

¿Tengo que unirme formalmente a un grupo?

En absoluto. Si hay otras reuniones por donde vives, puedes asistir tantas veces como quieras. Mucha gente encuentra un grupo en el que se siente más a gusto, no obstante, eres libre para poder cambiar de grupos o asistir a tantos grupos como desees.

¿Cuánto tiempo necesito asistir a las reuniones?

Hasta que tú quieras venir. Mucha gente asiste regularmente porque las reuniones sirven para promover la estabilidad emocional. Muchos miembros planean seguir el resto de sus vidas porque EA se convierte en un estilo de vida y desean ofrecer su ayuda a los recién llegados compartiendo el programa. No obstante, tú mismo tienes que contestarte a esa pregunta.

Muchas reuniones de EA se celebran en iglesias o en hospitales. ¿Quiere decir eso que las reuniones son patrocinadas por estas instituciones?

No. Muchas iglesias empatizan con los grupos de Doce Pasos y ofrecen un lugar de reunión que cuesta muy poco. Algunos hospitales consideran los grupos de Doce Pasos como una valiosa forma de dar seguimiento a su propio tratamiento y, por ello, dejan sus espacios.

¿Es cierto que EA me va a ir bien?

No hay garantías de que un programa de Doce Pasos pueda llevar una recuperación permanente. Solamente podemos decir que mucha gente ha encontrado alivio y

recuperación por haber trabajado en el programa de EA. Tu mejor guía es hablar con otros miembros de EA y conseguir testimonios personales para ver lo que EA ha hecho para ellos.

¿Es EA un compromiso económico continuo?

No. Todas las contribuciones en las reuniones son voluntarias, no obstante, la organización como totalidad sólo se mantiene por las contribuciones y se anima a dar apoyo tanto a través de los ingresos de los grupos y del Servicio Central de Información. No hay cuotas periódicas ni gastos y comprar libros de EA o literatura es opcional.

Estas preguntas pueden servirte para decidir si EA podría ayudarte:

¿Te sientes a menudo nervioso, tenso, o aburrido?

¿Sufres de problemas de digestión o frecuentes dolores de cabeza?

¿Tienes problemas para dormir o duermes demasiado?

¿Comes cuando no tienes hambre o tienes poco interés por la comida?

¿Te sientes triste o lloras sin razón aparente?

¿Tienes problemas en tomar decisiones?

¿Sientes indiferencia ante muchas cosas?

¿Te sientes culpable aunque no tengas ninguna buena razón para ello?

P.O. Box 4245 St. Paul, MN 55104

@2008, revisado 2019 Emocionales Anónimos
Número 131. Acceso libre a esta publicación,



AYUDA PARA UNA VIDA MEJOR

Lo que puedes esperar de una reunión de EA.



www.emotionsanonymous.org
651-647-9712

¿Quién viene a las reuniones de EA?

Hombres y mujeres que no son felices con sus vidas, que experimentan problemas emocionales y que buscan alivio.

¿Me integraré yo?

Todas las personas son bienvenidas a las reuniones de EA. No diferenciamos entre tipos de problemas emocionales, ni juzgamos ni decimos que algunos problemas son más serios que otros. No importa lo que estés sintiendo, probablemente encontrarás a otra persona que haya tenido los mismos sentimientos.

Todos estos años he intentado controlarme. ¿Si vengo a EA, significa que estoy enfermo emocionalmente?

El primer paso en la recuperación es admitir que hemos perdido el poder de controlar nuestras emociones. Eso no quiere decir que estemos enfermos mentalmente. El hecho de haber experimentado que no tenemos poder sobre nuestras emociones nos da la esperanza de poder aprender a resistirlo y empezar nuestra recuperación.

Si los miembros de EA no dan consejo ni orientación, ¿cómo puedo esperar recibir ayuda de un grupo cuyos miembros son tan disfuncionales emocionalmente como yo?

No venimos a EA para tener a alguien que solucione nuestros problemas. Venimos a compartir nuestras experiencias con el grupo y cuando compartimos nuestros sentimientos y vemos que nadie nos juzga, descubrimos que nuestros problemas parecen más pequeños. Cuando escuchamos lo que los otros miembros

comparten, descubrimos que lo que sentimos no es único ni irracional, y que los demás han tenido los mismos sentimientos. Esto nos ayuda a eliminar el miedo de que al estar tan alterados no nos puedan ayudar.

Si mis problemas emocionales me hacen difícil hablar delante de otras personas, ¿cómo me puedo beneficiar de las reuniones de EA?

Aunque compartir nuestros sentimientos es una parte vital para nuestra recuperación, podemos aprender también al escuchar a otros. Podemos beneficiarnos de oír lo que dicen otras personas porque aprendemos que no somos únicos. El compartir de otros crea una unión entre nosotros. Con tiempo, los que son demasiados tímidos o están muy afectados para hablar descubren que van abriéndose y mostrando los sentimientos que les están preocupando.

¿Alguien me forzará a hablar?

Nadie debería hacerlo. Todos los miembros en todas las reuniones, son libres de expresar o no, los sentimientos de cada momento. Todos nosotros hemos sentido la necesidad de quedarnos callados en un momento u otro y respetamos eso en los demás. Para asegurarte de que tienes la oportunidad de compartir, el moderador del grupo te invitará a hacerlo. Con un simple "Yo paso" se entiende que tu prefieres permanecer en silencio en la reunión. Eso está bien.

¿Hay algún líder en el grupo? ¿Me darán algún consejo?

Nadie debe dar consejos en nuestras reuniones. Un miembro del grupo es el

responsable de guiar la reunión. Esta persona no es un terapeuta ni un consejero y no tiene más autoridad que cualquier otro miembro. Cualquiera en el grupo puede ser voluntario para dirigir la reunión si ellos lo desean. Es mejor si esta persona cambia con periodicidad.

A veces mis emociones incontrolables me dan miedo. A veces, parecen totalmente irracionales. ¿Alguien me va a criticar por eso?

Nuestros conceptos de EA sugieren que los miembros nunca juzguen ni critiquen a otros. Todo lo que tú has sentido, probablemente, ya ha sido sentido por otro miembro en el grupo, independientemente de lo irracional que pienses que pueda ser. De hecho, muchos de nosotros hemos llegado a apreciar nuestras reuniones de EA porque son un lugar seguro donde poder manifestar cualquier cosa y encontrar comprensión. Otro de nuestros conceptos sugiere que todo lo hablado en la reunión, se quede ahí y no se cuente a otros.

Compartir los pensamientos de uno mismo está bien, pero ¿qué pasa si siento la necesidad de hablar solamente con una persona?

Aunque las reuniones siguen un modelo de compartir sin respuesta o cruce de conversaciones, los miembros pueden sentirse libres para tener conversaciones fuera de las reuniones con otros miembros. Muchas veces dentro del grupo encontrarás que hay algún miembro con quien te sientes en buena sintonía. Se pueden desarrollar amistades cercanas y de ayuda.