

# LA CONEXIÓN CON EA: OCTUBRE DE 2019

CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN A EAI PARA CONTRIBUIR CON ESTA PUBLICACIÓN

## 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.

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

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

**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.

**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.

## MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

Cada otoño la Junta de Administradores se reúne para realizar un taller, celebrar la Reunión de Junta y la Reunión Anual de Miembros. Estas reuniones se realizaban en el mismo lugar en el que se celebraba la Conferencia Internacional Anual. No obstante, hace tres años los miembros nos dijeron que asistir a la conferencia resultaba caro y, dado que cada vez menos gente participaba presencialmente, no parecía acertado continuar realizando una gran conferencia para tan pocos miembros. Entonces cambiamos el foco y alentamos a los grupos a realizar más actividades locales además de las reuniones semanales y, al crear la nueva página web, proporcionamos más oportunidades para que los grupos hicieran una lista de los eventos y así todos pudiesen verla. Con ello hemos conseguido que se realicen muchos más encuentros y que estos sean más cómodos para los miembros a nivel local.

Los administradores de todo el país sacan tiempo de sus vidas para venir a la oficina principal de St. Paul, Minnesota, y pasamos dos días trabajando juntos en cuestiones organizativas, como la línea estratégica, el presupuesto y las principales iniciativas para el próximo año. Yo llegué en 2015 y parece que esta forma de trabajar funciona para hacer avanzar a la organización. Terminamos los días de trabajo con la Reunión Anual de Miembros, donde podemos intercambiar ideas entre los participantes (empezamos ofreciendo la conferencia telefónica hace tres años —las reuniones de miembros previas reducían la participación a aquellos que podían permitirse viajar al lugar en el que se celebrase la conferencia anual—) y escuchar los planes y preocupaciones de los miembros.

Las actas de la Reunión de Junta y de la Reunión Anual de Miembros estarán disponibles en la web en cuanto los administradores las aprueben en la Reunión de Junta en octubre. Empezamos a publicar las actas en la página web este año, de modo que los miembros interesados pudieran ver lo que la Junta hacía. Hasta donde yo sé, antes de este cambio, los miembros debían solicitar las actas a la oficina —dificultando así el acceso a la información—. La Junta —y yo—, seguimos comprometidos en garantizar que los miembros estén bien informados e implicados en la labor de ampliar la comunidad de EA.

**Elaine Weber Nelson, directora ejecutiva, Emotivos Anónimos Internacional.**



## RECUPERACIÓN CON LAS HERRAMIENTAS DE EA

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

**Este Paso es** uno de mis favoritos. Siempre digo que me mantiene en el buen camino. Llevo mucho tiempo en la recuperación y se ha enraizado en mí. Si no reparo aquello que he estropeado, ¡me persigue! No parece que tenga otra opción que hacer lo que el Paso nos indica, que es admitir inmediatamente que mis pensamientos, comportamientos o acciones eran erróneos. Gracias a él, puedo irme a la cama con la conciencia tranquila y un sentimiento agradable de mí misma... **Karie.**

**¡El maldito Paso 10** es complicado! Este verano me enfadé con la puerta del coche ya que no permaneció abierta lo suficiente como para que yo saliese. En mi enfado, ¡la empujé con los dos pies para abrirla y la rompí! La puerta hacía ruido cada vez que la abrías y la cerrabas. Más tarde, mi esposa fue a usar el coche y me dijo: «La puerta hace ruido cuando la abro y la cierro». Le conté la verdad. Me resultó difícil decírselo, pero lo hice. Para repararlo, dejé de beber mi café seminal las veces que hiciera falta para poder pagar la reparación.

Mi hijo pequeño lleva este coche al instituto y tuvimos que traerlo a casa durante una semana mientras le ponían frenos nuevos al de mi esposa. El ruido de la puerta me recuerda de lo que mi ira puede llegar a hacer... **Jim.**

### **Libro Hoy, 24 de septiembre:**

...Los Pasos 4 y 10 son más útiles cuando me siento distanciado de Dios y no me doy cuenta del porqué. Trabajar el Paso 4 me libera de todas las equivocaciones del pasado y, el 10, hace que las presentes no se acumulen.

