



LA CONEXIÓN CON EA: MARZO DE 2019

Tu boletín mensual del CSI

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



HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 3: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal y como cada uno lo conciba*.

Tradición 3: El único requisito para ser miembro de EA es querer estar bien emocionalmente.

Lema 3: Un día a la vez.

Promesa 3: Comprenderemos el significado de la palabra «serenidad» y conoceremos la paz.

Solo por hoy 3: *Solo por hoy* trataré de adaptarme a la realidad de las cosas, sin tratar de adaptarlo todo a mis propios deseos. Aceptaré tal cual son a mi familia, amigos, negocios y circunstancias.

Concepto 3: Respetamos el anonimato y por tanto no hacemos preguntas. Nuestro objetivo es crear una atmósfera de cariño y aceptación. No nos importa quién seas ni lo que hayas hecho. Te damos siempre la bienvenida.

Mensaje de los administradores de la Junta: *Marzo loco*

En EA trabajamos en equipo para recuperarnos de un aparente estado de ánimo sin esperanza. Somos una fraternidad, una comunidad, gente de diferentes ámbitos viene a EA para encontrar una solución a su sufrimiento mental. Mi vida se volvió incontrolable cuando intenté hacerlo todo yo sola. EA me presentó a un Poder Superior a mí misma y, obviamente, lo necesitaba. No tenía la capacidad para salir de la rutina en la que me encontraba. Cuanto más empeño ponía en cambiar las cosas, más empeoraban. La gente en EA fue muy agradable. Escucharon todos mis problemas y me dijeron que era la persona más importante de la sala. Me dije: «¿En serio que todos pensáis eso de mí?». Me rescataron del mundo frío en el que creía vivir. ¡Gracias!... **Derita P.**

Orientación para los recién llegados

Como recién llegado a nuestras reuniones, queremos darte una cálida bienvenida. Si esta es tu primera reunión de Doce Pasos, te felicitamos por tu valentía. Todos tuvimos nuestra primera reunión y sabemos que puede intimidar. Nuestro objetivo es asegurar que este sea un lugar seguro para todos, tanto al compartir como al escuchar. Nos parece que podemos lograr esto al practicar el siguiente principio:

«Hablar en primera persona»

Así hablamos cuando compartimos. Intenta evitar las frases desde el «tú» o el «nosotros». Para los recién llegados puede resultar difícil al principio, pero a menudo se adaptan bien a esto tras varias reuniones. Empleamos el lenguaje del «yo» incluso para expresar lo obvio. Por ello, una frase del tipo «Todos debemos cuidar nuestros cuerpos» puede entenderse como un sermón, lo que se podrá evitar hablando en primera persona: «Debo cuidar de mi cuerpo». También hablamos de esta manera porque la recuperación implica hacerse responsable de la propia vida y los propios pensamientos. Si decimos «tú» o «nosotros», estamos evitando hacernos responsables.

Orientación de EA para los recién llegados, disponible en nuestra web: «Item 27» (en inglés).



Paso 3: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal y como cada uno lo conciba.

Llevo unos veinte años trabajando el programa de pasos y por eso sé que funciona. Tengo memoria de ello, pero también llevo acumulados malos hábitos desde hace algunos años, lo que me lleva al Paso 3. Estoy trabajando en él y me parece mucho más difícil que los Pasos 1 y 2. Ahora empieza el trabajo duro. Lo leo una y otra vez: «Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, ***tal y como cada uno lo conciba***». Lo primero que se me cruza por la cabeza es: «¿Qué diablos significa?».

La dificultad puede residir en mi voluntad. Llevo toda mi vida adulta confiando en mi fuerza de voluntad para sobrevivir, me sale de forma natural, siento que soy «yo misma». «¿Cómo lo entregas sin más?». Tan solo le pido ayuda a mi PS. Hasta ahora, este paso ha

sido una conversación con mi creador. No conozco los detalles de un Dios o de un Poder Superior pero, por mi experiencia, se trata de una presencia misteriosa de gracia, amor, justicia, fe, milagros, etc. Así que en mis conversaciones y oraciones simplemente digo: «Dios afectuoso y comprensivo, te lo entrego a ti: toda la confusión, locura, dolor y vergüenza. No sé cómo dejar ir mi voluntad, así que ¿puedes ayudarme?». En cierto modo, parece que debería hacer algo más, pero continúo con esta conversación y oración básica con mi PS. No me siento distinta ni veo que suceda nada, pero sé que, a la larga, no solo dejaré ir, sino que sentiré que lo he hecho realmente... **Linda.**

