

LA CONEXIÓN CON EA: JUNIO DE 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN

HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 6: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Tradición 6: Un grupo de EA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de EA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

Promesa 6: Perderemos el interés en las cosas egoístas y nos interesaremos más por nuestros semejantes.

Solo por hoy 6: *Solo por hoy* seré amable con los demás. Seré considerado, hablaré en voz baja y cuidaré de mi aspecto exterior. No haré crítica alguna, ni buscaré faltas a nadie, y trataré de no superar ni dirigir a nadie más que a mí mismo.

Concepto 6: Nunca hablamos de temas religiosos, políticos, nacionales o internacionales, ni de otros sistemas de creencias o formas de hacer las cosas. EA carece de opiniones sobre temas ajenos.

Revisión del concepto de «grupo saludable»

«Nuestro bienestar común debe tener la preferencia. La recuperación personal depende de la unidad de EA» (1ª Tradición)

En mi experiencia con el programa, los grupos saludables de EA son como la gente saludable —se hacen revisiones cada cierto tiempo para mantenerse bien—. Una forma de hacer estas revisiones es repasar [Best Practices for Healthy Groups](#)¹ (en inglés) y hacer un seguimiento con una reunión de inventario de grupo. Esta información es gratuita y algunas de las recomendaciones que incluye son:

- Puntualidad a la hora de inicio y finalización de las reuniones.
- Se debe respetar el turno de palabra.
- No se tratan temas religiosos o políticos durante las reuniones.
- Ningún individuo es reconocido como 'administrador', sino que las responsabilidades se comparten entre los miembros de forma consensuada y que favorezca al grupo.

El material breve [Group Inventory](#)² (en inglés) cuesta 0,40 dólares y puede encargarse en la sección de compra de nuestra página. En este inventario, los miembros deben responder a preguntas sobre su visión del grupo y luego compartir las respuestas por escrito o de manera presencial en una de las reuniones de inventario de grupo.

A algunos grupos les resulta útil programar estas reuniones una vez cada cuatro o seis meses, antes o después de su reunión habitual. Otros prefieren abordar el tema de la salud de grupo en el tiempo reservado al trabajo dentro de sus reuniones, de forma mensual o bimensual. De cualquier modo, el objetivo es generar una conversación sobre aquello que crees que tu grupo hace bien y aquellos aspectos en los que te gustaría mejorar.

Mientras profundizas en este trabajo de revisión, recuerda que «Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan». No obstante, el respeto mutuo de todos los miembros es fundamental, especialmente en aquellos que iniciaron el grupo o que desempeñan un papel importante en mantener su buen funcionamiento.

Yo estaba agradecida de que hubiese alguien al otro lado de la puerta cuando llegué a EA por primera vez hace 35 años. Con atención y un cuidado esmerado hacia la salud de grupo, también habrá gente tras la puerta cuando aparezcan los recién llegados del futuro... **Colleen C., secretaria de la Junta de Administradores de EA**

www.EmotionsAnonymous.org

Box 4245 St Paul, MN 55104

Phone 651-647-9712

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:00 CST

director@emotionsanonymous.org

editor@emotionsanonymous.org

groupdata@emotionsanonymous.org

orders@emotionsanonymous.org

shipping@emotionsanonymous.org

¹ Las mejores prácticas para conseguir grupos saludables

² Inventario de grupo

6º Paso: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter

Hace seis meses terminé el Paso 6 con mi padrino. Al menos, así lo creí, pero me he dado cuenta de que nunca se «termina» un paso del todo. Los guardamos como «herramientas» para usar durante nuestra vida. Incluso me sentí «enteramente dispuesta» a liberarme de TODOS mis defectos de carácter. Y aún ahora observo que todavía me aferro a algunos. Ni siquiera comprendí por qué los deseaba o necesitaba.

Hoy día, puedo ver cómo empiezan a florecer mis virtudes de carácter. Con la ayuda de mi PS, me siento más cómoda en mi propia piel, con quien soy y en lo que me estoy convirtiendo. ¡EA es una verdadera bendición! Es como si alguien te pusiera en frente de un espejo y te

permitiera enfrentarte a ti mismo, tus imperfecciones, tus defectos de carácter, y te dijese que ya no estás solo y que ya no tienes que sufrir más, que hay una salida. Que mereces vivir la vida, que mereces amor, felicidad, serenidad, amabilidad, ayuda y liberación del sufrimiento emocional. El pensamiento negativo es como verte en un espejo deformado.

