



# La conexión con EA: Octubre de 2018



Tu boletín mensual del CSI

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

## Herramientas de EA para la recuperación

**Paso 10:** Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

**Tradición 10:** Emotivos Anónimos carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

**Promesa 10:** Intuitivamente sabremos cómo comportamos en situaciones en las que antes nos sentíamos desorientados.

**Concepto útil 10:** Nuestra experiencia nos dice que no resulta beneficioso poner etiquetas a formas concretas de enfermedad o de curación. Puede que nuestros síntomas sean diferentes, pero las emociones subyacentes son las mismas o muy parecidas. Descubrimos que no somos diferentes a los demás en nuestras dificultades y enfermedades.

**Solo por hoy 10:** *Solo por hoy* no tendré miedo. En particular, no tendré miedo de ser feliz, de disfrutar de lo que es bello y creer que del mundo he de recibir de acuerdo a lo que le dé.

**Lema 10:** Necesito a la gente.

## Mensaje de Gus S., presidente de la Junta de Administradores de EA

Mientras escribo esto, los miembros de la junta de EA están preparando en la oficina del CSI en St. Paul, Minnesota, el encuentro que tendrá lugar entre los días 4 y 6 de octubre de 2018 para celebrar el Taller Anual de la Junta y continuar el proceso iniciado un año antes con la idea de proyectar EA hacia el futuro. El taller en sí mismo será el 5 de octubre. En el taller que se celebró en 2017, se elaboró un Plan Estratégico y la junta, con ayuda del personal del CSI, continúa implementando elementos del mismo, además de trabajar con nuevas perspectivas que se han ido adquiriendo en los últimos meses. Los miembros se verán en la Reunión de Otoño de la Junta el 5 de octubre y el día 6 nos veremos en la Reunión Anual de Miembros vía conferencia telefónica, que empezará a las 11.00, hora estándar central. Podéis encontrar más información sobre la conferencia telefónica y sobre cómo acceder a la reunión en nuestra web. Y como recordatorio, noviembre, nuestro mes anual de gratitud, está a la vuelta de la esquina y nos brinda la oportunidad de realizar contribuciones individuales o grupales. Considerad el poder bendecir a EA con una contribución como agradecimiento por la serenidad que habéis ganado como miembros de Emotivos Anónimos. Gracias por vuestra generosidad porque, gracias a ella, EA ha conseguido eliminar los números rojos en este año fiscal que termina en junio. ¡Feliz otoño!

## Annual Business and Board of Trustees Meetings (Reunión Anual de Trabajo y Reunión de Junta de Administradores)

**Para más información, haz clic en el título en inglés**

Si quieres participar en la reunión Anual de Trabajo el 6 de octubre, puedes llamar al: 1-866-316-1519 y marcar el código de participante: 67734578#. La conferencia estará disponible a partir de las 10.55 CST. Si quieres participar físicamente, las reuniones se celebrarán en Salem Lutheran Church, 11 Bernard St. West, West St. Paul MN 55118.

El tema de debate puede ser de gran interés para los miembros: «Cómo generar una mayor implicación en el programa de EA —centrado en el paso 12—». Además, habrá una presentación de la Junta de Administradores, mensajes anuales del presidente y el director del CSI, además de literatura e informes económicos.

**Tu implicación en Emotivos Anónimos es vital para su futuro.**

## Recuperación con las herramientas de EA

### **Paso 10: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente**

Hacer diariamente el paso 10 me ayuda a estar en contacto con mis emociones. Ya no me atiborro de ellas y me siento libre para expresarlas plenamente, pero de forma adecuada.

Ya no las vuelco en otras personas. Primero escribo en mi diario todo lo que estoy sintiendo y luego se lo entrego a mi PS. Tras esto, si todavía necesito una ayuda extra, llamaré a una persona de confianza como un padrino, un amigo que esté en los 12 pasos o incluso lo compartiré en terapia.

