



TU CONEXIÓN CON EA: NOVIEMBRE DE 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN



HERRAMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal y como cada uno lo conciba*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Tradición 11: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.

Lema 11: Mantenlo sencillo.

Promesa 11: Intuitivamente sabremos cómo comportamos en situaciones en las que antes nos sentíamos desorientados.

Solo por hoy 11: *Solo por hoy* no me compararé con otros. Me aceptaré tal cual soy y viviré como mejor pueda.

Concepto útil 11: Cada persona tiene derecho a tener las opiniones que desee y puede expresarlas en las reuniones dentro de las directrices de EA. Todos somos iguales y nadie es más importante que el otro.

MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES

En esta época del año, diferentes culturas de todo el mundo celebran un día de agradecimiento: Acción de Gracias, Dankdag, Niiname-sai, Dożynki, Erntedankfest y otros. Como muchos de nosotros en nuestra fraternidad internacional, en este período me esfuerzo especialmente en reflexionar sobre las bendiciones que tengo en mi vida. Incluso cuando hago esto, no puedo evitar creer que limitar el agradecimiento a solo un día o una temporada concreta resulta un obstáculo para el crecimiento espiritual. La gratitud es una parte tan importante de nuestra recuperación emocional que aspiro (con distintos grados de éxito) a vivir en ella a diario.

Si te cuesta encontrar algo por lo que estar agradecido, tan solo imagina por un instante que lo pierdes todo: casa, trabajo, familia, amigos, pertenencias... ¡Todo! Yo no tengo que imaginármelo. Hace veinticinco años me condenaron a cadena perpetua y lo perdí todo. No puedo ni empezar a describir el trauma que esa experiencia me causó, la ira, el resentimiento, el dolor y la amargura que me sobrepasaron los primeros años allí. Culpé a todos y a todo en el universo de mi horrible situación —a todo el mundo menos al único responsable: yo mismo—. Emocionalmente, bebía veneno cada día y esperaba que otros murieran.

Desarrollar una «actitud de agradecimiento» me salvó literalmente. Al cambiar mi perspectiva y centrarme en aquello por lo que estar agradecido, en vez de por las cosas malas y dolorosas (y tenía bastantes) empecé a fomentar la esperanza y, con ella, la aceptación, el perdón y la serenidad.

¿Cómo lo hice? Empecé un diario de agradecimiento. Al final de cada día, antes de que apagasen las luces, escribía algo por lo que estaba agradecido. Al día siguiente, añadía alguna cosa más. Al principio, me costaba muchísimo empezar a escribir, pero con la práctica diaria se hizo cada vez más fácil y mi diario se convirtió en un recurso que me ayudó a ganar perspectiva sobre aquellas situaciones en las que mi vida parecía especialmente sombría. Empecé a ver a otros que estaban luchando incluso más que yo —al comunicarme con ellos, empezó mi camino hacia una vida de servicio—. Finalmente, tras muchos años, la junta estatal de libertad condicional reconoció mi crecimiento emocional, aceptación de responsabilidad y la disminución del riesgo y me liberaron.

Mi vida es un milagro, pero no más que la vuestra o la de cualquiera. Para experimentar este milagro, lo que necesitamos es cambiar de perspectiva, reconocer y agradecer todo lo bueno que hay en nuestras vidas. Sé que no siempre resulta fácil, pero si conseguí encontrar tales beneficios en prisión, cualquiera puede hacerlo. Puede sonar a cliché, pero os digo de primera mano que es verdad y soy testigo de ello: agradecer no consiste en tener todo lo que queremos, sino en querer todo lo que tenemos. ¡Feliz día de Acción de Gracias!... **Steve B., administrador.**

Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal y como cada uno lo conciba, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla

La oración siempre ha sido una parte importante en mi vida. He rezado a mi PS desde la niñez y creo que la oración funciona.

Pero desde que llegué a los ámbitos de recuperación, hace aproximadamente treinta años, y empecé a trabajar los Pasos, me di cuenta de que mi forma de orar debía cambiar.