**Agradezco el hecho de** que este Paso y el 4 nos lleven a hacer inventarios. Cuando lo hago a diario o (según el Paso 4) durante un período más largo, me aseguro de reflejar tanto los aspectos útiles como inútiles de mi vida (siendo estos últimos mis defectos de carácter). Al hacer una revisión de inventario de las cosas anteriores, de las virtudes, soy capaz de celebrar la bondad en mí mismo y en mi vida. Puedo agradecer el trabajo de un Poder Superior en mi vida, que me recuerda que soy perfecto en mis imperfecciones y que tengo mucho por lo que estar agradecido. Crecí viendo casi siempre lo negativo cuando me miraba en el espejo y me sentía como si nunca estuviese a la altura



o fuese lo suficientemente bueno. Ahora me alegro porque a veces consigo realizar un inventario preciso de mi vida y veo la bondad en mí. La ventaja de buscar los defectos de carácter, además de los aspectos positivos, es que logro ceñirme a inventariar solo mis defectos de carácter (intentando no analizar a los demás de esta forma) y luego puedo incluir a otros cuando busco lo bueno en mi vida y en las suyas. Incluso podría preguntar: «¿Puedo compartir 3 cosas positivas que he observado en tu vida en cuanto a cómo trabajas el programa y a lo que significas para mí?», o «¿Estás dispuesto a escuchar algunas afirmaciones que puedo ofrecerte sobre tu personalidad?»... **Scott.**

**Sigo trabajando** el Paso 10 al final del día. Se ha hecho tan habitual como usar el hilo dental. Me aleja de culparme a mí misma si molesto

a alguien o cometo un error. Ahora lo reparo rápidamente. He desarrollado un ligero sentido del humor cuando esto ocurre, lo que hace que mis relaciones cotidianas sean mucho más fáciles... **Carol.**

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

**Necesito a la gente** para no aislarme. Algo que hice recientemente para evitarlo fue empezar en las reuniones telefónicas. También hice llamadas para mantenerme comunicado y solicité a otros que me llamaran. No puedo recuperarme si me aílo. Gracias por escuchar... **LaQuinta.**

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

**Este fin de semana estuve** en una conferencia sobre la enseñanza. Es una conferencia especial donde los docentes comparten ideas sobre cómo facilitar el trabajo emocional en los estudiantes.

Hace dos años, apenas era capaz de reconocer que realmente estaba realizando ese trabajo con los estudiantes. Me parecía absurdo, como si un hombre enfermo guiase a los sanos. (¡Qué distorsionada estaba mi percepción!). Ahora no solo lo reconozco, sino que lo compartí con otros profesores y les encantó. Hicieron comentarios muy positivos y pude ver todo lo que había madurado. Como refleja esta Promesa, intuitivamente sabré cómo comportarme en situaciones en las que antes me sentía desorientado. Me siento feliz y agradecido... **Tobias.**

### **Las Promesas**

**Me gustan las 12 Promesas** porque ofrecen esperanzas reales. No prometen riqueza o popularidad, sino cosas a las que puedo aspirar si hago lo que debo hacer... **Valerie.**

# DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA

## Celebrando la recuperación

El próximo mes cumpliré un año en EA. Hace el mismo tiempo, en octubre, toque fondo y fue insoportable. Estaba demasiado obsesionada con un pensamiento/persona y una situación que se desmoronó. No podía dejar de llorar. De hecho, una noche dije: «Dios, te exijo que me ayudes. ¡Te lo exijo totalmente!». Al día siguiente, me encontré con dos cosas, un artículo con mensajes subliminales y EA. El primero me brindó alivio inmediato, pero EA me ha proporcionado herramientas de larga duración y un estilo de vida que me ayuda a mantenerme bien, estable y cuerda.

