



LA CONEXIÓN CON EA: MARZO DE 2020

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EA PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN



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: Sólo 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 útil 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 VUESTRA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Protegiendo el Programa

El Programa de 12 Pasos de EA es una parte de mí que protejo tanto como lo hago con mi número de la Seguridad Social o mi fecha de nacimiento. No puedo permitir que mis problemas u otras prioridades se interpongan en mis lecturas y reflexiones diarias, en mis reuniones semanales, en mis bendiciones ni en la Oración de la Serenidad que rezo por las mañanas y por las tardes.

También es algo que tengo que alimentar continuamente. Me he dado cuenta de que cuando paso por momentos de crisis o de estrés, es cuando más me cuesta alimentar el Programa. Es entonces cuando me desespero y tengo la tentación de saltarme mis buenos hábitos y volver a mi antigua forma de sobrevivir, pero, aunque estas habilidades de supervivencia me hayan servido en un pasado lejano, considero que ya no contribuyen a mi tranquilidad ni a mi salud emocional.

Hace poco una amiga compartió un método que había escuchado para luchar contra esos «pensamientos apesados» que comienzan a invadirme cuando no trabajo ni protejo mi Programa. Me dijo que me hiciese cuatro preguntas acerca de mis pensamientos negativos: ¿Son verdad?, ¿sé objetivamente que son verdad o solamente parecen verdad?, ¿cómo me siento cuando tengo estos pensamientos?, y, ¿cómo me sentiría si no los tuviera?

Estas preguntas me recuerdan que, aunque soy impotente ante mis pensamientos y mis emociones, no soy impotente ante la decisión de qué hacer con ellos. A veces es mejor reconocer mis emociones y dejarlas ir. En otras ocasiones, puede que tenga que actuar. Entonces es cuando la Oración de la Serenidad se convierte en mi salvación. Tengo que aceptar lo que no puedo cambiar, tener el coraje de actuar cuando es necesario, y lo más importante, obtener la sabiduría para decidir entre las dos decisiones. Si protejo mi Programa, puedo actuar con sabiduría. Si no, corro el riesgo de tomar una decisión insensata... **Colleen C, Administradora**



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

La **honestidad es fundamental** para la recuperación. No pude contactar con mis emociones hasta que tomé la decisión del Tercer Paso. Bueno, sí era consciente de ciertas emociones, y eran en su mayoría negativas. Las tendencias pasivo-agresivas me ayudaban a hacer «buenas acciones» con un resentimiento oculto.

No soy actriz, en mis estanterías no encontraréis ningún Emmy ni ningún Oscar, así que, por mucho que intentase ocultar mis verdaderas emociones, fracasaba. Había pocas (o ninguna) emociones que respaldasen mis palabras. Yo era todo apariencia. Todo el mundo lo sabía desde mucho antes de que encontrase la recuperación y admitiese humildemente los terribles remordimientos que sentía.

Durante la recuperación, es necesario tener una conexión con Dios tal y como yo lo concibo. Por nada del mundo me habría quitado la máscara y revelado las cosas más feas y despreciables que me mantenían atada al infierno estando en la tierra. ¡Ni de broma! Me aferraba a esos profundos y oscuros secretos porque estaba segura de que nunca nadie podría querer a alguien como yo, alguien con tantos remordimientos...

Llegué a la recuperación donde, aunque yo no lo sabía, había muchas personas con historias mucho peores que la mía. ¡Qué alivio!, no soy la única. La fuerza de la fraternidad, la red de amistades y familiares dentro de la recuperación me ayudaron a formar una base sólida para dar cada Paso. No fue fácil, pero sí más fácil que quedarme donde estaba. Cada día me levanto con la piel y el vigor renovados para enfrentarme a la vida. Gracias a Dios y a la recuperación, tengo una vida que merece la pena. Fueran las que fueran las barreras que

me impedían ser honesta, Dios fue capaz de eliminarlas, y, sobre todo, de sanar las enormes heridas...**Lynn**

