

No creo que esto tenga mucho sentido, pero necesitaba saber que estaría a salvo si dejaba ir mi ira, que Dios me protegería y me cuidaría. Y solo puedo conseguirlo a través del programa... **Carrie**.

Lema 7: Por la gracia de Dios

Para mí, «Sublime gracia» representa la Oración de la Serenidad. Se ha convertido en una especie de mantra que me recuerda que tengo que respirar; tener presentes los Lemas, los Solo por hoy y los Pasos; calmarme al menos por un minuto y sentir y, lo principal, darme la oportunidad de experimentar el apoyo de Dios y dejar que el programa actúe. En mis peores momentos, puedo poner la versión instrumental de la canción en modo repetición para recordar todo lo que el programa me enseña y empezar a poner en práctica los principios. Querermé a mí misma no es fácil, pero «Sublime gracia» me recuerda que Dios siempre lo hace... **Mary**.

Solo por hoy 7: Solo por hoy tendré un programa a seguir. Puede que no lo siga con

exactitud, pero lo tendré. Esto me libraré de dos plagas: la prisa y la indecisión

Puedo agarrarme a este Solo por hoy cuando todos los demás parezcan fuera de mi alcance. Tan solo me recuerda que estoy en un programa de 12 Pasos que me ofrece la promesa de la serenidad a cambio de mi esfuerzo y honestidad. Pensaré en esto durante el día, incluso si no estoy trabajando los Pasos de forma directa.

Curiosamente, a medida que este pensamiento se enraíza, estoy más calmado y las pequeñas decisiones no me desbordan.

Recuperación de 12 Pasos

Los 12 Pasos son el corazón del programa pero, como sugiere nuestra literatura, nunca los hacemos de forma perfecta. Siempre se puede seguir aprendiendo y trabajar los pasos y el programa.

Participo en una reunión presencial en la que trabajamos los Pasos, así que cada semana leemos e intercambiamos sobre uno. Cuando llegamos al número 12, volvemos a empezar desde el 1.º. Llevo 7 años participando en las reuniones y todavía aprendo cosas en las que no había reparado anteriormente. Incluso lo ya aprendido puede usarse y aplicarse de un modo nuevo... **Joe**.



He trabajado los Pasos muchas veces, lo mejor que he podido, y continúo asombrada de que mi voz crítica lleve un año sin aparecer... **Carol**.

DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

Reflexión para hoy

Permíteme recordar cómo el alba llega por la mañana. El paso de la oscuridad a la luz viene de manera tan gradual que apenas se percibe. Pero en un determinado momento soy capaz de discernir formas donde antes todo era oscuridad. Y todo a mi alrededor se aclara, casi sin percibirlo, hasta el momento en el que sale el sol en todo su esplendor, inundando la belleza de la Tierra con sus rayos dorados y cálidos. Permíteme pensar en esto cuando me sienta inquieto... Libro Hoy, 15 de julio.

Un cambio en mi mirada

Quiero compartir algunas de las cosas «malas» que me han sucedido recientemente: mi equipaje se perdió; me rechazaron un artículo; mi proyecto se paralizó, una compañera criticó a mi ponente invitado a su clase y otro compañero me hizo una pregunta que parecía confusa para evidenciar una laguna en mis conocimientos.



Hace menos de dos años, me habría preocupado y molestado muchísimo y habría justificado todo eso por mi incapacidad para vivir en este mundo. Por el contrario, tan solo me encojo de hombros porque están ocurriendo tantas cosas buenas en mi vida que esos contratiempos apenas tuvieron repercusiones en mi bienestar.

Además, ahora soy capaz de ponerlo todo en perspectiva. Los equipajes se pierden constantemente y, de hecho, el mío se encontró gracias a la ayuda de un empleado muy amable del aeropuerto. El artículo no fue una buena idea para empezar y en cierta medida me lo impusieron; el proyecto todavía puede salir bien; mi compañera crítica realmente me aprecia y le caigo bien (y probablemente cree que no necesito mucha aprobación) y el otro compañero tan solo es raro. Este cambio en mi mirada tuvo lugar cuando me di cuenta de que no tengo poder sobre el estrés, la preocupación y el perfeccionismo y de que son perfectamente capaces de destruirme. Ahí fue cuando aprendí que lo más importante es la serenidad y el bienestar...

Tobias.

El cambio me proporcionó una rutina

Casi siempre he querido tener una rutina por las mañanas, pero por los motivos que fuesen, nunca establecí una. Curiosamente, y coincidiendo con la llegada de un nuevo cachorro a la familia, en las últimas semanas he conseguido fijar una y es fantástico.