Aquí estamos a lunes — día de vuelta al trabajo— y he tenido un día estupendo. Me levanté sin pánico matutino. Resulta increíble cómo pueden cambiar las cosas cuando

vivo acorde a la voluntad que mi PS tiene para mí. Cuando voy en contra de ella, mi cuerpo me lo hace

saber por medio del pánico y la ansiedad. Mis pensamientos también me avisan de que no estoy haciendo lo correcto. He estado ignorando estos avisos (físicos y mentales) durante demasiado tiempo. Pero ahora sigo la voluntad de mi PS y soy mucho más feliz y, como dice una persona muy sabia de mi grupo base: «Es más fácil hacer aquello que parece más difícil» — una de las muchas paradojas de EA—.... **Claire.**

Últimamente escribo el Paso 3 en la parte superior de mi lista de tareas pendientes. Le entrego conscientemente mi voluntad y mi vida a mi querido PS, antes incluso de hacer la lista. Esto me concienta de que él se encarga de mí y de mis planes. Cuando el día termina y veo todo lo que he conseguido, reconozco y confío en que mi PS me ha ayudado.

Continuaré con esta práctica diaria ya que me reconforta saber que mi PS me acompaña en todo lo que hago. Adoro el dicho «Rendirse es ganar» ya que, al haberle entregado mi voluntad y mi vida a mi PS (rendición), realmente he ganado mucho en cosas que son muy importantes para mí, algo de lo que estoy muy agradecida. E incluso en los momentos difíciles, recibo fuerza, energía y bienestar de un poder bastante superior que las dificultades y soy capaz de vivir con problemas sin resolver y soportarlos con la serenidad que me brinda mi PS. Así que el Paso 3 seguirá siendo lo primero que aparezca en mi lista diaria para conseguir el bienestar emocional, el cual no me beneficia solamente a mí, sino a los que me rodean, especialmente a aquellos que aguantaron mi desequilibrio emocional antes de conocer EA. Estoy agradecida por la recuperación, un día a la

vez, y por buscar lo bueno en el día de hoy... **Connie.**

Promesa 3:
Comprenderemos el significado de la palabra «serenidad» y conoceremos la paz.

Algo nada sencillo en el mundo en el que vivimos. «Serenidad» significa estar sereno. El diccionario ofrece numerosos ejemplos, aunque hay dos que me gustan especialmente: «Estar limpio y libre de tempestades o cambios desagradables» y «marcado por, o indicativo de, una calma completa y un reposo o quietud imperturbables». En un mundo agitado y con una mente loca que va de problema en problema, me parece casi imposible, hasta que recuerdo que puedo encontrar esa sensación de serenidad en mi interior. Cuando me siento y me quedo en silencio y dejo mi mente en blanco, encuentro la serenidad. Siempre está ahí pero tengo que darme

el tiempo necesario para que se exprese, incluso si solo es por un instante, para recordarme que sí existe.

¿Cambia esto el mundo externo? No, pero sí me da un minuto para detenerme y recordar que hay herramientas para ayudarme a superarlo. Mi favorita es la Oración de la Serenidad:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Cuando la digo, me parece importante recordar que solo puedo cambiarme a mí misma... **Karen.**



DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



Concentración

Estos últimos meses mi familia se ha visto marcada por una incertidumbre sin precedentes. No descarto los sentimientos, pero en vez de obsesionarme con mis problemas, medito sobre la fuerza, la energía y el amor que mi PS me da. La paz que he ganado al darme unos minutos cada día para la aceptación es incalculable. Vivir en el presente y no intentar solucionar todos los problemas de una vez ha sido una práctica formidable. Así que he elegido usar una herramienta del programa cada vez. La concentración es uno de mis defectos, por lo que la meditación y la oración me ayudan a concentrarme en la solución, no en el problema.

