

respeto. Eso no significa que nunca podamos mencionar nada relacionado con la religión, pero nos centramos en nuestro crecimiento espiritual y en el concepto de Poder Superior que nos venga bien a cada uno.

### ***¿Por qué continuamos tocando los pasos?***

Cada vez que abordamos un paso lo comprendemos mejor. Muchos miembros comentan que al releer un paso le descubrieron un nuevo significado a alguna palabra o frase en la que no se habían fijado antes. A medida que somos más conscientes de nuestra realidad, vemos formas nuevas y diferentes de aplicar un paso a nuestras vidas. Descubrimos que los pasos pueden aplicarse a todo cuanto acontece en nuestras vidas.

### ***¿Cómo trabajamos los pasos?***

No hay una forma verdadera o falsa de trabajar los pasos, pero lo más beneficioso para la mayoría de los miembros suele ser trabajarlos en orden. Sin los cimientos de los primeros pasos, es bastante difícil sacarle jugo a los últimos. Suele ser muy útil leer el libro *Emotions Anonymous* (Emociones Anónimas) y el folleto *Step by Step* (Paso a paso), ya que ambos son una buena guía para trabajar los pasos. Ambas publicaciones muestran unas pautas para hacer los pasos y cuando los utilizamos con un padrino u otro miembro de EA nos ayudan a adquirir confianza y a recibir amor incondicional-a veces por primera vez en nuestra vida-.

### ***¿Qué es un padrino?***

Un padrino es una persona que trabaja los doce pasos y que está dispuesto a transmitir su experiencia y conocimientos a otros. Un padrino es una persona que no estando influido por las circunstancias que nos rodean

nos puede ayudar a aplicar el programa de EA en nuestra vida diaria.

### ***¿Cómo elegimos a nuestro padrino?***

Es una decisión muy personal. Presta atención a lo que la gente dice en las reuniones y busca a alguien en quien puedas depositar tu confianza y con el que te sientas cómodo. Es mejor escoger a alguien que tenga cierto grado de recuperación en este programa. Pregúntales cómo lo trabajan. No es conveniente elegir a alguien con el que te puedas compadecer de ti mismo. Puedes cambiar de padrino si ves que la persona que has escogido no te proporciona lo que necesitas para tu crecimiento en el programa de EA. Si alguien al que pides que te apadrine te dice que no, no tienes por qué sentirte ofendido. Nadie tiene la obligación de apadrinar a nadie. Es posible que una persona no esté en condiciones de proporcionar al ahijado la ayuda concreta que necesita. Pregúntale a otra persona y confía la decisión a tu Poder Superior.

### ***¿Cuánto tiempo hay que venir a las reuniones?***

Te recomendamos que asistas de seis a diez reuniones para que veas si Emociones Anónimas te puede servir. La mayoría de la gente al principio no entiende bien qué son los pasos y el programa, y necesita más de una o dos reuniones para empezar de verdad el proceso de recuperación. Te sugerimos que acudas a diferentes reuniones en la zona en la que vivas para ver en cuales de ellas te encuentras más cómodo.



## **Como son Nuestras Reuniones**



www.emotionsanonymous.org  
651-647-9712

### ***¿Por qué es una reunión de pasos?***

Nuestras reuniones están concebidas para ayudar a las personas que quiere alcanzar la salud emocional y conservarla. El modo de hacerlo es aplicar los doce pasos de Emocionales Anónimas en la vida diaria. Hemos descubierto que estos pasos son esenciales para producir un cambio personal, el crecimiento y la recuperación. En nuestras reuniones hablamos de un paso diferente cada semana, de cómo aplicamos dicho paso y de cómo nos ayuda. Al oír a otros aprendemos más de cada paso.

