

STRUMENTI PER IL RECUPERO

Nono Passo: Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi, nei quali farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

Nonna Tradizione: I gruppi EA, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati. Tuttavia, possono costituirsi consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

Nonno Motto: Passerà anche questo.

Nonna Promessa: I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nonno Solo per Oggi: Mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare al mio Potere Superiore, a me stesso e ai miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

Nonno Concetto: Usiamo il programma, non lo analizziamo. La comprensione arriva con l'esperienza. Ogni giorno applichiamo qualche parte del programma alla nostra vita individuale.

Dal vostro consiglio dei fiduciari EA

Lo sapete che l'ufficio EAI manda periodicamente via mail delle informazioni? Sia che siate il membro di contatto di un gruppo o che vogliate semplicemente ricevere le informazioni per voi stessi, considerate l'opportunità di registrarvi per essere incluso così nella mailing list. Attualmente abbiamo più di 2.000 persone che ricevono informazioni in questo modo. Un esempio di informazioni inviate via mail? Annunci di conferenze o ritiri, nuova letteratura o informazioni di merchandising, notizie che riguardano l'ufficio oppure le attività dei Fiduciari. Potete chiedere di essere aggiunti alla lista semplicemente entrando in: <https://emotionsanonymous.org//get-involved/email-sign-up.html>

Incoraggiamo tutti i gruppi ad avere almeno una persona inserita nella mailing list per ricevere informazioni di ogni tipo.

Incontro annuale

Segnatevi sul calendario il prossimo incontro annuale che si terrà il giorno 14 Settembre presso la Chiesa Luterana a West St. Paul alle 11 del mattino. Se non potete essere presenti di persona, potete richiedere di partecipare via cellulare. Informazioni relative sono state inviate ai contatti dei vari gruppi e sono comunque disponibili sul sito.

Il vostro regalo

E' un regalo quello che fa sì che si riesca a frequentare le riunioni di EA dove le persone regolarmente si incontrano e si supportano reciprocamente. Molte persone nel Paese non hanno la possibilità di sperimentare questo dono, perchè le riunioni spirituali di EA si trovano in luoghi troppo lontani per loro ed economicamente inaccessibili. Se siete propensi, iniziate a considerare la possibilità di avviare un gruppo EA nel luogo in cui vivete, al servizio di coloro che vivono nella vostra comunità, dando così l'opportunità a più persone di vivere la serenità che il programma offre. E' più semplice di quanto non si creda e potrebbe essere molto gratificante. Contattare in Italia Ino Milano 3482618130 che vi aiuterà a superare i dubbi e le perplessità, ad organizzare l'apertura del gruppo e ad inviarvi il materiale occorrente per svolgere la riunione.

Traduzione conforme
all'originale proprietà di:

www.emotionsanonymous.org
Box 4245, St Paul, MN 55104,
Phone 651-647-9712
Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30

director@emotionsanonymous.org
editor@emotionsanonymous.org
groupdata@emotionsanonymous.org
orders@emotionsanonymous.org
shipping@emotionsanonymous.org

EA Emotivi Anonimi Italia - Associazione on-lus, registrata presso Agenzia delle Entrate Milano

Cod. fiscale: LBNFC69T24F839T

sito ufficiale. www.emotivianonimi.org

Nono Passo:

Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone, quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recar danno a loro o ad altri.

Ci rendiamo conto che questo processo di ammenda è più perdonare noi stessi che ricevere il perdono dagli altri.

Rifletto sul fare ammenda, ricordo quello che qualcuno ha cercato di insegnarmi molto tempo fa.

Questa persona ha detto che ciò che Dio vuole più di ogni altra cosa, è che io sia felice. Dio vuole farmi piacere, prendersi cura di me, vegliare su di me, per aiutarmi.

E ciò che rende Dio triste è quando gli voltiamo le spalle. Inutile dire che non ero in grado di sentirlo, tanto meno abbracciarlo.

Ero profondamente pervaso dall'idea che "Se Dio è così grande, perché io e tanti altri siamo così infelici?" Oggi sono più aperto a valutare se questo sia vero o meno. Ancora non lo capisco o non ci credo, ma ci penso molto.