Menos mal que trabajé el Paso 3. NO fue una decisión intelectual. Mi vida funciona mucho mejor con una fuente mucho más grande que yo que me ayuda a guiar mi vida. Me siento muy agradecida con EA por haberme proporcionado un plan que a mí me ha funcionado...**Carol**

He asistido a muchas reuniones distintas y he leído mucho acerca de «dejar ir». He hecho todo lo que he podido para «tomar la decisión» de ponerme en manos de mi PS muchas veces. Pero la experiencia más profunda que he tenido nunca en cuanto a dejar ir, fue la de lidiar con mi hijo alcohólico. Me habían dicho que le echase de casa, algo que no me tomé a la ligera. El momento llegó cuando realmente fui capaz de ver que era impotente ante él y su bebida. Estaba desesperada y toqué fondo emocionalmente. En ese punto, sabía que solo un Poder Superior podría ayudarme, y me di cuenta también que solo un Poder Superior podría ayudarme a mí. Quería a mi hijo más que a nada ni a nadie en la Tierra, y estaba devastada por su comportamiento, me sentía como un verdadero fracaso como madre y como ser humano. Una vez que toqué fondo, me di cuenta de que yo permitía su comportamiento y que tenía que establecer algunos límites. Sentí alivio del terrible dolor y empezó a colarse un poquito de paz.

Para mí, es increíblemente difícil mantener mis garras lejos de este jovencito. Hago todo lo que puedo para dejarle vivir su propia vida, y parece que eso ha contribuido a que finalmente haya decidido mantenerse sobrio y vivir una buena vida para sí mismo. Paso la mayor parte de mis días en agradecimiento por ello. Sé que es un día a la vez, y es una lección de humildad ver que mis mejores esfuerzos no sirvieron de mucho a pesar de todo...**Gail**

Durante años tuve generalmente ansiedad, pero estos últimos meses he tenido sobre todo paz. He luchado contra la depresión, y en ese ámbito he mejorado mucho. He estado tomando medicamentos antidepresivos. He luchado contra la ira, y en eso también he mejorado mucho.

He estado trabajando los 12 Pasos de Emotivos Anónimos. Ahora estoy trabajando el Paso 3. Para mí mismo, dije en voz alta algo como: «Poder Superior, confío mi voluntad y mi vida a tu cuidado» ... **Kevin**

Lema 3: Un día a la vez

Estoy muy agradecida por este Programa porque me ha hecho darme cuenta de lo valioso que es el AHORA y de cuánto solía vivir en el pasado y en el futuro. Esto aún me cuesta y a veces pienso – ¿qué estoy «haciendo» con mi vida... estoy consiguiendo «suficiente»? ¿CÚANDO conseguiré «suficiente»? Después empiezo a pensar en el futuro y me gusta referirme a mis pensamientos como «falsos sueños», no porque no consiga lo que quiero sino porque cuando incluyo a otras personas en mis «futuros sueños», en realidad son «falsos» sueños ya que me hace invadir sus caminos... y no quedarme en el mío. Solo puedo planear mi vida, e incluso así a veces funciona, a veces no. Me ha supuesto un gran esfuerzo aceptar que planear la vida de los demás crea falsas esperanzas y sueños y es bastante egoísta por mi parte. Así como a mí no me gusta que los demás planeen mi vida, a los demás tampoco les gusta que yo intente planear las suyas...**Kelly**





DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA: ANSIEDAD



REFLEXIÓN PARA HOY

Antes del Programa, hubo muchas veces en las que no sabía qué hacer después, así que intentaba hacer todo de una vez. Terminé con ansiedad y sin haber conseguido nada, solo empeorar la situación. Y hoy, ¿estoy prestando atención a las prioridades, poniéndolas en orden, encargándome solo de aquello de lo que puedo y dejándole el resto a Dios?