Solía pensar que tenía que rezar cinco minutos por cada persona o situación, pero ya no. Ahora me doy cuenta de que para estar sobrio y sano y, por ende, más presente para otros, mi oración debe centrarse en los Pasos 3 y 7, porque realmente desconozco lo que otros necesitan, solo Dios lo sabe. Por ello, cuando rezo, visualizo a la persona en las manos amables de Dios, se la entrego a él y pronuncio un hágase tu voluntad... *Jim.*

Antes de la recuperación rezaba por todo en un plano temporal, el aquí y ahora: «Haz que mi matrimonio siga unido», «Haz que deje de fumar», «Haz que me mantenga en forma», etc. Lo que me faltaba, obviamente, era la fe y la confianza en Dios; en su voluntad para conmigo.

Desde que encontré la recuperación, he adaptado bastante mis oraciones. Supuso un gran cambio para mí el rezar realmente por el conocimiento de su voluntad para conmigo y la fuerza para poder llevarla a cabo. No vino de forma natural o rápida, ya que seguía queriendo rezar sin más o pedir cosas. Me di cuenta de que al pedir de ese modo, en realidad estaba

intentando reclamar el control de Dios. La práctica espiritual sostenida significa orar exactamente por el conocimiento de su voluntad y la fuerza para poder llevarla a cabo. Nada más. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero requiere de una fe total. Es como el salto definitivo hacia lo alto, sin un lugar o tiempo prefijado, sin un paracaídas preparado, tan solo yo saltando hacia las manos afectuosas de mi PS, a quien decido llamar 'Dios'. Resulta una experiencia emocionante y de la que nunca me canso. Solo tras hacer esto, recojo los frutos de la fe total. El miedo te inmoviliza, Dios te libera. La elección es mía... *Lynn.*

En mi cabeza tengo establecido el Paso 11 como mi «**déjalo ir**». Lo hago así porque el Paso establece que busquemos la guía de Dios y le pidamos la dirección de su voluntad para con nosotros. Mi problema es que lo olvido a menudo y no es hasta que estoy sufriendo realmente que recuerdo pedirle orientación. Cuando tengo esto presente, siempre piensa en lo mejor para mí. El Paso nos recuerda que Dios está siempre ahí, lo único que tengo que hacer es «conectar».

Considero que los Lemas nos ayudan con este Paso, como «Déjalo ir y déjaselo a Dios», «No estás solo», «Por la gracia de Dios», y «Mantenlo sencillo». Si no me olvido del Paso y además lo acompaño de los Lemas, mi vida mejora mucho y es algo de lo que me siento muy agradecid@... *Cary.*

Lema 11: Mantenlo sencillo

Hoy, durante mi paseo, me di cuenta de una conversación interior. Sé que siempre la he tenido y que normalmente entro en ella inconscientemente, pero hoy la observé tal cual es: destructiva. La conversación es algo así: «Vaya, mira que fue estúpido lo que

hiciste», «deberías estar avergonzada», «no se arreglará nunca, seguro», «no le volverás a gustar nunca», etc. Luego, reproduzco todas mis acciones o recuerdo otras que son similares y escribo una lista de lo que debo hacer para «solucionar» el problema. Todo esto me desmoraliza. Creo que utilizo esta conversación para alimentar mi autocompasión y mi autoodio.

Aunque hoy mi PS debe haberme detenido porque sé que no puedo hacerlo yo sola —no todavía—. Esa pausa fue lo suficientemente larga como para darme cuenta de que no tengo que entrar en la conversación y debo continuar. Un simple «gracias por compartir» es suficiente. Luego, cuando empiezo a escribir mi lista de lo que debo hacer, la cual es siempre larga y compleja, caigo en cuenta (gracias PS) de que hay algo sencillo que puedo hacer, y es que puedo dejarlo ir e introducir una acción nueva la próxima vez que eso ocurra.