Cada mañana temprano, paseo al perro durante 30-45 minutos. Durante ese tiempo, hago tres cosas. Primero, escucho una meditación sobre cómo acercarme a mi PS. Luego, leo la Reflexión para hoy en EAnon y, por último, rezo una oración según el Paso 7 y pido para liberarme de mis defectos de inseguridad y auto-odio. He hecho esto cada día desde que empezó julio y me siento tan bien... **Chris.**

Muchos cambios

Donde quiera que esté, Dios me acompaña. Últimamente he sentido esto con mucha potencia y me siento muy agradecido. Estoy pasando por muchos cambios y me encuentro con ganas de aislarme y de sentirme incomprendido, lo cual no es nuevo para mí. Pero es el punto en el que estoy ahora y no quiero hacerlo peor castigándome. Me encuentro a mí mismo observando estos sentimientos ante los cambios y aquello que me resultaba familiar y reconfortante parece que ya no surte efecto. Pero siento la presencia de Dios y sé que está conmigo, lo que evita que me sienta deprimido o triste. Con el final de mi matrimonio cerca, me he sentido muy afligido y esa sensación mejora cuando no lucho contra ella, lo que me ayuda a entender que la pena tiene su propia energía. Sé que la tristeza tiende a ir y venir, pero por el momento lo llevo bien. Todavía estoy frustrado con mi trabajo, pero no me siento guiado a realizar ningún cambio, así que creo que seguiré aquí por un tiempo. Cuanto más acepto, mejor. Continúo muy resentido con mi jefe y sigo rezando la oración del resentimiento para él, una necesidad que me resulta evidente. El aprendizaje es constante, y todo está bien... **Gail.**

Junta de Administradores de EA 2019 - 2020

No dudes en contactar con los miembros de la Junta si tienes dudas o preguntas
Podéis consultar las actas de la reunión de la Junta aquí

LAS DOCE TRADICIONES

www.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 7: Cada grupo de EA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.

Los miembros de EA mantienen EA. Si no lo hacen, no tendríamos nuestras reuniones para la recuperación personal, no contaríamos con EA Internacional y con todo el trabajo que realiza y tampoco podríamos continuar con la difusión del mensaje de EA en el mundo para aquellos que todavía sufren por problemas emocionales. Cuando una persona, sea quien sea y esté donde esté, pida ayuda, quiero que la mano de EA esté siempre ahí. Y, sobre eso, soy responsable (el compromiso de responsabilidad de AA). Me atrevería a decir que la mayoría de la gente tiene o tiempo libre o dinero. Si tienes tiempo, puedes trabajar como voluntario y dar algún tipo de servicio. Y, si eres una persona ocupada pero con dinero, dalo, y me refiero a dar algo más de 1.00 euro cuando se pasa el cepillo... **Derita P., servidora de confianza.**

La Tradición 7 establece que los grupos no reciban contribuciones externas. Esto quiere decir que, al no aceptar dinero externo para los grupos locales, los individuos que participan en ellos entienden que son responsables de mantener económicamente al grupo con sus donaciones. Sin embargo, el trabajo de EA va más allá de los grupos locales. Por eso, me parece que las conversaciones sobre esta Tradición son un recordatorio para todos nosotros de la necesidad de mantener económicamente el trabajo de EA Internacional —trabajar en nombre de toda la fraternidad—. Podemos hacerlo de dos formas, bien enviando donaciones de grupo a EA Internacional, o bien haciéndolo de forma individual... **Scott J., servidor de confianza.**

Con la Tradición 7 entiendo que tengo la responsabilidad de mantener el trabajo de EA Internacional, ya que cuento con el privilegio de poder buscar la serenidad en comunidad con los miembros de EA. En parte, esto mantiene a nuestra fraternidad libre de las influencias externas que pueden aparecer por el interés de los grupos. Pero creo que, al contribuir de manera habitual —independientemente de la cantidad—, ayudo a construir el vínculo espiritual que siento entre todos nosotros a medida que trabajamos juntos para recuperarnos emocionalmente... **Colleen C., servidora de confianza.**

Continuación de la página 1:

¿Más novedades? El nuevo libro de trabajo de EA está a punto de publicarse impreso; estará disponible en julio. Se titula: *Welcoming the Spiritual Awakening Within Me*¹. Los miembros de EA colaboraron —guiados por el sentido de un Poder Superior a ellos mismos— para crear este recurso, que será muy valioso para nuestra organización. ¡Espero que lo compréis y lo utilicéis para que os ayude a vosotros y al grupo de EA a recibir salud y curación —integridad— en vuestras vidas! Estoy agradecido por este material y otros nuevos, ya que nos aportan a nosotros y a nuestro mundo un sentido mayor de bienestar.

La última novedad es que los recursos financieros han sido muy ajustados durante la controversia sobre los cambios en los estatutos, el proceso de cómo fue gestionado por todos y especialmente en relación con el tema de los términos PS/Dios. La gente ha manifestado abiertamente que no quiere mantener económicamente el trabajo de EA y esto ha puesto a la organización en una situación delicada en términos de ingresos. La gente que necesita ayuda de EA para su recuperación emocional puede no llegar a obtener el tipo de apoyo que a todos nos gustaría dar si continúa este comportamiento de rechazo a la colaboración económica. Espero que podamos repuntar como fraternidad, con un compromiso renovado para mantener esta organización que existe para ayudar a otros. Sin las continuas donaciones individuales y grupales, esta organización no podrá seguir funcionando. Por favor, colaborad económicamente con EA para ayudar a la organización a prosperar en nuestra capacidad de ayudar a otros en su lucha con sus emociones. Gracias... **Scott J., presidente de la Junta de Administradores de EA.**

¹ Bienvenido sea el despertar espiritual en mi interior.