



La conexión con EA: Septiembre de 2018



Tu boletín mensual del CSI

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

Herramientas de EA para la recuperación

Paso 9: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros.

Tradición 9: EA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

Concepto útil 9: Utilizamos el programa en vez de analizarlo. La comprensión viene con la experiencia. Cada día aplicamos alguna parte del programa a nuestra vida personal.

Promesa 9: Perderemos el miedo a la gente. Nuestras relaciones personales mejorarán.

Solo por hoy 9: *Solo por hoy* tendré unos momentos de meditación en los cuales pensaré en mi Poder Superior, en mí y en los que me rodean. Me relajaré y buscaré la verdad.

Lema 9: Esto también pasará.

Con la mirada puesta en el otoño

En Minnesota contemplamos los cuatro cambios anuales de estación y es un grato recordatorio de que nada es permanente por mucho tiempo y de que necesitamos aprovechar lo que nos aporta cada una de ellas. De la misma manera, cada organización debe estar dispuesta a cambiar si quiere continuar cumpliendo su objetivo del mejor modo posible. En EA siguen apareciendo oportunidades tecnológicas de las que beneficiarse —la revisión de la web hace dos años permitió un acceso más fácil a la información, la recopilación de direcciones de correo en un proveedor de email (Mail Chimp) permitió contar con un método más sencillo y barato de compartir las noticias con los miembros y con la subida de los archivos a la nube conseguimos compartirlas con mayor facilidad y reducir las duplicaciones entre el personal y los administradores—.

Este año también hemos visto cambios entre el personal. Mary y Bobbie Jo decidieron continuar su camino y estamos agradecidos por el servicio que prestaron. Sandy Wells ha asumido la responsabilidad de la gestión financiera de EA y Claire Horton ha retomado parte de la gestión web así como otros aspectos tecnológicos y organizativos que estaban en lista de espera. Tenemos suerte de contar con ellos (¡Carleen y yo también estamos a vuestra disposición!). EA ha visto un interés nuevo y sustancial por parte de los miembros en escribir nueva literatura, servir en los comités, formar grupos nuevos, ofrecer sugerencias en aras de conseguir una difusión mayor del programa, contribuir económicamente con la organización y muchas más cosas. Todo ello augura un buen futuro para EA.

Y hablando del futuro, la Reunión Anual de Trabajo tendrá lugar el sábado 6 de octubre y el tema principal de intercambio será: «Cómo generar una implicación mayor en el programa de EA —Eje central: el paso 12—». En la reunión del último año, gracias al uso de la tecnología, conseguimos que gente de EE. UU. y Canadá pudiese participar, por lo que planeamos hacer lo mismo este año. La agenda está disponible en nuestra web y nos decantamos por celebrarla el sábado con la esperanza de que más gente tenga la posibilidad de asistir, ya sea en persona o por teléfono.

Espero ver y escuchar a nuestros miembros, tanto en la próxima reunión anual como por contacto habitual. Si tienes cualquier idea sobre cómo fortalecer la organización, ponte en contacto conmigo. Dadas las pocas horas en las que estoy en la oficina, el mejor modo de hacerlo es por correo: director@emotionsanonymous.org, aunque siempre estaré encantada de organizar una llamada telefónica... **Elaine Weber Nelson, directora ejecutiva.**



La recuperación con las herramientas de EA

Paso 9: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros

Cuando reflexiono sobre reparar el daño, recuerdo lo que alguien intentó enseñarme hace mucho tiempo. Me dijo que Dios quiere por encima de todo que sea feliz. Dios quiere complacerme, cuidarme, vigilarme y ayudarme y que lo que entristece a Dios es que le demos la espalda. Obviamente, no me encontraba en condiciones de escuchar eso, menos aún de aceptarlo. Estaba absorto en mi pensamiento «Si Dios es tan maravilloso, ¿por qué yo y muchos otros somos tan infelices?».

Ahora estoy más abierto a considerar si es o no cierto. Todavía no lo entiendo o no creo en ello, pero lo reflexiono bastante. Y rezo sinceramente para tener la capacidad de sentirlo y experimentarlo en mi vida.

También pienso que, si es verdad, tengo que reparar el daño con Dios por rehuirlo durante años, incluso décadas. Etiquetarme como «El hijo pródigo» sería una infravaloración. Soy más como el ángel caído.

En cierto modo, quiero realmente reparar el daño con Dios, lo que significaría que su amor por mí es inmenso y paciente... **Chris.**

El paso 9 me introdujo en el concepto de reparar el daño y resulta que la persona con la que más tenía que reparar era yo misma.

Este paso supuso el inicio de un proceso en el que gradualmente fui

cambiando mi pensamiento de negativo a positivo.