Prego per la capacità di sentire e sperimentare questo nella mia vita. Penso anche che, se questo è vero, allora ho bisogno di fare ammenda verso Dio per averlo evitato per anni. Etichettare me come "Il figliol prodigo" sarebbe un eufemismo.

Sono più come l'angelo caduto. In un certo senso, voglio avere l'opportunità di fare ammenda a Dio, perché questo significherebbe che il Suo amore per me è grande...

Chris

Il Nono Passo mi ha introdotto al concetto di fare ammenda. La persona con cui dovevo fare più ammenda era me stessa. Questo passo è stato l'inizio di un processo in cui ho gradualmente cambiato il mio pensiero da negativo a positivo. Questo lavoro mi ha aiutato ad avere molta più autostima.

Anche se le mie emozioni possono essere ancora abbastanza forti, posso farle attendere. So che si calmeranno, e non ho bisogno di intraprendere alcuna azione. Più io lavoro costantemente i passi, più sano è il mio pensiero, più sane le mie azioni e la mia vita... **Carol**

Mi ispiro a coloro che hanno attraversato i passi in ordine. Ho insistito sui passi da 6 a 9 per anni, ma ho capito che li ho solo sorvolati.

Quindi ho intenzione di dare un'altra occhiata e concentrarmi un poco.

Proprio qui, in questo istante, dal momento che qui è dove faccio il mio più onesto "lavoro".

Da quando mi sono imbattuta nel Quinto Passo quasi 20 anni fa, mi sono seduta sugli allori. Eppure sono successe alcune cose davvero straordinarie. Alcuni difetti molto gravi del mio carattere sono semplicemente scomparsi.

Nel corso degli anni la chiarezza (grazie al programma) ha illuminato nuovi "difetti".

La prima persona sulla mia lista di quelli che avevo ferito ero io. Mi sono ritenuta responsabile di tutte le cose che erano accadute nella mia vita dal momento in cui i miei genitori hanno iniziato a litigare davanti a me quando ero bambina.

Ero quella che si sentiva ferita e doveva fare ammenda e correggere i propri comportamenti per essere

ciò che gli altri volevano che io fossi.

Per questo motivo le dinamiche famigliari non mi hanno aiutata e non erano quello di cui avevo bisogno per andare oltre le aspettative e i sentimenti di tradimento e falsità.

Avevo bisogno di imparare ad essere indipendente dal loro giudizio e non sabotare il mio successo.

Questo lavoro è ancora in corso. Mi fa ridere perché quello che è, è, e io ho sessant'anni ora, e nonostante tutto sono ancora disposta ad imparare molte cose nuove. Dubito che acquisirò l'intuito musicale che sognavo di avere, o che diventerò mai l'attrice o l'artista che volevo essere.

Non dico che non sarà mai così, ma credo che il fantasticare è solo una delle mie deviazioni.

Non ho messo nessun altro in quella lista, ma ora credo di essere pronta a vedere i volti di coloro che ho ferito e ad avere la disponibilità a fare ammenda. Sono disponibile e aperta, Dio.

Lo sto dicendo qui davanti ai miei amici in EA.

Sono quantomeno disposta a chiedere il Tuo aiuto per vedere il "resto" dell'equazione. Infine, penso di essere pronta a servire e ad imparare allo stesso tempo. Eccomi qui e metterò un AMEN alla fine di questo, proprio qui.

Grazie a tutti per essere stati miei testimoni... **ML**

SLOGAN 9: ANCHE QUESTO PASSERÀ. Che benedizione è stato questo motto nel corso degli anni! Quello che mi blocca oggi, scomparirà domani.

Funziona sempre! Le nuvole scompaiono e il sole ricomincia a splendere. Grazie, Dio.

... **Carrie**

STOP

Quando sono arrivato per la prima volta in EA avevo un sacco di problemi con la rabbia. Non riuscivo a percepire quando arrivava, così ho dovuto imparare a fare i conti con essa quando esplodeva. Se potevo scrivere, il solo atto fisico di scrivere mi aiutava a dissipare l'adrenalina e alla fine potevo iniziare a capire cosa aveva potuto provocare la rabbia.

