



# LA CONEXIÓN CON EA: MAYO DE 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN



## HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

**Paso 5:** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.

**Tradición 5:** Cada grupo tiene un único objetivo prioritario: llevar el mensaje a aquellas personas que aún sufren problemas emocionales.

**Lema 5:** Primero lo primero.

**Promesa 5:** Desaparecerá el sentimiento de inutilidad y lástima por nosotros mismos.

**Solo por hoy 5:** *Solo por hoy* haré una buena acción sin esperar recompensa y sin que nadie lo sepa. Si alguien lo averigua, no valdrá. Haré al menos una cosa que no quiera hacer. No le demostraré a nadie que mis sentimientos han sido heridos, puedo estarlo, pero no lo demostraré.

**Concepto útil 5:** EA no es una tribuna desde la que nos regodeamos en nuestros problemas, sino un camino para aprender a distanciarnos de los mismos y observarlos imparcialmente. Parte de nuestra serenidad procede de poder vivir en paz con problemas no resueltos.

## MENSAJE DE LA DIRECTORA EJECUTIVA DE EA

La Junta de EA está formada por personas dedicadas a e interesadas en realizar un trabajo de servicio importante para esta organización. Hemos tenido la suerte de contar con una Junta activa, seria y dedicada y agradezco profundamente su enorme trabajo para que la organización avance. Como sabréis, hace poco perdimos a nuestro presidente de la Junta. Gus S. era un hombre bondadoso y generoso y estoy segura de que mucha gente lo echará realmente de menos. Yo sé que lo haré.

En los últimos años hemos funcionado con una Junta más pequeña que la que existía cuando yo llegué a EA (hace cuatro años). Sin embargo, compensaron su bajo número con su voluntad de trabajar duro. Hace dos años, tomamos la decisión de tener reuniones bimestrales de la Junta (seis por año), en vez de bianuales (dos por año). Esto fue un gran paso en nuestra capacidad de acción y mantuvo a la Junta mucho más activa gracias a su trabajo diario. También cambiamos recientemente los períodos de la Junta para comenzar al inicio de nuestro año fiscal, el 1 de julio.

Cada año buscamos a nuevos miembros para la Junta. Os animo a que valoréis la posibilidad de dar servicio en ella este año. Los períodos son de tres años, con la posibilidad de renovar por otro período adicional de igual duración. Las reuniones de la junta se celebran cada dos meses, por la tarde y vía teléfono o Skype. Se solicita a los miembros de la Junta que sirvan en uno de los comités, donde pueden elegir entre Libros y Literatura, Economía, Nombramientos, Personal y Difusión. Los requisitos para poder servir son haber terminado los Pasos 4 y 5 y ser un miembro activo de algún grupo de EA. Hay un formulario que se puede descargar en la página web y enviar hasta el 1 de junio. Se examinarán todas las postulaciones y se llamará a los candidatos por teléfono, para poder así hablar de sus intereses y de las necesidades actuales de la Junta. Luego se les notificará a aquellos que hayan sido nombrados para que puedan empezar su período el 1 de julio.

El servicio de una Junta es vital para el bienestar de cualquier organización sin ánimo de lucro. EA necesita personas serias que dispongan de tiempo para participar en las reuniones y trabajar entre ellas por el bien de la organización. Personalmente, estoy muy agradecida de poder trabajar con nuestros actuales miembros de la Junta. Son personas comprometidas que sacan tiempo de sus apretadas agendas y están interesadas en tomar las mejores decisiones para llegar, gracias al programa, a tanta gente como sea posible y asegurarse de que esta organización existe para todo aquel que pueda necesitarlo en un futuro. ¡Pensáoslo!

***Elaine Weber Nelson, directora ejecutiva***



### **Paso 5: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos**

**Me encuentro bien** por sentirme cuerda a día de hoy. Comparto con todos lo que para mí es el Paso 5.

#### **Ejemplo**

Era muy raro para mí abordar a otro ser humano con total honestidad y admitir mis malas acciones. Pensé que moriría si lo hacía. Sin embargo, lo que no sabía es que, por primera vez, admitiría mi indefensión. No sabía que me llevaría tantos años comprender la realidad y la madurez a través del Paso 5.