¿Qué es lo que EA me ha enseñado hasta ahora? Que soy impotente ante mis emociones. Parece que el hecho de aceptarlo me calma. El hecho de caer en cuenta que soy impotente ante otras personas me ha cambiado la vida. Claro que quiero a la gente y claro que sufro si ellos sufren. Sufro cuando sé que alguien querido lo está pasando mal. Pero a ese sentimiento lo acompaña la convicción de que ellos son ellos, y yo soy yo. Están en manos de Dios y él los ama infinitamente. No es mi responsabilidad cambiar sus vidas, elecciones o sentimientos. Puedo ayudar, amar y preocuparme, ya que soy humana, pero también puedo **Dejar ir y dejárselo a Dios**. ¡Esto me ha liberado tanto! He aprendido que EA encaja a la perfección con mi fe, la cual es importante para mí. A menudo me maravillo al ver cómo la educación coincide con las enseñanzas de EA.

Cuento con EA, mi fe y la poesía, y todas ellas han formado parte de mi curación. Cuento con el maravilloso miembro de EA que se ha ofrecido a ser mi padrino y que siempre está ahí, incluso cuando desaparezo por un tiempo. ¿Soy perfecta? Claro que no. ¿Siempre elijo bien? ¡No! Pero ahora gestiono mejor las cosas. Cuento con las herramientas y siempre tengo presente que **Esto también pasará**. En el libro de EA hay una frase que dice algo sobre «encontrar lo bello cada día». Ahora que voy a empezar mi segundo año en el programa, haré de esta afirmación un camino que seguir. Muchas gracias a todos por estar ahí y ayudarme a curarme... **Mara**.



## Crecimiento y gratitud

Hubo un tiempo en el que estuve fuertemente medicada e ingresada en hospitales psiquiátricos. Una vez intenté desafiar a un trabajador en uno de esos hospitales y me tuvieron que inyectar tranquilizantes. Me metieron en una habitación con una camisa de fuerza, me ataron a la cama y me encerraron allí. Así de grave era mi salud mental. Realmente estaba tan demente que tuve que poner los brazos alrededor de mí misma en la camisa de fuerza, pues me odiaba a mí y a todo lo que me rodeaba.

Tuve que ponerme a trabajar los Pasos con un padrino para poder aprender a quererme y amarme a mí y a otros. Me curé gracias a los 12 Pasos. Fui a terapia durante años y aún sigo yendo, pero ya no soy esa persona fuertemente medicada y puedo sentirme bien conmigo misma. Ya no me odio. Sé que tengo defectos, pero también muchas virtudes. He aprendido a apreciar y a amar muchas cosas en mi vida. También a dejar ir los resentimientos y, si vuelven a surgir, estoy dispuesta a entregárselos a mi PS.

Me siento agradecida por todo lo que he aprendido en EA y en los otros grupos de 12 Pasos para los que reúno los requisitos. Al tener un PS afectuoso en mi vida, consigo vivir las cosas de una forma más sencilla. Acudo diariamente a él para que me ayude y agradezco que ayude a la gente, pues he aprendido mucho de los demás en las habitaciones de los 12 Pasos y sé que aún me queda mucho por aprender, por lo que seguiré viniendo.

El agradecimiento de hoy: despertarme en cama con mi lindo gato ronroneando a mi lado, contar con amigos en el programa de 12 Pasos, con mis dos hijos, mi Poder Superior, mis hermanos, mi casa de alquiler, las reuniones de 12 Pasos y el ser capaz de apreciar y querer a otros, incluida yo misma. Cuidaos todos. Sinceramente, Connie, con un deseo diario de estar bien emocionalmente y de poder tener la ayuda de mi PS y de EA... **Connie**.