No es real y vernos de ese modo nos causa mucho dolor. No ha sido un camino fácil y sigue sin serlo, pero mejora a medida que aprendo de mis errores para encontrar alternativas más saludables. Soy más fuerte que ayer pero no tanto como lo seré mañana. Todo lo que hace falta es la voluntad de intentarlo...

Denise.

He lidiado bastante con la autocompasión durante gran parte de mi vida y ni siquiera era consciente. Me lamentaba por mí misma y me sentía mejor cuando otros se mostraban amables conmigo. Una de las reflexiones del libro **Hoy** establece que a veces estamos tan ensimismados en nuestra autocompasión que nos olvidamos de lo que nos rodea. Y eso era justo lo que me sucedía a mí. Cuando empecé la recuperación por primera vez en otro programa de 12 Pasos, no era capaz de ver que otros sufrían tanto como yo —sino más—. Sentía que yo lo había pasado peor que cualquiera de ellos y así era cómo pensaba y cómo hablaba conmigo mismo y con otros.


No conocía la diferencia entre sentir autocompasión y sentirse mal. Cuando sentía

autocompasión, decía «odio mi vida, lo odio todo y nadie está peor que yo». Cuando me sentía mal o triste, me di cuenta de que podía decir: «Hoy odio mi vida y así es como me siento realmente, pero sé que pasará y, hasta que eso ocurra, es bueno admitirlo y quizá ser amable conmigo mismo mientras me sienta así». Trabajar el Paso 6 con mi padrino me ha ayudado a ver la autocompasión como un defecto de carácter y me ha servido para poder pedirle ayuda a mi PS. ¡No podía ocultarlo, enterrarlo o ignorarlo!

Estoy agradecido de contar con EA, que me ha ayudado a aprender que mis sentimientos no son malos o erróneos y que yo tampoco soy mala o error por sentirlos, que es normal sentir todo eso porque, aunque algunos no sean agradables, pueden guiarme a su manera... **Gail.**

Lema 6: Busca el lado bueno

Vivo en el norte de California y hemos tenido una gran tormenta. Ayer por la noche llovió mucho y el viento era fuerte, por lo que fue una noche especialmente ruidosa. Al principio me asusté un poco, pero luego recordé nuestro lema «Busca el lado bueno». Entonces, empecé a pensar en las cosas buenas de mi vida, como poder dormir en una cama en una casa de alquiler cálida y sólida.

Otras actividades que me ayudan son la de  encender el ordenador y poner música agradable que me calme, creer en un PS que me tranquiliza cuando me dirijo a él en busca de ayuda o rezar una oración.

He estado observando cada día los pequeños y grandes milagros en mi vida y soy consciente de muchos de ellos. Incluso si se me ha diagnosticado una enfermedad mental, he conseguido vivir sin la

medicación y con más cordura que locura gracias al estilo de vida acorde con los 12 Pasos, la terapia conversacional y el deseo de estar bien emocionalmente. Un doctor me dijo que debía medicarme el resto de mi vida pero, afortunadamente, con la gran ayuda de nuestro programa, los médicos y los profesionales, no ha sido necesario.

Otro de los milagros es que, pese a un matrimonio fallido, he conseguido criar a mis dos hijos como madre soltera. Ahora tienen 23 y 26 años y son mi querida familia, de lo cual estoy tremendamente agradecida. Se trata de un gran milagro y sé que mi PS me ha acompañado en todo momento y que lo sigue haciendo. Hoy tengo lo que necesito y también algunas de las cosas que deseo. Agradezco todo eso mientras sigo buscando lo bueno en mi vida... **Connie.**

Libro Hoy: 5 de junio

Demasiado a menudo agonizo por un problema como si toda solución dependiese de mí. Intento anticipar lo que hacer y lo que decir. Me atormento a mí mismo por un tiempo antes de recordar que no todo depende de mí. Dios puede ayudarme y desea hacerlo, pero debo preguntarle. A menudo descubro la solución bastante antes de preguntar. ¡Qué maravilloso que es tener semejante amigo en el que poder confiar!