Este es efectivamente un programa sencillo para gente complicada. ¡Sé con certeza que puedo hacer una montaña de un grano de arena! Y claro que puedo complicarme la vida, especialmente en el tema «**Los errores que nunca debería haber cometido**». Pero quiero comprometerme conmigo misma en nutrir la siguiente acción: no entrar en conversaciones destructivas e introducir una solución sencilla... *Wren.*

EA es un programa sencillo para gente complicada. Debo recordar constantemente el Lema *Mantenlo sencillo* para descartar lo superfluo y así obtener paz y serenidad en mi vida... *Anónimo.*





DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



Agradecimiento a un Poder Superior afectuoso

Soy impotente ante mis emociones y ante las personas, lugares y cosas, pero mi Poder Superior afectuoso me ayuda a pasar por las tormentas de la vida con más serenidad que insensatez, algo de lo que estoy muy agradecida.

En el pasado tuve serios problemas emocionales. Estuve en un hospital psiquiátrico varias veces, fuertemente sedada y con tranquilizantes. Hoy ya no paso por esos momentos tempestuosos gracias al deseo de querer estar bien emocionalmente. Con ese anhelo, hago lo que es preciso para sentirme bien, como ir a las reuniones, leer la literatura, comunicarme con otros, compartir, escuchar y seguir la voluntad de mi PS.

Dejé de ir al psiquiatra desde los veintiuno. Afortunadamente, encontré EA a los veintidós y eso me ayudó a querer llevar mi vida mejor de lo que lo estaba haciendo. Encontré ayuda profesional externa y dejé los sedantes. Todavía voy al psicólogo una vez al mes y eso me ayuda, junto con las reuniones de EA y otras de 12 Pasos.

Me casé, tuve dos hijos que ya son adultos y mi querida familia. Luego me divorcié como tantos otros estadounidenses, pero lo superé con la ayuda y la guía diarias de un Poder Superior afectuoso. Ahora mi vida se ha asentado o simplemente vivo y acepto las cosas como son si no las puedo cambiar. No siempre puedo modificar las condiciones, pero he aprendido a aceptarlas como son cuando no puedo hacer nada al respecto.

Me gustó la lectura de hoy porque se le pide a nuestro PS: «Sé la ropa impermeable que me ayude a atravesar las tormentas que afronto». Esto me ayuda a entregarle los momentos tormentosos de mi vida a mi PS, rezar por su orientación diaria, hacer lo que está en mis manos y dejar ir el resto. Tan solo sigo adelante un día a la vez y confío en que mi PS me acompaña en mi camino. Estoy muy agradecida por EA. Ya no descargo mis problemas sobre nadie y, si lo hago, aunque solo sea un poco, lo reparo inmediatamente. También estoy aprendiendo a tener el valor de hablar por mí misma. Le seguiré pidiendo a mi PS más valor, ya que tengo que ser mi mejor protectora en este tema de la artritis llamado «dedo en gatillo» y que padezco en el pulgar y en otros dos dedos. Así que llamé al médico para que me dieran un par de sugerencias más. Espero que sigan ayudándome y, si no, puedo consultar a otros médicos si lo necesito. Tengo 58 años y rara vez sufro problemas de salud que me provoquen dolor, así que puedo entender que este tema me moleste un poco, pero seguiré asesorándome y pidiéndole orientación diaria a mi PS... **Connie.**



Agradecido



Estoy muy agradecido a Emotivos Anónimos, pues os considero a todos mis amigos. Hoy he tenido un día estupendo y no quiero que se acabe. Es la primera vez que me siento así en toda mi vida. Hoy, la ansiedad fue casi inexistente y se lo debo todo a mi Poder Superior y a Emotivos Anónimos... **Brandon.**



Agradecimiento



Cumplí el sueño de casarme y tener una bonita familia. Me enamoré hasta el punto de olvidarme de mí misma y dejé de ser la mujer feliz y segura que era por agradar a mi familia política. Solamente pasaron dos años y mi vida se convirtió en un verdadero infierno. Durante diez años soporté e intenté sostener un matrimonio destrozado por las infidelidades, la farsa y ningún tipo de reparación. Llegué al programa de Emotivos Anónimos en junio de 2015, divorciada, con miedos, autoestima baja, resentimientos, ira, etc. Pero gracias a la ayuda de los 12 Pasos y al grupo de mujeres de EA, pude experimentar un despertar emocional y espiritual.