Lo principal para mí es no herir a otros con mis sentimientos. También es no llamar a personas que sé que pueden hacerme sentir peor ni compartir mis sentimientos con ellas. Estoy agradecida por darme cuenta de que no pasa nada por permitirme sentir mis sentimientos... **Connie.**

**Acabo de licenciarme en el arte de proyectar mis gilipolleces en otros y al mismo tiempo hacerlo en completa negación de que para empezar se trata de mi problema.** Luego me siento y los juzgo de arriba abajo y a menudo siento pena por ellos. ¡Puedo llegar a ser tan hipócrita! Solo desde hace poco he empezado a cogerme en el acto e intentar concentrarme de nuevo en mi propio inventario. ¡El inventario suyo no es asunto mío! Dios, ayúdame a conocerme de un modo honesto y abierto... **John.**



### **Solo por hoy 10: No tendré miedo. En particular, no tendré miedo de ser feliz, de disfrutar de lo que es bello y creer que del mundo he de recibir de acuerdo a lo que le dé**

**Gestionando el miedo. Me he estado levantando** bastante temprano estos días, simplemente porque soy una persona madrugadora. No conocía otro modo hasta que decidí «Dejar ir y dejar a Dios» guiar mi camino de recién jubilada.

Menciono el miedo de tiempos pasados ya que fue mi principio. Hoy me levanté sintiéndome feliz de poder vivir un día más. Es una bendición que se haya cumplido el solo por hoy.

Salió de la nada. Recuerdo tocar el piano de mis hijos mientras se emitía *The Liberace Show*. Entonces recordé a mi madre con su nuevo marido en la cama y mi piano fuera de casa.

Me dijeron que dejara de tocarlo y que fuese a sentarme en el sofá. Recuerdo que no quise escuchar y que quise seguir tocando. Sentí la contención de mi ira y decidí continuar pensando «No voy a hacerlo, mami».

Y entonces, mi madre salió de la cama, vino hasta mí y me dio una bofetada en la mejilla, donde sentí dolor y calor. Me volvieron a decir que me fuera al sofá. Lo hice pero estuve enfurecida con ella todo el día. Esa fue la transmisión de muchos otros abusos infantiles.

Me permito entrar en detalles porque así es COMO me curé

emocionalmente y recuperé el control gracias al programa y la terapia de EA. Mis pensamientos salieron de la nada.

Luego, recordé lo desafortunada que fui yo y todos esos otros niños que sufrieron abusos. Me convertí en uno de ellos, así como también me convertí en un miembro de la fraternidad de EA. En cuanto dejé que todo mi pensamiento tuviera sentido... Dije «Gracias Dios por el recordatorio de cómo me educaron en la enfermedad emocional».

No hay formas fáciles y suaves de trabajar el miedo. El miedo necesitaba ser acogido/aceptado/dispuesto a hacer el cambio antes de ser capaz de hacer algo al respecto.

Mi padrino, las reuniones, el trabajo de campo necesario, una sección de buena terapia semanal y la guía de Dios han disuelto mi miedo a llevar una buena vida moral.

Fue un buen recuerdo para mí el no olvidar de dónde vengo. Saber que Dios tiene un plan para mí. Y encontrar mi hueco en la vida ha hecho que esta sea feliz y divertida, así como compasión, comprensión y el amor que siento por todos los Dioses de las personas.

No hay que llorar sobre leche derramada... El pasado no se puede cambiar pero puedo elegir usarlo para ayudar a alguien herido como lo estuve yo hace muchos años. No hablo del niño interior ya que no podría separarlo nunca de mí ser. Desde entonces, he sido capaz de resolver mis problemas emocionales. He sido bendecida diez veces. Os estoy muy agradecida a todos... **Pat M.**

# Descubriendo las Herramientas de EA



## Caos

Conocí el caos antes de la recuperación. Era el comandante supremo, el conductor que llevaba un tren descarrado por los corazones, mentes y vidas de la buena gente. Esa gente no hizo otra cosa que intentar quererme y cuidarme. Eso es lo que les di a cambio de su bondad y apoyo y esa era la gente a la que yo decía querer. La locura en su máxima expresión. Cuando medito sobre esos días me quedo de piedra. No obstante, no los lamento porque gracias a ellos estoy en recuperación. ¡Gracias Dios!