Escogí cuidadosamente a una persona que sabía que respetaría mi anonimato y no fue tan difícil como yo pensaba confiar en alguien. Tal es así, que tanto mi padrino como mi consejero espiritual escucharon mis defectos. Le confié al primero de ellos un profundo y oscuro secreto que abrió las puertas al dolor. Con ese desmoronamiento, también abrí las puertas a la posibilidad de experimentar plenamente lo que el Paso 5 me ofrecía.

#### **Fortaleza**

A medida que avanzaba en el Paso 4, empecé a sentir como si me fuera a morir. Lo había guardado todo durante demasiado tiempo. Más tarde me di cuenta de que es mejor hacer el Paso 5 antes de que cualquier arrepentimiento o procrastinación me impidiesen contar la verdad. No lo volví a leer porque sabía que, si lo hacía, se impondría el perfeccionismo.

Sabía que me alejaría de la cordura y que hacer el Paso 5 me aportaría

algo de serenidad. O quizá se conocerían la culpa y el remordimiento que sentía hacia otros y no volvería a vivir lo mismo una y otra vez. Estaba harta de sentirme cansada emocionalmente.

Me sentía preparada para deshacerme de la carga pesada que había llevado durante años y quería dejar de sufrir. Deseaba enfrentar la realidad y madurar. Tuve que reconocer todo aquello que no entendí, tanto las personas, los lugares como las cosas. Y tampoco quise mantener a aquellas personas y cosas o a aquellos lugares que elegí por error.

#### **Esperanza**

¡Resulta que admitir mis defectos de carácter no me mató! Pensé que el mundo se acabaría y que muchas cosas se complicarían, pero continué abriéndome camino. Quería ser libre para poder tomar decisiones mejores y ser feliz sin sentirme culpable. Quería *aprender a vivir conmigo misma*. Y, para ello, necesitaba aprender a confiar en mi PS, en mí misma y en otro ser humano.

Con los años me di cuenta de que el Paso 5 era un destructor de egos. Tenía un gran orgullo falso y ninguna humildad. No podía reírme de mis propios errores ni tampoco darme cuenta de que mi adhesión a EA era para toda la vida.

Continué cometiendo errores y encontrando dificultades. No soy distinta del resto de miembros de EA. Y desde luego que no estoy sola por elección. Las 12 Promesas me lo han ido demostrando... **Pat M.**

**¡Tener una enfermedad emocional** es un fastidio! Trabajar

el Paso 5 me ayudó mucho! Lo hice con mi madrina Pamela y no se espantó en absoluto.

¡Genial! En las reuniones presenciales de EA aprendí que estamos tan enfermos como nuestros secretos. Los he compartido todos y nadie me abandonó.

No creo que el programa sea fácil. No he encontrado nunca nada que mereciese la pena que fuese fácil. ¡Mi firme recomendación es que seamos amables con nosotros mismos! ¡No nos maltratemos! ¡Eso no ayuda a nadie!... **Carol.**

#### **Lema 5: Primero lo primero**

**En mi vida, el lema «Primero lo primero»** significa tener el deseo de estar bien emocionalmente. Así que me pregunto a mí misma si algo de lo que vaya a hacer me va a ayudar a sentirme mejor o no. Si es algo que no me va a ayudar en mis responsabilidades o no es algo bueno para mí, entonces no lo hago. Me aseguro de pagar mis facturas y alquiler a tiempo, de comprar comida sana, de organizar mi dinero ya que cuento con ingresos mensuales fijos y de pedirle a mi PS que guíe mis pensamientos, mis sentimientos, mis acciones y mis palabras. No soy perfecta en todo esto, pero es lo que procuro cuando oriento mi vida en torno a este lema... **Connie.**

**Este lema me ayuda** a vivir el presente y no el futuro. Así que le he dado el sentido de «cuidar aquello que tengo delante de mí antes de pensar en lo que viene después». En otras palabras, «hacer primero lo primero». Que lo demás venga cuando tenga que venir... **Sophie**





## DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

### ¡Sentimientos de impotencia ante cualquier cosa!

Me sentía impotente ante cualquier cosa, pero especialmente ante mí misma, por haber intentado cambiarme y no ser capaz. Sentía que Dios me había abandonado —sentimiento de soledad—, me sentía impotente en mis acciones ante lo que sucedía en la vida de otros a mi alrededor y en el mundo. Tras aprender más sobre mí en el Paso 4, el perfeccionismo fue y sigue siendo un defecto de carácter, de ahí que cuando percibía que mi mundo (incluyéndome a mí misma) y el mundo a mi alrededor no era lo suficientemente perfecto, la depresión me invadía y ese sentimiento de impotencia me engullía. La ira también iba de la mano de la depresión y me enfurecía conmigo misma cuando no era capaz de cambiar ciertos aspectos de mí. Embalsamaba mi ira y, como todos sabemos, la ira no expresada se convierte en depresión. A veces el tiempo también me influía. Odiaba cuando estaba sombrío, lluvioso, nublado o los días de invierno realmente fríos. Pero con total honestidad, también había días hermosos de verano en los que también me deprimía. El sentirme sobrecogida podía igualmente hacerme entrar en una barrena, pero eso también está relacionado con el perfeccionismo conmigo misma.

Dado que he crecido con el programa, ahora veo cómo la depresión está relacionada con no entregarle mi voluntad y mi vida a un Poder Superior, ya que cuando lo hago me siento libre —libre de cargas del yo, de expectativas, de perfeccionismo, etc.—. Todo lo que debo hacer ahora es lo que Dios tiene planeado para mí, no lo que yo he planeado. Cuántas veces he organizado mi agenda del día para que solo fuese interrumpida por los planes de mi PS para mí, por ejemplo: tengo programado limpiar la casa o realizar algún proyecto, pero alguien que necesita hablar me llama por teléfono o un amigo que está necesitado o que solo quiere hablar pasa por mi casa. Este es tan solo un ejemplo de los planes que Dios tiene para mí.

Parte de su voluntad para mí es que difunda el mensaje de la recuperación de EA y que ayude a una persona nueva que llegue a las reuniones. Al trabajar los 12 Pasos o dar servicio compartiendo lo que el programa me ha dado, así como mis experiencias, fortalezas y esperanzas, consigo guardar aquello que he recibido. Al hacer esto, consigo salir de mí y de mis problemas al compartir con otros cómo trabajo los 12 Pasos. Y al practicar el Paso 12, con tiempo suficiente, desaparecen de forma regular mi depresión o tendencia a vivir en la negatividad y el volver a caer en ella...

**Renee.**

### Sí me acuerdo

Sí me acuerdo perfectamente de cuando estaba muy deprimida, lo cual duró muchos meses. No hacía nada —y en lo único en lo que pensaba era en morir—. Ahora cuento con los Pasos en mi vida y me han ayudado a tener un programa, independientemente de lo que suceda. Los Pasos me han ayudado a no volver a «ese lugar» nunca más. Esto es algo que agradezco enormemente y que a la vez me asombra. Mi pensamiento todavía tiende a ser negativo, pero también tengo la fuerza suficiente en esos momentos como para convertirlo en positivo.

Le agradezco a mi PS y a EA que me recuerden esta fuerza y que estén presentes para recordarme que siempre hay algo por lo que ser positivo. Gracias a EA, he aprendido a introducir pequeñas alegrías en mi vida y a buscarlas, pase lo que pase —como mi café matutino, mis plantas, mis animales, los pájaros el tiempo y la alegría de los demás—. Incluso si no siento ninguna en mi propia vida, la de ellos puede contagiarme... **Kelly.**

### Un lugar perjudicial

He estado en un lugar perjudicial. Llevo sin tomar mis medicinas tres días. Estoy segura de que esto ha influido en cómo he afrontado mi vida. Hacía dos años que no me sentía así de deprimida. He estado haciendo cosas a cada hora. Sé que mis pensamientos ahora mismo son negativos, así que pensar es lo peor que puedo hacer. Intento mantenerme ocupada colgando cosas en la pared, viendo una película o limpiando la nevera. Intento mantenerme en movimiento, centrarme en la tarea y no ceder ante mis pensamientos. Claro que cuando termino una tarea, los sentimientos me invaden y lloro. Siento que nada importa y que nada de lo que haga tiene sentido. Lloro, pero confío tímidamente en que todo volverá a tener sentido en algún momento. Me he estado aislando de mis amigos. La gente quiere saber qué es lo que va mal, ayudarme, solucionar los problemas y ofrecer ideas para que vuelva a estar bien. Pero sé que no tengo control sobre mis emociones y simplemente tengo que dejar que sigan su curso. Es fácil generar drama desde ese estado mental. Es fácil culpar a otros por no quererme demasiado, por ejemplo. ¡Quiero llamar a todas las personas que me han decepcionado de algún modo y mostrarles en lo que me he convertido! Sé que solo tengo que dejar pasar los sentimientos y se irán. Y volveré a estar bien. Lo raro en todo esto es que me resulta algo muy familiar y extrañamente agradable. Cuanto más lo rechazo más lo acojo. La depresión es como un viejo amigo que duerme en tu sofá, que está ahí constantemente y te vuelve loca, pero sabes igualmente que siempre tendrás a alguien ahí... **Sarah.**



