

usa para los gastos del grupo, incluyendo la literatura, el alquiler de la sala de la reunión, y las aportaciones a EA Internacional (nuestra organización central). En las reuniones se vende literatura de EA, pero sólo al coste original.

¿Por qué recibo llamadas de personas de EA?

Los miembros pueden intercambiar números de teléfono si lo desean y utilizar el teléfono como forma de apoyo entre las reuniones. Sin embargo, estas conversaciones son confidenciales.

¿Puedes asistir a una reunión de EA?

Sí, el apoyo de familiares y amigos es importante para nuestra recuperación. Algunos matrimonios son miembros de EA. Padres e hijos, vecinos o amigos pueden acudir juntos a las reuniones. No obstante, algunos miembros se sienten incómodos si un amigo o ser querido asiste a la misma reunión. En este caso pueden ir a reuniones distintas. Es una elección individual.

¿Por qué EA no tiene un grupo de apoyo familiar similar a Al-Anon?

La experiencia ha demostrado que un programa separado como Al-Anon no es necesario para familiares de los miembros de EA, ya que duplicaría el programa de EA. Los síntomas

emocionales pueden afectar a toda la familia. La familias que observan el sufrimiento de un ser querido que está emocionalmente enfermo puede, a su vez, experimentar decepciones, frustraciones, soledad, incertidumbre y estrés emocional continuos. Tanto la persona como el familiar que experimenta incomodidad o enfermedad emocional a cualquier nivel, encontrará aceptación, comprensión, apoyo y las herramientas para su recuperación en el programa de EA.

El amor, la aceptación y la paciencia de mi familia, familiares y amigos son elementos de apoyo importantes para mí y son muy beneficiosos para mi recuperación.

Se tarda tiempo, hoy por hoy, para cambiar una vida de comportamiento negativo. Sin embargo, con la ayuda del programa de Emociones Anónimas, mi Poder Superior y tu comprensión y apoyo, sé que mi bienestar emocional puede mejorar. Puedo sentirme mejor conmigo mismo y con los demás.

Señor concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que pueda, y sabiduría para reconocer la diferencia.

P.O. Box 4245 St. Paul, MN 55104-0245
©1974, 2008, 2019 Emocionales Anónimos
Publicación Número 123
Literatura de EA aprobada. Acceso libre a esta publicación.



A mi familia,
familiares y amigos:
Algunas respuestas a
vuestras preguntas.



www.emotionsanonymous.org
651-647-9712

¿Por qué necesito Emocionales Anónimos?

Las presiones de la vida cotidiana y las emociones resultantes de éstas han afectado a mi capacidad para enfrentarme con la vida. Tengo problemas con síntomas emocionales tales como ansiedad, depresión, miedo irracional, autocompasión, culpa, baja autoestima, pensamientos negativos, conducta compulsiva (comer, beber, trabajar, gastar) o enfermedades psicosomáticas o físicas. Es difícil afrontar estos sentimientos solo. El programa de EA es una forma comprobada de aprender sobre mí mismo y ver que es posible cambiar. Ya no me siento diferente ni solo porque he encontrado personas con las que me siento identificado. Puedo vivir una nueva forma de vida y encontrar paz mental.

¿Por qué no puedo hablar contigo sobre mis problemas?

Por mucho que te preocupes por mí, es importante que pueda compartir mis sentimientos con personas que han experimentado los mismos síntomas emocionales. Como te preocupas de mí, puedes sentir lástima por mí y puedes aceptar mis justificaciones. Puede que me digas que simplemente tengo que superar mi malestar, ya que no has experimentado los mismos síntomas que yo. Necesito escuchar a otros que han pasado por lo mismo que yo y que

han cambiado. Ellos me dan esperanza.

¿Qué hago en una reunión de EA?

En las reuniones leemos y comentamos el programa de EA. Compartimos aquello que nos ayuda, lo que estamos afrontando ahora y lo que estamos aprendiendo sobre nosotros mismos. No malgastamos tiempo quejándonos y sintiendo lástima de nosotros mismos. Evitamos juzgar y criticar a los demás. Si no queremos hablar, podemos elegir sólo escuchar.

¿Qué tipo de personas asisten a las reuniones?

Gente de todo tipo, hombres y mujeres, jóvenes y mayores asisten a las reuniones. Los síntomas emocionales o las situaciones por las que los miembros están pasando pueden ser similares o muy diferentes, pero nuestra forma de pensar es parecida. Muchos recién llegados se sorprenden al principio al encontrarse con tantas personas felices en las reuniones.

¿Qué significa el anonimato?

El anonimato significa que los miembros sólo emplean su nombre y cada persona decide qué decir a los demás sobre su participación en Emociones Anónimas. No importa quiénes son nuestros familiares o cuál es nuestro trabajo. Lo que sí importa es que aprendamos a saber quiénes somos y a compartir nuestras experiencias en

torno al programa de EA. No para hablar de nuestros sentimientos para poder avanzar. Por lo tanto, todo lo que digamos en una reunión, por teléfono o a otro miembro ha de ser confidencial.

¿Hablo sobre ti?

Los miembros pueden comentar situaciones particulares diciendo, “mi marido (esposa, padre, hija, jefe, etc.) ...,” pero no usamos nombres concretos. Nuestro propósito no es dar consejos sobre asuntos personales o familiares. Hablamos honestamente sobre nosotros mismos y nuestros sentimientos en vez de centrarnos en las faltas de los demás.

¿EA es algún tipo de secta religiosa?

No, el programa de EA es espiritual, no religioso. Los miembros puede que practiquen cualquier tipo de fe religiosa o ninguna. El programa implica creer en un Poder más grande que nosotros. Esto puede ser el amor humano, una fuerza hacia lo bueno, el grupo, la naturaleza, el universo, Dios, o cualquier concepto que el miembro del grupo escoja como Poder Superior. Depende de cada persona elegir su creencia y cómo practicarla. La religión nunca se comenta en las reuniones de EA porque no forma parte de EA.

¿Cuánto cuesta?

No se pagan cuotas ni honorarios en EA. En las reuniones se contribuye libremente. El dinero que se recoge se