MEDITACIÓN PARA HOY

Pido Tu ayuda para hacer todo lo que razonablemente puedo hacer hoy. Ayúdame a parar, relajarme, esperar, tener paciencia y ser consciente de que en los momentos difíciles Tú seguirás preocupándote por mí, como hacías cuando las cosas iban bien.

HOY RECORDARÉ

Daré lo mejor de mí, sin importar lo que venga, y le dejaré el resto a Dios.

Tenía Ataques de Ansiedad Terribles

Antes solía tener ataques de ansiedad terribles, y ahora me siento culpable porque mis dos hijas también los sufren. Sé que ocurren por sentirse fuera de control y por NO tener FE. Los sufren cuando se enfadan y sienten que las cosas no son justas, como me pasaba a mí. Estoy muy agradecida por la terapeuta de mi hija menor porque esta semana me llevó para trabajar con ellas. Nos hizo leer un artículo juntas y revisar una hoja de ejercicios que había hecho mi hija, y hablamos sobre cuándo había sufrido los ataques. Yo añadí alguna información y tuvimos una conversación abierta y honesta. Fue difícil para mi hija, que de vez en cuando hacía alguna broma, pero me sentí muy orgullosa de ella. Aprendí mucho sobre ella, sobre mí, sobre nuestra pequeña familia y sobre estrategias para los ataques de pánico. En retrospectiva, veo toda esta experiencia de una forma muy positiva porque de no ser por EA, no sería tan confiada ni dejaría que un profesional del exterior hablase con mis hijas, ni confiaría en ellos ni tendría fe en que las cosas mejoran de verdad. A pesar de que las vidas de mis hijas han enfrentado desafíos desde el divorcio, sé que ellas ven que tener fe nos ha hecho superarlos y yo veo el impacto de EA en nuestra casa. Todas somos más confiadas y pacientes y tenemos mucha más fe y esperanza. Mis ataques de pánico han prácticamente desaparecido. Estaba enfadada porque hubiesen vuelto este año, pero mi médico me señaló que era porque no «aceptaba» que mi exmarido y sus «tonterías» (estas fueron sus palabras) siempre formarán parte de mi vida. Me dijo que le pasa a mucha gente después del divorcio, que piensan que se acabará, y que tan pronto como «accepte» que SIEMPRE estará presente y que no cambiará, me sentiré MUCHO MEJOR. He estado pensándolo mucho y he trabajado en aceptarlo y en pedirle a Dios que me ayude con ello, y me siento mucho mejor. **Kelly**

Recayendo

Me estoy dando cuenta de que mis pensamientos se han vuelto negativos. La ansiedad social está dominando mi mente. Estoy rezando y dejándolo en manos de mi PS. Estoy contactando con mi padrino, mis amigos de la recuperación y sigo una terapia cognitivo-conductual. **KW**

Gratitud

He escrito sobre mi ansiedad extrema, y algunos me habéis contestado con correos personales dándome ánimos, lo que os agradezco mucho. La Reflexión Para Hoy es «A menudo nos hacemos cargo de los problemas del mundo. Dejamos que nuestros sentimientos de desesperanza nos dominen». Habla sobre tantas situaciones de desesperación en el mundo que permiten que la gente y las situaciones nos infundan miedo, ira, fracaso y desesperanza. «Puedo elegir qué y a quién escuchar».

Hoy elijo escucharos a vosotros, mis queridos amigos, que compartís desde vuestro honesto corazón sentimientos verdaderos sobre donde estáis en vuestra vida diaria, las heridas y el dolor, así como el apoyo y esperanza. Hoy elijo escuchar a mi voz interior que me dice que esta ansiedad no me define. Me he demostrado a mí mismo este fin de semana que puedo salir y hacer cosas a pesar de esos sentimientos, y no he muerto.