Una de las primeras cosas que vi en las salas donde hacemos la recuperación fueron las promesas y pensé «Bueno, es mucho pedir...». Y así me parecía, teniendo en cuenta la profundidad desde la que había caído. Para conocer la serenidad tuve que trabajar los pasos. Los trabajo cada año como un repaso y lo hago de forma inmediata si es necesario. La cuestión es que la serenidad es una gran bendición y no deja de brindarnos algo. Pero al principio aún era autodestructiva y fue algo que permaneció durante los primeros tiempos de la recuperación. Pero con la sustitución de las viejas herramientas por unas nuevas y efectivas, pude cambiar mi egoísmo y tendencias destructivas por el altruismo, la caridad y el autocuidado.

Las promesas son totalmente ciertas. En realidad, son una ayuda para que las guardes en la mente como objetivos mientras trabajas los pasos, ya que estos últimos pueden a veces ser difíciles. Se necesitan todas las cosas que no quería o no era capaz de hacer por mí misma: confiar, encontrar un Poder Superior a mí misma, etc. Con un PS, no hay nada que no se pueda hacer. Esa idea me encaja y me ayuda cuando empiezo a experimentar negatividad o depresión, pues me anima y me encauza de nuevo hacia mi PS. No me atrevo a aventurarme sin él... *Lynn*.

## Sentimientos frente a verdad

**Mis sentimientos no son necesariamente la verdad.** Pueden parecer la verdad pero a veces solo es lo que arrastran mis pensamientos erróneos. Es cierto, cuando en determinadas situaciones elijo preocuparme u obsesionarme con gente, lugares y cosas que no puedo controlar, estoy generando pensamientos que desencadenan sentimientos desagradables. Ahora, al saber que preocuparme no es muy productivo, mi mejor apuesta es entregárselo todo a mi querido PS y consolarme haciéndolo... Y darme cuenta de que no importa cuánto me preocupe, pues no puedo cambiarlo. Si se lo entrego todo tengo una nueva alternativa, que es vivir mi vida, aunque parezca algo nuevo. Necesito liberarme de la trampa de la culpa por no ser capaz de hacer algo. Puedo ser amable al reconocer algo y si está en mi mano hacerlo mejor, lo haré, lo que es de gran ayuda, incluso un pensamiento agradable. Puedo decir que me importa o darme una palmada en la espalda... pero luego continuar con mi vida. Es como un servicio para la persona que está sufriendo pero sin la culpa, el sufrimiento, la vergüenza o el desamparo en el que se pueden atascar mis apesados pensamientos. Ambos estaremos más felices y mi PS lo gestionará mucho mejor que yo... *ML*.

## Suposiciones

**Tengo que compartir algo que sucedió en mi reunión de EA.** Hay un miembro que hace años que no viene. Le pregunté el porqué y me dijo que se ofendió porque alguien no quiso darle la mano al final de la reunión y que en su lugar le extendió el codo. Le contesté que a veces la gente se preocupa por los gérmenes y que por eso lo hizo, que no tenía que tomárselo como algo personal. Luego me dijo quién era esa persona y adivinad, se trata de un miembro que tiene parálisis cerebral, la cual no es evidente a primera vista. No puede extender el brazo y solo puede hacerlo con el codo. ¿Cuántas veces en la vida he hecho suposiciones que luego fueron erróneas? Este miembro se privó de las reuniones durante años por una mala interpretación. Esto fue muy revelador para mí, también una lección de humildad en cierta medida... *Claire*.

**Reflexión para hoy:** Cuanto más seamos capaces de acoger nuestra pena y aprender de ella, más seremos capaces de experimentar una gran alegría. Pero acogerla requiere mucha valentía. Muchas veces intentamos suavizarla o enseñarle algo. En cada situación dolorosa hay una lección que aprender. Nuestra voluntad a estar abiertos nos trae en el fondo la posibilidad de experimentar una alegría mayor de la que habíamos creído posible.