Se non potevo scrivere, cercavo di parlare con qualcuno che fosse nel programma. Se non potevo fare tutte queste cose, allora cercavo di farmi coinvolgere da un lavoro o da faccende intense oppure di uscire a fare una passeggiata per scaricare l'energia della mia rabbia. Trovavo utile allontanarmi fisicamente dalla persona o dalla situazione che aveva provocato la mia rabbia. A volte suonavo, a volume altissimo, musica rock rabbiosa. Capivo quando mi stavo calmando perché alla fine avevo voglia di suonare una musica più tranquilla, più pacifica.

Più tardi quando stavo meglio e sapevo più facilmente riconoscere quello che provavo, si è dimostrato utile identificare la sorgente occulta della mia rabbia. Quando ho capito che avevo davvero paura del fallimento, di apparire stupido, e tutte le altre paure da cui ero invaso, la mia rabbia è diminuita e alla fine si è dissolta. Nella mia esperienza, dare un nome alla sorgente nascosta delle emozioni sembra ridurre i miei problemi della metà. Alla fine ho imparato ad usare gli STOP per essere consapevole quando sono Affamato, Arrabbiato, Solo o Stanco. Devo rallentare, stare attento e prendermi cura di me stesso, in caso contrario posso essere vittima di una ricaduta...**Joe**

RABBIA

Meditazione del giorno: Visto che sono così a disagio con la mia rabbia, aiutami a essere onesto quando essa è presente altrimenti si svilupperà e degenererà in un comportamento autodistruttivo.

(Libro Pensiero del Giorno, 24 luglio).

Quanto è vero per me. Ricordo benissimo quanto fossi congelato nella mia paura e nella vergogna quando ho iniziato a fare counseling 25 anni fa e non volevo parlare della mia rabbia per paura che potesse esplodere ancora come era successo seriamente poco tempo prima.

Ho sperimentato un graduale scongelamento della mia paura ma sono ancora preoccupato della mia rabbia. Ho preso a prestito un libro nella mia biblioteca di quartiere che sembra aiutarmi a indirizzare la mia rabbia in un modo risolutivo.

Nel frattempo rimetto la mia rabbia e il mio risentimento (che è tutta un'altra faccenda) al mio Potere Superiore. Sono stato veramente aiutato da Lui...**Jim**

RABBIA NASCOSTA

Uno dei segreti che ho mantenuto per tutta la mia vita è che sono sempre stato arrabbiato per una cosa o per l'altra. Se sia stato a causa dei miei genitori che si aspettavano troppo da me o che non pensavano che quello che facevo fosse abbastanza, oppure se è stato per come mia moglie mi trattava tempo fa quando entrambi non capivamo che avevo delle problematiche emotive, la verità è che sono stato rabbioso, pieno di risentimento e infelice.

Nella mia famiglia non era permesso esprimere le nostre emozioni, specialmente quelle legate alla rabbia, così le cose venivano semplicemente sigillate. Ho sempre creduto che la rabbia rivolta all'interno può evolvere in depressione, stato d'animo che del resto ho provato anche per la maggior parte della mia vita. Il fatto è che di recente ho capito che questa rabbia non faceva parte del mio personaggio, ma la dovevo accettare perché faceva parte del mio trucco. Era solo un'emozione che potevo lasciar andare se fossi stato disposto a cederla al mio Potere Superiore. La resa della mia rabbia ha liberato tutta questa energia che ho indirizzato verso l'interno per così tanto tempo. Avevo dimenticato come godermi la vita.

Sento, nella mia visione marginale, che c'è un'altra persona che potrei diventare. Questa persona "ipotetica" vuole ballare, gridare e saltare per la gioia esprimendo tutta questa energia intrappolata che dimostra che ho avuto paura in tutti i giorni della mia vita. Forse un giorno non lontano farò un salto nella pelle di questa persona "ipotetica" per diventare ciò che credo sia possibile se continuo a lavorare il programma EA che a sua volta lavora per me, a patto che accetto i miei difetti e le mie mancanze, e che umilmente chiederò a Dio di rimuoverli. Questa nuova persona che diventerò, non sarà perfetta, ma sarà libera dalla rabbia segreta che mi ha consumato tutti questi anni angosciati. Voglio cominciare da ora...**Anonimo**

2018–2019 EA Consiglio dei Fiduciari

Sentitevi liberi di contattare i membri del Consiglio dei Fiduciari per sottoporre problematiche o questioni riguardanti EA