Ahora soy coordinadora de dos grupos de Corona, California, y ha sido la mejor experiencia para aprender a controlar mis emociones. Dios ha obrado como guía y la oración de la Serenidad me ha mantenido en el camino de la verdad...

Norma.

Aquí es donde puedes encontrar literatura gratuita en español: <https://emotionsanonymous.org/literature/publicaciones-gratuitas---espaol.html>

Junta de Administradores de EA 2019 - 2020

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

Puedes consultar las actas de las reuniones de la Junta pinchando aquí



www.emotivosanonimos.org
info@emotivosanonimos.org
+ 34 604 055 302-WhatsApp-Telegram

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.

Tradición 11: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.

Estoy agradecido por la precaución que se desprende de esta Tradición en dos formas. La primera, nos evita ser promotores (gente que hace promesas, como los timadores). En vez de promover nuestra fraternidad, ayudamos a atraer a las personas a la posibilidad de que las Promesas de EA se cumplan en sus vidas. La segunda —y la parte más difícil—, es el factor del anonimato y de cómo este ha incapacitado a muchas personas para compartir el programa con otros —cuando su interpretación es limitada—. Los fundadores de nuestro programa querían que evitásemos tener a una persona que hablase en nombre de EA como un todo. Querían que evitásemos tener a una persona que se viera como representante de EA y que pudiese posteriormente avergonzarse al programa por un escándalo público, de ahí que el anonimato en el ámbito público incluya prensa, radio y —actualmente—, internet. Que nuestro Poder Superior, activo en nuestras vidas, continúe guiándonos en esa acción de atraer a otros a este programa salvavidas en formas que puedan serles de ayuda —así como me salvo a mí—, acompañados por la práctica de la precaución... **Scott J.**

En mi experiencia con el programa, ha sido importante entender los conceptos recogidos en esta Tradición. En realidad, se está hablando de dos ideas relacionadas entre sí. La primera trata sobre atraer a la fraternidad de EA, no promoverla. La segunda es acerca de mantener el anonimato en nuestras comunicaciones externas. Atraer algo significa acercarse, captar la atención, mientras que promover significa incrementar interés en algo o pedir algo. Son similares, excepto que la promoción puede evocar la idea de prometer un gran resultado —como la piel suave que se publicita en los anuncios de crema facial—.

Mantener mi anonimato, en el sentido en el que se usa aquí, significa no identificarme a mí misma o a ninguna otra persona o grupo como representante de la fraternidad de EA como un todo. Se relaciona con la idea de «anteponer los principios a las personalidades». A veces me pregunto: «¿Cómo puedo difundir el programa y llegar a más personas necesitadas?», «¿Cómo hacerlo de forma humilde, sin hacer promesas?», «¿Cómo puedo expresar que lo que siento es la gran esperanza que se ofrece en el programa pero evitando hacerlo como si fuese la “representante” de EA?». Merece la pena reflexionar sobre estas cuestiones... **Colleen C.**

Una vez que entendemos el programa de EA y la influencia positiva que puede tener en nuestras vidas, muchos de nosotros nos entusiasmos y deseamos contárselo a nuestros amigos, nuestra familia y todo aquel que quiera escucharlo. Se entiende que es razonable y, en algunos casos, alentador, el intercambio de nuestras experiencias y el modo en que usamos el programa y nos beneficiamos de él. Pero hay una línea divisoria en lo que se refiere a la promoción, ya que la fraternidad no solo no quiere hacer promesas pretenciosas, sino que tampoco quiere que el programa se base en una persona o personas. Hay muchos modos en los que los miembros pueden atraer otros al programa sin hacer promesas pretenciosas y espero que los miembros de la fraternidad continúen informando a otros sobre nuestro programa en formas que respeten esta Tradición... **Paul N.**