Este trabajo me ayudó a tener mucha más autoestima y aunque mis emociones aún pueden ser bastante fuertes, puedo esperar a que pasen. Sé que se calmarán y no necesito hacer nada. Cuanta mayor coherencia le aplico al trabajo con los pasos, más sanos se vuelven mis pensamientos, mis acciones y mi vida... **Carol.**

El libro Hoy, 12 de enero

Reflexión para hoy

Me volví más amable y dejé de pensar que no pasaba nada por herir a las personas que me rodean. Me resultó más fácil decir cosas del tipo: «Disculpa, no quería chocar contigo». Me di cuenta de que la gente que me rodea puede ser tan sensible como yo. Como sugiere el paso 9, empecé a reparar directamente el daño a personas que había herido en cualquier momento que me fuese posible. Al principio el miedo y el orgullo me dificultaron la tarea, pero tuve que estar dispuesto a arriesgarme. Se volvió más fácil cuando la gente aceptaba mis disculpas. Algunos murieron y otros se han mudado, así que le pedí a Dios que me ayudase con esas situaciones. Hacer reparaciones te libera del sentimiento de culpa.

Meditación para hoy

Dios, concédeme el coraje, la honestidad y el buen sentido para permitirme disculparme sincera y afectuosamente, incluido yo conmigo mismo.

Hoy recordaré

Que todo el mundo puede resultar herido, incluido yo mismo.

Lema 9: Esto también pasará

Siempre he creído en Dios y he hablado con él cada día, pero me sentía perdid@. En los peores momentos le decía:

«Por favor, haz de este mi último día en la tierra. No puedo matarme porque esto hará daño a otras personas y no me gusta el sufrimiento».

Un amigo me sugirió EA y al final me uní tanto a ella como a AA. Ambas organizaciones me han brindado muchos años de felicidad, alegría, sufrimiento y conciencia de mis incontrolables defectos de carácter y de cómo vivir tranquil@. No importa con qué personas, lugares o cosas me tope. Estoy muy content@ de haber escuchado a los miembros cuando me decían «Esto también pasará»... **Anónimo.**

Solo por hoy 9: tendré unos momentos de meditación en los cuales pensaré en mi Poder Superior, en mí y en los que me rodean. Me relajaré y buscaré la verdad

Un momento calmo de meditación —pocas veces me tomo un tiempo para ello y aun así, cuando lo hago, los beneficios son maravillosos—.

La reunión de la última noche fue sobre el paso 9. Me uní a mi pequeño grupo con el corazón pesado, pues en estos momentos siento mucha tristeza. Pero el grupo hizo lo que hace siempre, me llevó a un lugar de paz donde pude escuchar y asimilar lo que otros comentaban sobre el paso mientras reflexionaba sobre mi PS, yo misma y los miembros del grupo.

Me fui de allí sintiéndome renovada. Con el paso de los años he aprendido que ese lugar de paz y serenidad siempre está ahí. Solo tengo que dedicar tiempo a relajarme y escuchar el silencio... **Karen.**

Descubriendo las herramientas de EA: La Depresión

Recordar

Me acuerdo mucho de cuando estaba totalmente deprimida.... Duró muchos meses y en ese tiempo no funcionaba en absoluto... lo único que quería era morir. Ahora tengo los pasos y me han ayudado a tener un programa, pase lo que pase. Los pasos me han ayudado a no volver a «ese lugar» nunca más, motivo por el que estoy siempre agradecida y bastante sobrecogida. Sin embargo mis pensamientos aún tienden a ser negativos y necesito la fuerza en esos momentos para convertirlos en positivos. Agradezco a mi Poder Superior y a EA por recordármelo y también al hecho de estar ahí continuamente para acordarme de que siempre hay algo por lo que ser positivo. Gracias a EA realmente he aprendido a introducir pequeñas alegrías en mi vida y a buscarlas, pase lo que pase, como mi café de la mañana, mis plantas, mis animales, los pájaros, el tiempo y las alegrías de otras personas (incluso aunque yo no la sienta en mi propia vida, las tuyas pueden contagiarme). Gracias por escuchar... **Kelly.**

Un lugar inadecuado

No he estado en un lugar adecuado. Estoy gestionando algunas situaciones y me he dado cuenta de que llevo sin tomar mis medicinas tres días. Estoy segura de que esto ha influido en cómo he afrontado esas situaciones y, de cualquier modo, ha sido una semana muy dura emocionalmente. 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, yendo a un festival de arte o limpiando la nevera. Intento mantenerme en movimiento, centrarme en la tarea y no dejar espacio para los pensamientos.

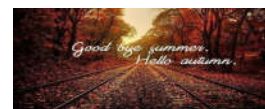
Claro que cuando termino una tarea, los sentimientos me invaden y lloro. Ayer llegué del festival de arte y empecé a llorar porque me sentí muy insatisfecha. Sentí que nada importa y que nada de lo que haga tiene sentido. Lloré, pero luego me puse a hacer otra cosa. Así es como me las he estado arreglando estos días, porque nada me importa ahora mismo, pero tengo una pequeña fe en que todo volverá a tener sentido en algún momento.