**Meditación para hoy:** Ojalá aguante durante los momentos dolorosos, sabiendo que el dolor se convertirá finalmente en alegría.

**Hoy recordaré:** La profundidad de mi pena refleja la cima de mi alegría... **Libro Hoy, 26 de octubre.**



## 2017 - 2018 EA Junta de Administradores

No dudes en contactar con los miembros si tienes dudas o preguntas:



### Los 12 principios: Perseverancia

A inicios de 1950 los grupos de 12 pasos empezaron a compartir de manera informal lo que hoy se conoce como los principios de los 12 pasos. A cada paso le corresponde un principio que uno puede tener en mente cuando lo trabaja. A continuación dos de nuestros miembros comparten cómo tienen en cuenta la **PERSEVERANCIA** al trabajar el paso 10.

#### Paso 10: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente

**LA PERSEVERANCIA se define como** un esfuerzo continuo en hacer o alcanzar algo pese a las dificultades. Esta definición me parece evidente ya que hago mi inventario personal cada día e intento reparar a diario el daño que haya podido hacer a otros, lo cual no es fácil. Sin embargo, al hacer eso, me mantengo en el respeto en todas mis relaciones. Esta práctica diaria de enmendar mis errores al final resulta en un cambio verdadero y permanente de quien yo era a quien quiero ser. ¡Qué bendecido me siento por contar con el programa de EA, el paso 10 y el principio 10 sobre PERSEVERANCIA!... **Gus S.**

**Cuando persevero en mi programa** la vida es menos dura. De hecho, a medida que practico una perseverancia equilibrada al seguir el paso 10, también soy diligente en hacer inventario de las cosas buenas en mi vida. Me parece que el final del paso 10 —«y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente»— puede fácilmente hacer desaparecer los posibles aspectos positivos de este paso. Por eso le gusta a la gente —los que son buenos perseverando en encontrar todas las cosas malas de nosotros y todo lo que hemos hecho mal, también tienen que perseverar en observar nuestras cualidades—. ¡La perseverancia en positivo es poderosa!... **Scott J.**

### Perseverancia

Ahora que hemos llegado al paso 10 —«Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente»—, empezamos a entender la verdadera importancia de gestionar nuestros asuntos futuros de un modo en el que no nos herimos a nosotros o a otros. Hacer esto implica acumular una lista de reparaciones que tendrá que ejecutarse en algún momento. En su lugar, nos damos un tiempo cada día para revisar nuestro comportamiento, ver si hemos herido a alguien y disculparnos lo antes posible. Si nuestro propio nombre está en esa lista, dedicaremos tiempo a ser más amables con nosotros mismos y aceptarnos. **Esta tarea diaria requiere determinación y perseverancia** (del libro **Funciona si lo trabajas**, página 45).



#### Reflexión — 29 de diciembre, libro Hoy

Hay momentos en la vida en los que queremos abandonar. Nuestro sufrimiento parece no tener fin. De algún modo somos como el corredor de un maratón de 42 kilómetros en el kilómetro 39. Puede pensar que es imposible terminar la carrera, o quizá perder perspectiva. Pero, si hay una reflexión sobre los esfuerzos previos, la decisión se tomará y no habrá duda: continuar la carrera o al menos intentarlo una última vez. Y no importa cuánta gente viene detrás o cuánta hay por delante, lo único que importa es que no hay abandono posible. Cuando el corredor cruza la línea de meta, el dolor se convierte rápidamente en júbilo.

#### Meditación para hoy

Ojalá tenga la perseverancia para continuar mi carrera.

## Emotivos Anónimos (EA)

[www.emotivosanonimos.org](http://www.emotivosanonimos.org)  
[info@emotivosanonimos.org](mailto:info@emotivosanonimos.org)

 604 055 322