Hubo un tiempo en el que creía realmente que hablar constantemente de mis problemas con Dios era una forma de orar y meditar. Sin embargo, no encontré la sensación de tranquilidad que estaba buscando; y no es que no fuese capaz de desconectar de las distracciones, de hecho, era muy bueno en desconectarme de la realidad. Hoy me sirve de ayuda el hecho de haber leído el testimonio de un miembro del programa de Doce Pasos, en el que nos cuenta que se saltaron un *stop* y al estar tan centrados en suplicarle a Dios no oyeron la sirena ni vieron las luces del coche de la policía. También leí el caso de una persona que se enfrascaba tanto en sus problemas que a menudo «No oía las soluciones que se ofrecían en las reuniones». Compartió su caída en cuenta y era que, si no conseguía centrarse en la recuperación en las reuniones, no conseguiría tener la disciplina necesaria para trabajar la recuperación en su casa. Puedo preguntarme lo siguiente: cuando me siento en una reunión y estamos con el preámbulo, ¿dónde está mi cabeza? ¿Tengo el hábito de centrarme en mis problemas y pensar en ellos en vez de prepararme para recibir orientación? Si puedo dejar de lado mis problemas durante unos minutos, puedo trabajar con fe en mi PS. Puedo entregarle mi corazón a Dios y centrar mi mente. Empezaré por concentrarme en la experiencia, la fuerza y la esperanza compartidas en las reuniones.

¿Me doy diariamente un tiempo de silencio tan solo para cuidarme y descansar en el bien de Dios? Pido fuerzas para meditar, solo por hoy. Solo necesito unos minutos, en los cuales centro cuidadosamente toda mi atención en Dios. Y cuando le llevo todos mis problemas a mi PS en el Paso 3, le pido que me deje practicar el hecho de entregárselos...

Ham Sah.

Ni blanco ni negro

Soy un hombre nacido en el seno de una familia Amish. Mi padre se vio en problemas al ser rechazado por su familia por abandonar la comunidad Amish, por lo que estuvo enganchado a la bebida la mayor parte de su vida. Mi madre era una mujer que se refugió completamente en el trabajo. Ella era la santa y mi padre el pecador. Crecí en un mundo de blancos y negros. En la ciudad en la que vivía no existía el gris. Se trataba de un extremo o el otro, pero no había término medio. Me llevó mucho dolor y sufrimiento aprender que existe el gris. Cuando era adolescente, mi madre me arrastraba al avivamiento evangélico durante el verano e intentaba llevarme a la iglesia. Tuve problemas con muchas cosas consideradas importantes por los adultos. Al ser un niño de carácter fuerte, tenía la cabeza llena de cosas e hice algunas elecciones buenas y otras que no lo fueron tanto. Estas últimas me enseñaron mucho sobre el gris.

Soy un alemán bastante realista —lo llevo bien, tengo un montón de mensajes confusos en mi cabeza y mis sentimientos fluctúan mucho durante el día—. No tengo ningún problema en admitir que a día de hoy no tengo control porque puedo recordar fácilmente lo incontrolable que era mi vida antes, cuando me creía invencible. Hoy estoy muy agradecido por el gris. Entiendo que cuando mis amigos piensan en blanco y negro no tengo que corregirles. Todo lo que tengo que hacer es dejar que se encuentren con las consecuencias de esa forma de pensar y ver si les vale de algo. Conmigo no funcionó pero, una vez más, no es de mi incumbencia si esto le funciona o no a otra persona. Estoy verdaderamente agradecido por haber incorporado el gris en mi vida... **Paul.**

Sentimientos

Mis sentimientos forman parte de mí. Si los suprimo, estoy eliminando y rechazando una parte de mí misma. No es lo mejor que puedo hacer. Hoy siento dolor, dolor emocional, y está bien. La vida es así, a veces sentimos dolor y otras, alegría. Incluso pueden existir a la vez, como el sol que a veces brilla bajo la lluvia. Sentir nuestros sentimientos implica dejar que hagan el trabajo que se supone que deben hacer en nosotros. Ya me siento mejor. La tormenta pasa, la lluvia termina y el sol brilla solo de nuevo. Gracias Dios por todos ellos... **Joan.**



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 Doce 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 3: El único requisito para ser miembro de EA es el deseo de estar bien emocionalmente.