Puedo elegir



He escrito sobre mi ansiedad extrema y algunos de vosotros me habéis mostrado vuestro apoyo con correos electrónicos, algo de lo que estoy muy agradecida. La Reflexión de hoy establece: «A menudo asumimos los problemas del mundo y dejamos que los sentimientos de desesperación se apoderen de nosotros». Se ha hablado mucho de esa gran desesperanza por las situaciones mundiales y por el hecho de permitir que las personas y las situaciones nos infundan miedo, rabia, rechazo y desesperanza. Pero «puedo elegir qué y a quién escucho».

Hoy, elijo escucharos a vosotros, mis queridos amigos, quienes compartís de corazón vuestros sentimientos honestos y verdaderos sobre el punto en el que estáis en vuestro día a día, las heridas y el dolor, así como los ánimos y la esperanza que compartís. Hoy, elijo escuchar a mi voz interior, que me dice que esa ansiedad no me define. Este fin de semana me he demostrado a mí misma que puedo salir de esa situación y hacer cosas, pese a tener esos sentimientos, y no morir.

Hoy, elijo agradecer más que nunca el contar con todos vosotros; con mi maravilloso médico; mi trabajo; mi coche, que aún funciona; mi madre, que está siempre a solo una llamada de teléfono de distancia, lista para escuchar; mi sobrino, que ha sido retirado con honores de los Marines y por tanto fuera de peligro (¡bien!); la brisa apacible de hoy y especialmente mi PS, quien nunca me falla, incluso si siento que yo le fallo a él. A veces, vivo mis días minuto a minuto, pero estoy agradecida de estar aquí, de estar viva y de hacer lo que debo para continuar mi camino. A veces retrocedo, pero hoy me siento agradecida por esos desafíos a cada minuto... **Pat S.**

Ansiedad intensa



Estoy viviendo una etapa de serenidad pese a la gran ansiedad y estrés que sufrí la semana pasada. En vez de reaccionar a la ansiedad e intentar controlarla, he practicado la aceptación prestando atención a ese sentimiento. Resulta raro no hacer nada como respuesta a esa ansiedad, pero estoy segura de que eso ha contribuido a la serenidad que siento ahora. Sé que la vida se expresa de muchas formas, así que voy a disfrutarla viviendo con tranquilidad mientras ese sentimiento esté ahí. Estoy agradecida de que EA me haya mostrado que la serenidad es un posible estado de ánimo, incluso si este no es permanente... **Sarah.**

Sentimientos de miseria

Sufro de ansiedad, lo mismo que sienten muchas personas del foro (*Loop*), ese sentimiento horrible de pavor, a veces hasta de pánico. Pero ahora mismo estoy lidiando con un tipo diferente de ansiedad desde que existe la posibilidad de que mi hijo tenga cáncer. Es un sentimiento de miseria que hace que la ansiedad habitual parezca insignificante. Me hace desear sentir esa otra ansiedad que hace que me preocupe de todo, de las pequeñas tonterías como llegar a tiempo a un lugar, no equivocarme en mis impuestos o todas esas pequeñeces de la vida.

Si supero esta etapa espantosa, espero recordar que todas las pequeñas preocupaciones y ansiedades son bastante innecesarias. Y necesito dejar ir y dejárselo a Dios, ahora y siempre. Todo lo que puedo hacer ahora es rezar.

Estamos en fin de semana y no tengo trabajo ni compañeros de trabajo que me apoyen durante dos días. Mi marido está fuera. Voy a tener que superarlos minuto a minuto e intentar que el cumpleaños de mi hijo este domingo sea algo grato. Sé que todos estáis ahí y eso me resulta útil. La biopsia es el martes... **Claire.**