## Un antídoto poderoso

En mi experiencia, trabajar la gratitud es un antídoto poderoso contra la depresión y la ansiedad. Durante mi rato de oración y meditación, sentí la necesidad de escribir mi propia historia de todas las veces y formas en las que mi PS me liberó de algún modo o solucionó cosas por mí bien. Estuve unos cuarenta minutos escribiendo. Tengo mucho por lo que estar agradecido, incluida la invitación y oportunidad de poder hacerlo... **Joe**.

# Junta de Administradores de EA 2019 - 2020

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

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



[www.emotivosanonimos.org](http://www.emotivosanonimos.org)

[info@emotivosanonimos.org](mailto:info@emotivosanonimos.org)

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

Los asuntos en los que EA se centra son la salud mental y el bienestar emocional en nuestras vidas y relaciones. Resulta muy acertado contar con esta Tradición, ya que nos aleja de tener (¡y compartir!) opiniones sobre temas como la medicación, la terapia, el divorcio, el medioambiente, etc. Somos capaces de «mantenernos en nuestro camino» al juntarnos para compartir solo nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas y hacer lo posible por trabajar nuestro programa y no debatir sobre temas polémicos. Esta Tradición es una verdadera bendición para nosotros y estoy muy agradecido por sus enseñanzas... *Scott J.*

Las opiniones o asuntos externos, tales como la religión, la política, los conflictos raciales, otras fraternidades de 12 Pasos y la literatura no aprobada por EA no tienen cabida en nuestras reuniones. Nos mantenemos alejados de las polémicas públicas. Tales debates dificultan nuestra capacidad de llevar el mensaje de recuperación y estaríamos desatendiendo o menospreciando nuestra Tradición 5, que afirma que «Cada grupo tiene un solo objetivo prioritario: llevar el mensaje a aquellas personas que aún sufren problemas emocionales». Este tipo de conversaciones causa desacuerdos en la fraternidad. Las Tradiciones nos protegen de nuestro peor enemigo, nosotros mismos. Uno de los fundadores de AA, de donde vienen las Tradiciones, dijo que solo podemos destruirnos desde nuestro propio interior. Nadie puede herirnos si nos limitamos estrictamente a las Tradiciones... *Derita P.*

**Siempre he visto** Emotivos Anónimos como un colectivo de gente que busca mejorar su salud emocional gracias al trabajo con los Pasos, las Tradiciones y otros materiales propios de EA. El mejor modo de garantizar su integridad es no participar en las polémicas, ya que estas consiguen dividir a la gente. Uno de sus poderes sanadores es la capacidad de juntarnos y compartir con otros. Espero que EA continúe siendo un lugar de curación y crecimiento, independiente de asuntos externos... *Paul N.*

## 12x12 de EA: Tradición 10

...Al seguir esta Tradición, Emotivos Anónimos permanece centrado en su objetivo prioritario. Los miembros saben que pueden participar en las reuniones para compartir ideas sobre los principios de EA y no tener que preocuparse de que los intercambios sobre el programa se desvíen por hablar de temas locales o las noticias del día. Si dedicamos el tiempo de nuestras reuniones a temas de actualidad, no estamos dedicándolo a la recuperación y a cómo conseguirla. La polémica no tiene cabida en nuestra organización de ninguna manera, ya que solo nos dividirá. Esta Tradición nos brinda la oportunidad de practicar el principio espiritual «Vive y deja vivir». Gracias a él, conservamos la unidad necesaria para proteger EA.

Somos libres de creer y servir a cualquier causa que escojamos *fuera de EA*. La organización tiene un único propósito y cualquier asunto externo, por muy digno que sea, solo nos distrae de él. Los miembros podemos tener nuestras opiniones, pero no las expresamos como miembros de EA públicamente, ni tampoco como representantes de la organización.

Nos mantenemos alejados de las polémicas públicas porque EA no se opone a nadie. Al seguir esta pauta, podemos cooperar libremente con cualquiera, podemos dar servicio a quien sea y podemos seguir manteniendo nuestro objetivo prioritario.

[Los 12x12 de EA están disponibles en nuestra web](#)