Francesco Napoli 331 338 2990 - chesquino@hotmail.it - Segretario Generale nazionale
Ino Milano 348 261 8130 - Fiduciario - inomilano3@gmail.com - Tesoriere, Comunicazione e Stampa
Paola Milano 335 670 7166 - Fiduciaria - chepapa.pp@gmail.com - Rappresentante Estero e Traduz. Letteratura
Piero Roma 349 447 3378 - Fiduciario, Pubblica Informazione
Leo Milano 344 2652941 - Fiduciario non emotivo - Vice Tesoriere
Luca Milano 347 479 0641 - luca.e.fo@gmail.com - Resp. Comitato sito



Le Dodici Tradizioni

Le Dodici Tradizioni sono le linee-guida che fanno funzionare la nostra fratellanza. E' stato provato nel corso degli anni quanto esse siano utili a tenere insieme la fratellanza e i gruppi.

Nona Tradizione:

I gruppi EA, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati. Tuttavia, possono costituirsi consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro, che essi servono.

Quando applichiamo la Nona Tradizione nel nostro programma, si evidenzia come i gruppi possano creare comitati per gestire attività come l'ospitalità e altre simili. In qualità di Fiduciari, creiamo comitati ad hoc come il Comitato di Revisione Statutaria e il prossimo Comitato di Comunicazione per aiutare EA ad espletare al meglio il suo lavoro attraverso l'International Service Center, che collabora con i Fiduciari e il Direttore Esecutivo. Sono grato per la libertà che godiamo nel creare comitati/commissioni che possono dare risposte ai membri circa il loro metodo di servizio – essendo così direttamente responsabili verso di loro... **Scott J**

Anche se i nostri incontri EA possono sembrare caotici a volte, il caos non è l'obiettivo della Nona Tradizione. Ciò che questa tradizione ci incoraggia a fare è rimanere il più possibile liberi dalla burocrazia che tende a crearsi intorno alle organizzazioni, assumendo una vita propria e oscurando il vero scopo del gruppo. Tutto ciò che facciamo in EA è orientato al nostro scopo primario ovvero quello di portare il nostro messaggio di recupero alla persona che soffre ancora di problemi emotivi. Seguiamo la direzione proposta dagli altri membri, enfatizzando- quando prestiamo servizio - il senso di appartenenza e la coscienza di gruppo piuttosto che il potere e la gerarchia. Noi pratichiamo la rotazione della leadership, e confidiamo che il nostro Potere Superiore ci guidi attraverso la coscienza di gruppo...

Derita P

Uno dei punti di forza di Emotivi Anonimi è che mentre noi abbiamo i Passi, le Tradizioni, i Solo per oggi e altra letteratura pensata per costituire la base del nostro recupero nel programma, non esiste un'organizzazione che ci dice quello che dobbiamo fare per stare emotivamente bene. Sappiamo che lavorare sui Dodici Passi è la via più sana per il recupero emotivo e lo facciamo ad un ritmo che per noi ha senso. Sebbene sponsor e gruppi hanno suggerito delle linee guida, essi sono dotati di una grande autonomia, ciascuno lavora il programma nel modo che funziona meglio per loro... **Paul N**

La Nona Tradizione ci ricorda che EA non è regolamentata nello stesso modo di altre organizzazioni. Siamo una fratellanza senza una gerarchia di controllo; nessuno è superiore a nessun altro. EA non conferisce potere a nessun individuo o gruppo. Non c'è nessun "capo" che impartisce ordini, obbligando i membri a comportamenti specifici, o che stabilisce ricompense o punizioni per il raggiungimento degli obiettivi richiesti. I nostri principi EA sono suggeriti, non obbligatori, e i membri della nostra comunità decidono da soli se accettare tali suggerimenti oppure no. Anche se ci diamo l'un l'altro sostegno e guida, alla fine ognuno di noi deve capire le cose e continuare ciascuno per proprio conto, per poter star bene emotivamente...Steve B

Per approfondimenti sulla Nona Tradizione, leggi il libro **12 passi 12 tradizioni**, può essere ordinato al responsabile stampa.

Ringraziamo tutte le persone che condividono i loro pensieri su questa pubblicazione. Le opinioni sono quelle espresse da chi le ha scritte. Il Secondo Concetto EA ci ricorda che "nessuno parla per Emotivi Anonimi nel suo insieme."