### ***¿Qué hacemos si no hemos trabajado el paso del que se habla?***

No se impide la participación de nadie aunque sea un recién llegado o aunque todavía no haya trabajado el paso en cuestión. Siempre podemos comentar nuestras impresiones sobre el mismo y lo que entendemos o no entendemos. No importa en qué paso esté el grupo cuando llegamos a una reunión. Al escuchar a los demás nos podemos ver reflejados en lo que ellos dicen.

### ***¿Por qué no hablamos de nuestros problemas?***

Creemos que es mucho más productivo hablar de las soluciones que de los problemas. Antes de llegar a Emociones Anónimas habíamos pasado muchísimas horas hablando de nuestros problemas y en consecuencia, nos centrábamos en nuestro papel de víctimas de los mismos. Sentíamos lástima por nosotros mismos y eso no nos ayudaba. Si dedicamos el tiempo de las reuniones a describir lo horrible que ha sido la semana, lo descontentos que estamos con nosotros mismos y con la gente que nos rodea, será muy poco lo que aprendamos. A medida que relacionamos

nuestros problemas emocionales con el paso del que hablamos, aprendemos a aplicarlo a nuestra vida en sus diferentes circunstancias. Nos marchamos de la reunión llenos de optimismo y esperanza porque descubrimos una forma nueva de abordar nuestros problemas, y vemos cómo podemos efectuar cambios positivos.

### ***¿Por qué recomendamos que no se hagan conversaciones cruzadas ni se den consejos durante las reuniones?***

Una conversación cruzada consiste en interrumpir a alguien que interviene haciéndole algún comentario. Otra modalidad sería mantener conversaciones aparte con otros miembros mientras otro habla para el grupo. Esto distrae a los demás y les impide escuchar. Eliminar las conversaciones cruzadas y los consejos ayuda a que todos los miembros puedan intervenir, si así lo desean, sin que nadie haga observaciones sobre lo que han dicho ni les dé consejo sobre lo que deben de hacer. De esta manera, nos centramos durante la reunión en nosotros mismos y en nuestra recuperación en lugar de dedicarnos a dar consejos al los demás.

A veces alguna persona nueva pide consejos sobre algún problema específico. Hacer esto durante la reunión consume el tiempo de los demás y nos desvía del tema que se está tratando. Si alguien necesita sugerencias, es mejor que las pida antes o después de la reunión. El llamar a otros miembros por teléfono es una forma magnífica de transmitir experiencias de una forma más personal de lo que sería posible en las reuniones. La mejor ayuda que podemos proporcionar a alguien es escucharle y contarle nuestra experiencia con los pasos.

### ***¿Qué se puede hacer si alguien se desvía del tema durante la reunión?***

Es importante para el grupo que los miembros no se desvíen del tema para dedicarse a desahogarse y a quejarse de sus problemas. Si esto ocurriera a menudo, cualquier miembro (y no sólo el moderador) puede con tacto y suavidad pedirle que no se desvíe del tema. Este es un ejemplo de un caso en el que está bien interrumpir a alguien.

### ***¿Cómo se elige al moderador?***

Cuando se organiza una nueva reunión, la persona que toma la iniciativa ejercerá el papel de moderador en las primeras reuniones y pasado algún tiempo preguntará si alguien se ofrece voluntario para ser el moderador en la siguiente reunión. Lo normal es que transcurrido cierto tiempo otros miembros se atrean a dar ese paso y que sepan que el moderador no tiene por qué tener respuestas para todo. El moderador es tan sólo una persona que quiere seguir el orden de reuniones que se sugiere y que abre y cierra la reunión con puntualidad. No se puede obligar a nadie a hacer de moderador si no quiere.

### ***¿Por qué no hablamos de religión?***

Los doce pasos se centran en una creencia en un Poder Superior tal como cada uno lo entiende. Puede que hayamos formado parte de grupos cuyo objetivo comprende unas creencias comunes. Por tanto, puede resultar extraño que en una habitación llena de miembros de EA, cada persona pueda tener un concepto diferente de un Poder Superior o no tener ningún concepto del mismo. En EA no intentar cambiar las opiniones de nadie es una muestra de