No importa quienes somos o lo que hayamos hecho, siempre somos bienvenidos en las reuniones de EA, sin ataduras ni juicios. ¿Por qué somos siempre bienvenidos? Porque tenemos el deseo profundo de sentirnos bien emocionalmente. ¡Y punto! Pero se necesita valor para cruzar la puerta por primera vez. Yo hice tres intentos hasta que fui a la primera reunión, simplemente porque tenía miedo de conocer a **la voz** que me atendió por teléfono. Estaba atemorizado de conocer a la persona que estaba detrás de **la voz** o quizá porque no sabía con quién me encontraría o por si me juzgaban. Para ser exactos, tanto la persona detrás de **la voz** como otras de la sala estaban felices y cómodas por ser quienes eran y me recibieron muy bien. Es más, me sentí como en casa y experimenté una sensación de familia dentro del grupo. Si te encuentras con este boletín mientras navegas por internet, espero que tengas el valor de ir a tu primera reunión como resultado de haber leído esto y otras reflexiones sobre la Tradición 3 de EA. ¡Gracias por pasar por aquí!... **Gus S.**

Para mí y muchos de nosotros en EE. UU., la primavera es época de impuestos. Si ganas más de una cierta cantidad, debes presentar tus ingresos y, si debes impuestos, tienes que pagarlos. Es una de las muchas obligaciones que tenemos como adultos. También existe una para ser miembro de EA, pero está más relacionada con el deseo de unirse a otros en la búsqueda de la serenidad y la salud que tanto ansiamos. Parece sencillo, pero hay que pensarlo detenidamente. En mi recuperación, las intenciones han sido un elemento importante. ¿Estoy segura de que no busco controlar a otros o reforzar sus problemas? ¿Quiero desempeñar el papel de heroína y salvar a otros? ¿Busco que otros sean mi psicólogo gratuito? ¿Deseo en lo más profundo la atención, el discurso político o la formación religiosa? Si es así, EA no es lugar adecuado para mí. Pero si lo que realmente quiero es una conexión emocional con otros y conmigo misma con la intención de mejorar, entonces estoy en el lugar correcto... **Colleen C.**

Cuando llegué a EA, estaba emocional y espiritualmente agotada. Además, estaba a punto de perder mi trabajo, lo que habría resultado también un agotamiento físico y económico. Al principio, tan solo era capaz de ir a las reuniones. Si me hubieran pedido algo más, habría dejado de ir y me habría sentido derrotada por fracasar en otro ámbito más; y quién sabe a dónde podría haberme llevado ese pensamiento. En ese momento me sentí aliviada porque ese fuese el único requisito para ser miembro de EA, algo que ahora agradezco... **Derita P.**

Tener el único objetivo de desear estar bien emocionalmente para ser un miembro de EA significa que todos nosotros podemos pertenecer al movimiento de EA y avanzar hacia la integridad en las relaciones y la salud mental. Todo lo que nos hace falta es estar hartos de sentir el desequilibrio emocional. Si preferimos estar agitados emocionalmente o tenemos miedo de avanzar, entonces no somos capaces de salir del patrón de la enfermedad mental que hace nuestras vidas incontrolables para nosotros mismos. Ser un miembro de EA es como ser un miembro de un conjunto mayor, donde cada uno de nosotros desempeña un papel importante en la fraternidad de EA, al mismo tiempo que trabajamos este sencillo programa de recuperación emocional... **Scott J.**

REFLEXIÓN PARA HOY: nuestro análisis incesante puede significar nuestro fracaso para mejorar y finalmente puede costarnos nuestras vidas. Es como si estuviésemos de pie en un fuego ardiente, intentando comprender los principios de oxidación y cómo o por qué el fuego puede haberse iniciado antes de que planeemos cómo escapar. Lo primero que debemos hacer es salir del fuego y, ya después, intentar entender. Durante mucho tiempo estaremos al límite de nuestras viejas vidas y pensaremos en volver ¿He tomado la decisión correcta? **Libro Hoy, 1 de marzo.**