

cruce de comentarios cualquier tipo de conducta que pueda distraer a la persona que está hablando y hacer que pierda el hilo de su intervención.

Una persona ha de poder compartir sin que los demás hagan comentarios, ni repitan ni interrumpen, incluyendo consejos u observaciones con intención de ayudar. También se consideran comentarios cruzados el juzgar, sermonear, interrogar, debatir, criticar, responder o hablar sobre lo que otra persona ha compartido, incluso si uno lo hace durante su propio turno de compartir. Todos los que estamos aquí venimos para hablar de nuestros propios asuntos, no de los asuntos de los demás.

Solamente se puede interrumpir a alguien mientras comparte si la persona que modera o una persona veterana del grupo cree que no se están siguiendo estas pautas y que la tranquilidad y la armonía del grupo están en peligro. También se puede interrumpir a un miembro para pedirle que concluya su intervención si lleva mucho rato hablando.

### **Cómo conseguir que los demás nos den su opinión**

Cuando queremos saber la opinión de los demás sobre algo que hemos dicho, puede ser frustrante si no nos la dan. Por eso, esta pauta se refiere específicamente a las “opiniones no solicitadas” para el beneficio y la protección de todos. Cualquiera puede solicitar el parecer de los demás, pero solamente se dará una vez que haya concluido la reunión. Cuando hayas terminado de compartir, puedes decir algo así como “Si alguien quiere darme su opinión después de la reunión, me gustaría saberla.” Si sólo quieres saber el parecer de ciertas

personas, puedes acercarte a estas personas después de la reunión y preguntarles si quieren responderte.

Esas personas no van a resolver los problemas de tu vida; ese trabajo te corresponde a ti y a tu Poder Superior. Sólo pueden ofrecerte sugerencias que expresen únicamente su opinión. Por eso, a menudo nos oírás decir, “Coge lo que te interese, y deja el resto.”

### **Abrazos**

Antes o después de la reunión quizá veas que algunos nos abrazamos. Sabemos que no a todo el mundo le gusta dar y recibir abrazos. Por lo tanto, sólo recibirás abrazos si indicas que eso es lo que quieres. Tú o cualquier otra persona puede aceptar o rechazar un abrazo. Consecuentemente, no te sientas ofendido si alguien no acepta tu abrazo. No es un rechazo personal; esa persona se está portando de manera saludable porque está respetando sus propias necesidades y deseos. Si solicitas un abrazo, es probable que recibas todos los abrazos que seas capaz de recibir.

Así que, de nuevo te damos la bienvenida a nuestro grupo de EA. Esperamos ayudarte a sentirte como si ya fueras miembro de nuestra “familia de EA.”

P.O. Box 4245  
St. Paul, MN 55104 USA  
©2017 Emocionales Anónimos  
Publicación número 127  
Acceso libre a esta publicación

# **Orientación para los recién llegados**



[www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)  
+16516479712

## **Nuestras pautas para una reunión productiva**

Deseamos darte una cálida bienvenida como recién llegado a nuestras reuniones. Si es la primera vez que asistes a una reunión de 12 pasos, aplaudimos tu valor. Todos hemos asistido a una reunión de 12 pasos por primera vez y sabemos cuán intimidado puedes sentirte.

Nuestro objetivo es asegurarnos que éste sea un lugar seguro donde todo el mundo pueda compartir y escuchar. Lo conseguimos cuando practicamos los siguientes principios:

### **Utilizar la palabra “yo”**

Así es como nos expresamos cuando compartimos en una reunión. Por favor, evita utilizar las palabras “tú”, “ustedes” o “nosotros”. Al principio esto puede parecer difícil para los recién llegados, pero generalmente uno se adapta cómodamente después de algunas reuniones. Usamos la palabra “yo” incluso si queremos expresar lo evidente. Si decimos “Todos necesitamos cuidarnos físicamente” puede parecer que estamos diciendo lo que hay que hacer. En cambio, cuando decimos “Yo necesito cuidarme físicamente”, evitamos este problema.

También nos expresamos usando la palabra “yo” porque la recuperación implica que cada persona asume la responsabilidad de su propia vida y de sus propios pensamientos. Si decimos “tú”, “ustedes” o “nosotros”, evitamos asumir esta responsabilidad.

## **Todo el mundo tiene el mismo tiempo para compartir**

Para asegurarnos de que todos tengan la misma oportunidad para compartir, por favor, sé consciente del tiempo que utilizas para hablar en las reuniones. Una vez que todos hayan compartido o hayan renunciado a compartir, algunos pueden hablar de nuevo, siempre que el tiempo lo permita. Sabemos que ocasionalmente alguien puede necesitar más tiempo de lo normal para compartir, y lo apoyamos siempre que se haga de forma razonable. Las personas que necesiten aún más tiempo para hablar pueden acompañarnos a tomar café después de la reunión.

### **No exponemos en público nuestras creencias religiosas o políticas**

Este es un programa espiritual, no religioso. **“Nunca hablamos de temas religiosos, políticos, nacionales o internacionales, o de otros sistemas de creencias o formas de hacer las cosas.”** Hablamos de un Poder Superior. Puede que queramos compartir sobre si la religión o las actividades religiosas son importantes en nuestra vida.

Sin embargo, evitamos nombrar nuestra religión, o creencias políticas en concreto porque al tratar estos temas la diferencia entre compartir y sermonear se vuelve borrosa con facilidad. En nuestras reuniones intentamos explorar lo que tenemos en común, no lo que nos separa. Nuestro objetivo es la armonía. Ten en cuenta que a nuestras reuniones asisten personas que practican religiones del mundo entero. Parte de nuestra recuperación es saber que sólo podemos decidir lo que nos funciona a

nosotros, no a los demás. En EA respetamos el derecho de cada uno de tener un sistema de creencias distinto al nuestro.

### **Mantener un punto de vista positivo**

La práctica del programa de EA se centra en esto. Asistimos a las reuniones para encontrar una forma de vivir en paz con nosotros mismos, aún teniendo problemas no resueltos, o para encontrar soluciones abriéndonos a posibilidades y manteniéndonos centrados en los aspectos positivos de nuestras circunstancias. Nadie se beneficia si una reunión se convierte en una sesión de autocompasión y quejas.

Sin embargo, animamos a los recién llegados a que compartan sus problemas lo mejor que puedan. Pronto se dan cuenta de que las reuniones son más saludables si damos la misma importancia a lo que compartimos que a la forma en que lo compartimos.

### **Nadie está obligado a participar**

Nadie tiene la obligación de compartir o leer en voz alta. Si no deseas hacerlo, simplemente di “Paso” cuando sea tu turno. Queremos que participes sólo cuando estés dispuesto a hacerlo. Puedes asistir a todas las reuniones que desees sólo para escuchar

### **Opiniones no solicitadas y comentarios entre los miembros**

Recomendamos encarecidamente que no se produzcan tales situaciones en nuestras reuniones. Evitar cruce de comentarios significa que cuando alguien comparte en una reunión, el grupo ha de estar en silencio y prestarle toda su atención. Se considera