Me he estado aislando de mis amigos. No quiero hablar sobre la depresión ya que el hacerlo me mantiene en ella. Necesito hacer cosas y apagar mi cerebro hasta que esos sentimientos se vayan —porque pasarán—. Mientras tanto, no quiero darles poder nombrándolos. La gente quiere saber qué es lo que va mal, ayudar, arreglar y ofrecer ideas para que me vuelva a poner bien. Pero sé que no tengo control sobre mis emociones y simplemente tengo que dejar que sigan su curso. Por ello he estado evitando a mis amigos, Aun así he intentado reconectarme con la comunidad haciendo la compra y echando un vistazo a un festival local. Intento mantenerme con un pie en la realidad mientras mi mente hace de las suyas.

Es fácil generar drama desde este 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! Soy mi peor enemiga en estos momentos así que siento que estoy intentando alejarme de mi propia vida para no estropear las cosas. Solo tengo que dejar pasar los sentimientos y se irán. Y volveré a estar bien. Hay otra cosa rara en todo esto y es que es 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 con quien compartir cosas... **Sarah.**

Agradecida

Estoy muy agradecida por haber encontrado El foro (The Loop) porque, si bien estoy en otro programa de 12 pasos que ha cambiado mi vida milagrosamente, todavía sufro períodos de depresión y ansiedad. En mi otro programa de 12 pasos me he esforzado en comprender plenamente el concepto de «encadenamiento del ser». No quería entenderlo intelectualmente, sin ver con claridad cómo esto opera en mi vida. Hoy considero que mi depresión y ansiedad son exactamente lo que el «encadenamiento del ser» significa en mi vida y que cuando le pido a mi PS que me libere de ese encadenamiento, le estoy pidiendo que me libere de la depresión, la ansiedad y la autocompasión. Me encanta la idea de que pedirle a mi PS que me libere del encadenamiento del ser significa pedirle que me libere de mi depresión y mi ansiedad. Hasta ahora pensaba que quizá significaba que debía dejar de hacer cosas buenas para mí misma... **Susan.**





EMOTIONS ANONYMOUS INTERNACIONAL (ISC)

www.emotionsanonymous.org
info@emotionsanonymous.org



Los 12 Principios, Paso 9: Justicia

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 **JUSTICIA** al trabajar el paso 9.

Paso 9: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros

El **objetivo de la justicia** es luchar por hacer lo que es correcto, justo y adecuado en todo momento. Muchos de nosotros en EA hemos tenido, por ejemplo, verdaderos problemas de rabia, resentimiento y control. Las herramientas de nuestro programa nos ayudan a darnos cuenta del dolor que nuestro comportamiento, egoísta y destructivo, ha causado a otros y a nosotros mismos. Trabajar el programa me ha ayudado a ver muchos problemas en mi vida y me ha aportado mucha paz y serenidad, ambas características vitales para una vida sana y afectuosa. A su vez, puedo decir con honestidad que las promesas se han vuelto una realidad, especialmente al conocer una nueva libertad y felicidad y al no arrepentirme del pasado o no querer recordarlo; y también al ser consciente de que Dios hace por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Nuestro programa funciona si lo trabajas, si no, no; así que... ¡trabajémoslo!... **Gus**.

La **justicia consiste en que las cosas sean** «reparadas»/fundamentadas. Si algo está mal (hay una injusticia), lo corrijo. Si hay algo que falta, lo busco y lo aporto —si es posible—. El trabajo con la justicia está relacionado con la reparación del daño que trata el paso 9. Busco justicia correctamente cuando, al reparar, busco el beneficio de la otra persona y no el mío propio. La cosa que está mal o que falta es el modo en el que me relaciono conmigo mismo —la culpa, el remordimiento y la vergüenza—. Cuando hiero a otros, puedo corregir lo que pienso de mí mismo bien reparando el daño a esas personas o bien a otra persona si hay un motivo por el que no soy capaz de reparar el daño directamente. La justicia consiste en que me libere del sentimiento de culpa y en tener paz a través de la reparación del daño... **Scott**.



Funciona si lo trabajas

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros. El Gran libro de AA es muy específico sobre los beneficios de este paso tan difícil. Establece que como la justicia se hace a través del proceso de reparación, alguna promesa o las 12 se vuelven una realidad para nosotros. Solo algunas de esas promesas son: darse cuenta de una nueva libertad y felicidad, no arrepentirse del pasado o no querer recordarlo, comprender la palabra «serenidad», conocer la paz interior y darse cuenta de que Dios hace por nosotros lo que no conseguimos hacer por nosotros mismos... Del libro de EA Funciona si lo trabajas, pág. 44

Emotivos Anónimos

www.emotivosanonimos.org
info@emotivosanonimos.org

 604 055 322