Responsabilidad



Cuando me siento abrumada y al borde de las lágrimas, puedo ser destructiva. Es muy duro admitirlo, pero sé que debo hacerme responsable de ello. Llevo muchos días sintiéndome bien y hoy es el primero realmente malo en un tiempo. No encontraba nada que me aliviase y, cuanto más buscaba, peor me ponía. Odio esto de mí misma. Siento que pierdo el control y que básicamente me vuelvo «loca». ¡Quiero que vuelva mi cordura! Me he perdonado, me he dado tiempo para calmarme y reconocer que tengo que ser consciente en todo momento de esa falta de control. Me doy cuenta de que mi error fue no aceptar que no podría controlarlo, de que no era tan grave y de no permitirme retroceder y calmarme. Tampoco ayudó el hecho de sentir que estaba en un horno sudando profusamente. Y supongo que es vergonzoso que algo tan pequeño me cause semejante frustración. De hecho, me siento más tranquila en situaciones más graves. Gracias por escucharme, dejar que me liberase de ello y hacerme responsable. Dios, ayúdame a recordar que me detenga cuando me sienta nerviosa... **Denise.**

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

www.emotivosanonimos.org



Las 12 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 6: Un grupo de EA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de EA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

El principal objetivo de EA es ayudar a las personas ofreciendo un programa de recuperación de 12 Pasos, creando conexión y proporcionando fuentes de bienestar mental y salud emocional. Tanto en la Tradición 6 como en otros mensajes de EA, vemos que nunca debemos desviarnos de ayudar a otros a lidiar con sus vidas de una forma diferente. Queremos apoyar a otros para que no tengan que volver a sufrir por problemas emocionales. Cualquier cuestión que nos desvíe, nos impide ayudar a otros con precisión. Pido que mi PS me ayude a mí y a otros a centrarme siempre en ayudar a tanta gente como sea posible en esta tarea y en no desviarme en el camino... **Scott J., presidente de la Junta de Administradores.**



Extractos de nuestros libros



Funciona si lo trabajas, p. 55

El lema 11 establece: «Mantenlo sencillo». Sería fácil hacer un gran negocio de EA y promocionar productos sanitarios, vitaminas o ciertos tipos de psicoterapia, pero eso puede generar problemas. Somos un grupo bien organizado y extremadamente centrado que trabaja mejor cuando nos concentramos en ayudar a aquellos que buscan el bienestar emocional. Para algunos de nosotros, el dinero, la propiedad y el prestigio están entre muchas de las cosas egocéntricas que nos han traído a EA. Nuestra recuperación y nuestra fraternidad crecen estrechamente al equilibrar las inquietudes y preocupaciones del mundo externo, además de concentrarnos en estar ahí para los nuevos miembros de EA. Perseguir nuestro objetivo primordial es nuestra más alta aspiración.

Doce y Doce de EA, p. 32

Es realmente tentador pensar que EA podría ayudar a más gente en su recuperación emocional o incrementar considerablemente su seguridad financiera si pusiera en marcha clínicas, promocionara libros de autoayuda o apoyara otros proyectos de salud mental. No obstante, las primeras experiencias de AA demuestran que tales labores solo limitarían el objetivo primordial de EA. Algunos miembros de AA pensaron que podían empezar un negocio y trabajar por el cambio social para ayudar a más alcohólicos a recuperarse. Los grupos de AA se sumieron en el caos ya que algunos miembros competían por los puestos y el prestigio en la gestión de hospitales como medio de difundir su programa de 12 Pasos. Se generó una controversia entre los miembros sobre qué centros de tratamiento o métodos apoyar. Lucharon por conseguir reformas legales y eso solo los llevó a enredarse en política. La recuperación de muchos miembros se vio comprometida por tales conflictos y por el caos.

AA decidió finalmente que era mejor seguir haciendo lo que mejor se les daba, que era compartir el programa de 12 Pasos y dejar el resto a otros. Aprendieron que AA funcionaba mejor si dejaban atrás todo el tema del dinero, la propiedad y el prestigio. Su sobriedad continuada y la posibilidad de sobriedad de otros alcohólicos eran mucho más importante que todas esas cosas.

Lo que le sucedió a AA le podría pasar a EA si se involucrase en actividades externas. El riesgo de enturbiar el mensaje de EA y confundir a la sociedad y a los nuevos miembros sobre el objetivo primordial de EA no merecería la pena. Nos quitaría tiempo del objetivo para el que EA ha sido fundada.



La Tradición 6 protege nuestra unidad, le permite a EA evitar muchos problemas y nos mantiene centrados en nuestro objetivo primordial (frase final del **Doce y Doce de EA** sobre la Tradición 6)



Se puede encontrar el texto completo en Doce y Doce de EA, en venta en nuestra página web.