# Junta de Administradores de EA 2018 - 2019

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



## Fomentar grupos saludables

El plan estratégico de EAI incluye elementos para fomentar grupos saludables. De acuerdo con este objetivo, se pondrán a disposición, gratuitamente y con cualquier pedido durante el mes de mayo, dos materiales de literatura que son clave para mantener un grupo saludable. Estos materiales son: #6 – *Inventario de grupo* y #7 – *Formato sugerido de reunión*. Ambos estarán disponibles como ejemplares impresos pero todavía están protegidos por derechos de autor, por lo que ni los grupos ni los particulares pueden copiar estos materiales. Para recibir cualquiera de ellos, solo tienes que hacer tu pedido e incluirlos en tu solicitud en nuestra tienda de EA (en inglés): [EA Store](#).

## Las Doce Tradiciones

**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.**

**Quinta Tradición: Cada grupo tiene un único objetivo prioritario: llevar el mensaje a aquellas personas que aún sufren problemas emocionales.**

La salud de un grupo ha sido muy importante en mi recuperación durante los 35 años que llevo en el programa. Para mí, mantener la salud y la integridad de un grupo de EA permite que este alcance su objetivo principal y lleve eficazmente el mensaje de EA a otros. Se trata de un mantenimiento habitual, como cambiarle el aceite al coche. Agradezco que los miembros me apoyasen la primera vez que crucé la puerta en mi primera reunión de grupo y que me asegurasen que el grupo, que hacía inventarios regularmente, podía ayudarme a mí y a otros en nuestros caminos hacia la recuperación.... **Colleen C., Junta de Administradores de EA.**

## Reflexiones de nuestra literatura sobre la Quinta Tradición

La misión de todo grupo de EA es la misma: comunicarse con otros que todavía sufren. Esta Tradición es importante porque también es la llave para la recuperación de cualquier miembro de EA. Si queremos estar bien, debemos dar a los recién llegados todo lo que hemos recibido generosamente a través del programa. Nuestros egos pueden intentar hacernos creer que nuestro grupo de EA es diferente o único, o que tiene un propósito mayor en la comunidad. No obstante, el mayor propósito que podemos alcanzar es el de estar ahí cuando un recién llegado entrar por la puerta... **Funciona si lo trabajas, p. 54.**

La Tradición 5 establece claramente la razón única y fundamental por la que existe un grupo de EA. Este propósito es el de llevar a aquellos que aún sufren un mensaje de esperanza para la recuperación por medio de los 12 Pasos de Emotivos Anónimos. Nosotros, como miembros de EA, tenemos la obligación de compartir este mensaje con aquellos que todavía no conocen el camino de la recuperación. Los recién llegados escucharán a aquellos que han vivido problemas similares porque quieren conocer las soluciones a estos. Únicamente al compartir, por medio de nuestras reuniones de grupo, nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas, somos capaces de ayudar a otros.

En las reuniones no compartimos nuestras filosofías, terapias, religiones, etc. Si lo hiciésemos, nos estaríamos alejando del mensaje de EA. Por supuesto, hay otros caminos que se pueden tomar para la salud emocional. Los miembros de EA son libres de utilizar terapia profesional, asesoramiento pastoral u otras fuentes de ayuda, si así lo desean, pero las charlas o el diálogo sobre otros medios no son lo apropiado en una reunión de EA. Fuera de estas, los miembros pueden compartir información sobre otros temas si así lo desean.

Los miembros participan en las reuniones para compartir sus comprensiones y experiencias acerca del programa de 12 Pasos aplicado en sus propias vidas. Los recién llegados a una reunión de EA vienen a aprender si nuestro programa de 12 Pasos puede ayudarlos  
... **Doce y Doce de EA.**

