

Los Doce Pasos

1. Éramos impotentes ante nuestros sentimientos que nos hacían infelices, y no sabíamos cómo remediarlo.
2. Empezamos a creer que alguien o algo más grande que nosotros nos podía ayudar.
3. Decidimos dejar que un Poder Superior de nuestro entendimiento guiara nuestra vida, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestros sentimientos, y nuestras acciones.
4. Hicimos una lista cuidadosa y honesta de lo bueno y lo malo de nosotros.
5. Hablamos con el Poder Superior, con nosotros mismos y con otra persona sobre las cosas que habíamos hecho.
6. Estuvimos realmente dispuestos a dejar que un Poder Superior nos eliminara los hábitos que nos perjudicaban.
7. Le pedimos a un Poder Superior que nos quitara nuestros hábitos de pensar y actuar que nos perjudicaban a nosotros mismos y a otros.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño y quisimos hacer las paces con ellas.
9. Hicimos las paces con esas personas siempre que podíamos, excepto cuando al hacerlo nos perjudicara a nosotros mismos o a ellos.
10. Continuamos observando nuestro comportamiento y cuando nos equivocábamos lo reconocíamos enseguida.
11. Usamos la oración y los buenos pensamientos para acercarnos a nuestro Poder Superior y rezamos sólo para saber qué hacer y para recibir la ayuda y el valor para hacerlo.
12. Habiendo obtenido una nueva felicidad como resultado de practicar estos Pasos, intentamos contárselo a otras personas y utilizar estas ideas en todo lo que hacemos.

Adaptadas con permiso de Alcohólicos Anónimos, Libro Grande, pag.83-84

BIENVENIDOS A ESTA NUEVA FORMA DE VIDA.

Poder Superior, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para las que sí puedo y sabiduría para distinguir la diferencia.



P.O. Box 4245 St. Paul, MN 55104
@2008 Emocionales Anónimos Número 128.
Acceso libre a esta publicación

www.emotionsanonymous.org
651-647-9712

¡Bienvenido!

Emocionales Anónimos es una fraternidad de personas de todas las edades y ambientes que se reúnen para compartir sus experiencias personales y su esperanza en su andadura hacia la recuperación de diferentes problemas emocionales. Aprendemos a vivir esta nueva forma de vida utilizando los doce pasos del programa, lo que nos proporciona serenidad y paz interior.

Aceptamos a todo el mundo en las reuniones de EA. El único requisito que hay que cumplir para ser miembro es el de tener el deseo de ponerse bien en el aspecto emocional. Es posible que EA tenga lo que tú necesitas en este momento de tu vida. Te sorprenderá encontrar entre nosotros a mucha gente feliz, sana y bien adaptada, aunque nadie asistió a su primera reunión porque se sentía feliz. Algunas personas acudieron a EA porque se sentían mal y estaban buscando algo mejor. Otros que vienen han experimentado la desesperación más profunda, han acudido a sesiones de psicoterapia o incluso han estado hospitalizados.

Lo que todos nosotros tenemos en común es que este programa nos ayuda a cambiar nuestras vidas. Nuestro programa ha obrado milagros en la vida de muchos que padecen problemas emocionales tales como la ira y los resentimientos excesivos, depresión, baja autoestima, culpa, dolor, ansiedad, pensamientos obsesivos y negativos, pánico, fobias y conductas compulsivas.

Como organización anónima que somos, respetamos la confidencialidad de nuestros miembros en todo momento. Lo que revelamos a otros miembros sobre nosotros lo decidimos cada uno de nosotros. El anonimato nos proporciona la libertad necesaria para hablar de nuestros pensamientos y sentimientos en las reuniones porque lo que allí se dice no sale de las mismas.

La participación en las reuniones de EA es voluntaria. A nadie se le exige que hable o que proporcione información personal. Sin embargo, si así lo deseamos, hablamos de nuestras experiencias personales, de cómo estamos y de cómo vivimos el programa. EA proporciona un ambiente cálido de aceptación en el grupo en el cual podemos intervenir sin miedo a ser criticados. En nuestras reuniones semanales comprobamos que no estamos solos en nuestras luchas, y encontramos compañeros afectuosos y comprensivos que nos ayudan a recuperarnos. En nuestras reuniones nunca hablamos de temas religiosos, político, nacional o internacional, o de otros sistemas de creencias, porque EA carece de opiniones sobre temas ajenos. No hablamos de los problemas de los demás ni nos quejamos de cómo se porta la gente con la que convivimos. Hablamos sólo del programa de EA. Cada miembro decide por sí mismo cual es el curso de acción que puede ser conveniente para él o ella en lo que se refiere a creencias religiosas, terapia, medicación y cuestiones de salud mental. Emocionales Anónimos no es un servicio

médico o psiquiátrico, ni damos consejo sobre temas personales o familiares. Nuestras reuniones las llevan los miembros de EA y no profesionales. Los profesionales de la salud o representantes religiosos que puedan asistir no dirigen las reuniones sino que pueden asistir y participar como miembros de EA. El liderazgo en el grupo es rotatorio. Su función es la de moderar la reunión y no ejerce ninguna autoridad ni tiene funciones de experto. Por ser un programa espiritual, se pone énfasis en un Poder Superior personal, un poder más grande que nosotros, al cual podemos acudir para que dirija nuestras vidas. Cada cual decide por sí mismo cual es su poder superior. El programa de EA funciona para los que tienen diversas creencias religiosas y también para los que carecen de ellas.

Emocionales Anónimos es una organización sin ánimo de lucro cuya financiación procede de las aportaciones voluntarias de sus miembros. No aceptamos ayudas económicas de entidades ajenas. Los donativos se recogen en las reuniones y se destinan para cubrir los gastos que nuestra organización pueda tener. El programa, desde su fundación en 1971, ha ayudado a miles de personas. Hoy Emocionales Anónimos se encuentra en los Estados Unidos y muchos otros países. Esperamos que le des a este programa una oportunidad acudiendo a nuestras reuniones. Te recomendamos que asistas a varias reuniones antes de decidir si Emocionales Anónimos te puede proporcionar el apoyo y la ayuda que buscas.