Hoy elijo estar muy agradecido por todos vosotros, por mi maravilloso médico, por mi trabajo, por mi coche que sigue funcionando, por mi madre que solo está a una llamada de distancia, por mi sobrino que fue licenciado honrosamente de la Marina y está fuera de peligro, por la suave brisa de hoy, y especialmente agradecido por mi PS que nunca me falla, ni cuando siento que yo le fallo a Él.

A veces mis días son minuto a minuto, pero estoy agradecido de estar aquí, vivo y haciendo lo necesario para seguir adelante. A veces doy un paso hacia atrás, pero por hoy estoy agradecido por esos retos de minuto a minuto. **Pat**

Junta de Administradores de EA 2019 – 2020

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

www.emotivosanonimos.org – TF:604 055 302 WhatsApp/Telegram – info@emotivosanonimos.org

www.emotionsanonymous.org - info@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 3: Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz

Nunca sentí serenidad y no entendía lo que significaba esa palabra. Escuchaba a la gente hablar de paz y de tener paz mental, pero ese también era un concepto desconocido para mí. La Fraternidad de Emotivos Anónimos me enseñó lo que estas dos palabras significaban y me lo demostraron con sus acciones. Las personas que tienen paz mental no tienen la necesidad de discutir, de guardar resentimientos ni de juzgar a los demás. Están bien consigo mismo y por lo tanto pueden aceptar a otras personas. Sé que estoy en paz y tranquila cuando las cosas que solían molestarme ya no lo hacen. Para mantener este estado tengo que trabajar los Pasos (bueno, vivirlos) y confiar en mi Poder Superior.

Derita P, Administradora

Cuando era niño, mi padre solía decirme que «el dinero puede comprar muchas cosas en este mundo, pero no puede comprar la paz mental». Entonces no valoraba lo que decía, pero empecé a agradecerlo cuanto más mayor me hacía y cuantas más situaciones desafiantes enfrentaba. Estar en un estado habitual de pánico, ansiedad, culpa, remordimiento y otras emociones negativas puede llegar a parecer normal, pero he aprendido que eso no es vivir, definitivamente no la manera en la que Dios quería que lo hiciese. A través del Programa, ahora conozco la serenidad y la paz mental. **Paul N.**

Para muchos de nosotros en el Programa, tener paz mental parece estar fuera de discusión —una fantasía absoluta. Muchos de nosotros luchamos con la ansiedad. No hemos conocido (ni experimentado durante largos periodos de tiempo) momentos de paz en nuestra mente. Sin embargo, nuestro programa nos enseña a ser optimistas y activos —a trabajar nuestro programa. Nos esforzamos para tener más momentos de paz mientras celebramos la presencia de un poder más fuerte que nosotros que nos calma y nos ayuda a relajarnos. Meditamos. Nos centramos, con calma, porque sabemos que esa es la intención de ser humanos: estar en paz. **Scott J., Administrador**

Hospitalizada por depresión, me comprometí desesperadamente a la práctica diaria de oración y meditación del Paso 11. Estaba comprometida, no mediante un contacto consciente con mi Poder Superior en esa etapa tan temprana, pero simplemente para que mi mente dejase de gritarme —por la paz mental. Supuso una perseverancia diaria darme cuenta lentamente de que había una presencia misericordiosa durante mi práctica diaria del Paso 11. Paz mental y serenidad, transformadas en una sensación de presencia sanadora. **Sharon H, miembro.**

Reflexión para Hoy—Libro Hoy, 8 de noviembre

Cuando las cosas que normalmente me molestan no me llegan, sé que tengo una serenidad resistente. Solo tengo que aprender a mantenerme sereno durante más tiempo, más a menudo y en peores situaciones. Normalmente me ayuda preguntarme a mí mismo «¿cómo de importante es?». También me ayuda ser realista con la situación, lo que es justo esperarse y lo que puedo cambiar. También debo considerar que soy yo el lastimado cuando me enfado. A veces parece que enfadarme me ayuda,, pero solo a mi costa.