Alguien me dijo una vez que «promoción» implica hacer promesas sobre resultados. Por ejemplo, una empresa de cosméticos *promociona* su producto con promesas de juventud eterna. Los políticos *promocionan* sus campañas con promesas de impuestos más bajos o calles más seguras. Sin embargo en la fraternidad no promovemos. EA no promete resultados, una cura emocional o una vida sin conflictos. En su lugar, atraemos a miembros potenciales y podemos hacer esto a través de la difusión. Difundir no es promover, ya que no se prometen resultados. Difundir significa poner EA en conocimiento de la gente, compartir nuestros objetivos y valores y decirle lo que nuestra fraternidad ofrece: un ámbito seguro y comprensivo donde todo el mundo es bienvenido a trabajar en su recuperación. Difundir, ya sea personalmente, a través de la literatura o por otros medios, no solo es coherente con la Tradición, sino también necesario si queremos que la fraternidad crezca y se desarrolle... **Steven B.**





EA invita a los grupos locales a empezar el estudio del nuevo libro de trabajo

EA organizará en noviembre sesiones telefónicas introductorias al libro de trabajo «Welcoming Spiritual Awakenings»¹.

En junio, EA publicó nuestro nuevo libro de trabajo «Welcoming Spiritual Awakening within me». Este libro de trabajo cuenta con una visión positiva sobre el concepto de crecer más allá del simple sobrevivir. Se trata de un gran avance para EA, ya que aborda una cantidad de cuestiones vitales sobre la recuperación y que hasta ahora no han sido tratadas en sus materiales. El libro analiza temas como:

Reconocer, analizar y curar las consecuencias de los traumas de la infancia por medio de nuestro trabajo con el paso 4.

Una sección que estudia todos los papeles de nuestra familia de origen y aquellos que aún desempeñamos actualmente.

Un examen de las comprensiones positivas y negativas de la indefensión.

Analizar las nuevas etapas de recuperación de EA: estabilización, comprensión y crecimiento.

Recuperación de los modelos de relaciones codependientes y disfuncionales con los Pasos de EA.

Formas poderosas de trabajar los Pasos 6-12 que ayudan a transformar el pensamiento negativo.

Enfatizar la compasión y la amabilidad al trabajar todos nuestros Pasos.

Se invita a los grupos locales a empezar a usar este libro de trabajo organizando tiempos para el estudio del mismo. A tal fin, EA organizará dos sesiones telefónicas introductorias en noviembre. Aquellos que queráis disfrutar de una introducción de tres horas, podéis informarnos por teléfono para formar parte del seminario. Esta sesión os ayudará a prepararos para vuestro viaje a lo largo del libro y para poder dirigir sesiones de estudio con los apadrinados y los grupos. Se recomienda a aquellos que quieran participar que tengan los libros al alcance cuando se haga la llamada. (Tened en cuenta que existen versiones electrónicas disponibles en la página de EA). ¡Aprovechad esta oportunidad formidable y amena de avanzar en la recuperación y de compartirla con vuestros amigos!

Introducción al libro de trabajo «Welcoming Spiritual Awakenings»

Jueves 21 de noviembre del 2019 de 10.00 h a 13.00 (horario del este de Norteamérica)

Sábado 30 de noviembre del 2019 de 10.00 h a 13.00 (horario del este de Norteamérica)

Descripción: *esta introducción telefónica e interactiva te ayudará a prepararte para empezar a trabajar el libro, ya sea tú solo o con otros.*

Llama al: (605) 313-5768 **Código de acceso:** 471918

¹ NdT: *Bienvenido sea el despertar espiritual*



