

Strumenti per il recupero

Undicesimo Passo: abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con dio, così come noi possiamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.

Undicesima Tradizione: la politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione, piuttosto che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale, nei confronti della stampa, della radio e degli altri mezzi d'informazione.

Undicesimo motto: non complicare le cose.

Undicesima Promessa: cresce in noi un sentimento di sicurezza.

Undicesimo Solo per Oggi: mi accetterò come sono e vivrò al meglio possibile ogni avvenimento.

Undicesimo Concetto: ciascuna persona ha diritto alle proprie opinioni e ha diritto di esprimerle nelle riunioni, nel rispetto delle linee guida di ea. siamo tutti uguali, nessuno è più importante degli altri.

DAL VOSTRO CONSIGLIO DEI FIDUCIARI EA

In questo momento dell'anno molte culture nel mondo festeggiano una ricorrenza particolare: il Giorno del Ringraziamento, Dankdag, Niiname-sai, DoDyunki, Erntedankfest e altri. Come molti nella nostra fratellanza EA nel mondo, faccio degli sforzi supplementari in questo momento dell'anno per riflettere sui doni che ricevo nella mia vita. E facendo questa riflessione, non posso fare a meno di pensare che limitare la gratitudine a un solo giorno speciale o ad una stagione ostacola la crescita spirituale. La gratitudine è una parte talmente vitale del recupero emotivo che aspiro (con vari gradi di successo) a vivere una vita piena di gratitudine ogni giorno della mia vita!

Se si hanno difficoltà a trovare qualcosa per cui essere grati, provate ad immaginare per un attimo di perdere tutto nella vostra vita: la casa, il lavoro, la famiglia, gli amici, le proprietà....tutto! Io non ho bisogno di immaginarlo. Venticinque anni fa ho perso tutto, quando fui condannato all'ergastolo. Non posso descrivere il trauma di questa esperienza, la rabbia, il risentimento, il dolore, e l'amarezza che mi travolsero nei primi anni. Accusavo tutti e tutto nell'universo per la mia terribile situazione - tutti tranne l'unico responsabile ovvero me stesso. Dal punto di vista emotivo mi avvelenavo ogni giorno in attesa che gli altri morissero.

Sviluppare un "atteggiamento di gratitudine" mi ha letteralmente salvato la vita. Cambiando la mia prospettiva e concentrandomi sulle cose per le quali essere grato, piuttosto che su quelle terribili e dolorose (e di queste ne avrei un sacco da raccontare!), ho iniziato a sviluppare la speranza e, alla fine, l'accettazione, il perdono e la serenità.

Come ho fatto? Ho iniziato a tenere un Diario della Gratitudine. Alla fine di ogni giorno, proprio prima di spegnere la luce, scrivevo una cosa per la quale ero grato. Il giorno seguente, scrivevo un'altra cosa. All'inizio anche scrivere una sola cosa era una lotta! Ma con la pratica quotidiana, è diventato tutto molto più facile e il mio diario si trasformava in una risorsa che mi aiutava ad avere una prospettiva nei momenti in cui la mia vita sembrava particolarmente deprimente.

Cominciai a vedere che altre persone stavano lottando anche più di me - ed entrando in contatto con loro ho iniziato il mio viaggio verso una vita di servizio. Alla fine, dopo molti anni, il Consiglio di Stato riconobbe la mia crescita emotiva e la mia accettazione di responsabilità e il rischio ridotto; sono stato scarcerato.

La mia vita è un miracolo, ma non lo è di più della vostra o di chiunque altro. Chiunque di noi, per sperimentare questo miracolo, ha solo bisogno di spostare la prospettiva, prendere coscienza ed essere grato per i tanti doni che la vita elargisce. Riconosco che talvolta non è semplice, ma se io sono riuscito a trovare questi doni in prigione, allora chiunque può farlo. Può sembrare un cliché, ma credetemi se vi dico che è vero ed io sono una prova vivente: essere grato non significa avere tutto quello che si vuole - ma significa desiderare tutto quello che si ha.

Buona Giornata del Ringraziamento! **Steve B, Fiduciario**

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

Undicesimo passo: abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con dio, così come noi possiamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.

La preghiera ha sempre ricoperto un ruolo molto importante nella mia vita. Ho iniziato a pregare il mio Potere Superiore fin da quando ero piccola. Credo che la preghiera funzioni.

Ma da quando sono entrata nelle stanze del recupero circa 30 anni fa e lavorando questi Passi, sono giunta alla convinzione che il mio modo di pregare dovesse cambiare.

Pensavo che dovessi pregare per tutti e per tutto con 5 minuti di preghiera per ciascuna cosa e persona. Non più. Ora ho capito che per essere sobrio e sano mentalmente e, quindi, per essere più presente con il mio prossimo, la mia preghiera deve essere incentrata sul Terzo e sul Settimo Passo, perché davvero non so cosa di cui hanno bisogno gli altri, ma solo Dio lo sa. Così la mia preghiera ora è più una visualizzazione delle persone nelle mani gentili di Dio, affidandole a Lui e pregando che sia fatta la Sua volontà. **Jim**

Prima del recupero, ero solita pregare per tutto su un piano temporale. Il qui e ora. Mantieni il mio matrimonio unito. Fammi smettere di fumare. Fà sì che mi mantenga in forma... Quello che naturalmente mancava era la Fede e l'affidamento a Dio. La sua volontà nella mia vita. Dal momento che ho iniziato il recupero, le mie preghiere si sono ristrette consistentemente.

Ho dovuto fare un grande salto per arrivare a pregare veramente, e solo per conoscere la Sua volontà e per avere la forza di realizzarla. Questo però non è arrivato né in modo naturale e nemmeno velocemente.

Ho continuato a voler pregare per chiedere delle cose materiali. Sono giunta a capire che fare delle richieste concrete significava riprendermi il controllo al posto di Dio.

La continua pratica spirituale ha significato pregare esattamente per conoscere la Sua volontà e per ottenere la forza di realizzarla. Niente di più. Più facile a dirlo che a farlo, quello che serve è una Fede assoluta. È l'ultimo salto nel buio, senza una meta o un punto d'incontro prestabilito e senza un paracadute, semplicemente io che salto nelle amorevoli mani di un Potere Superiore, che ho deciso di chiamare Dio. È un'esperienza esilarante di cui non mi stancherò mai. E solo dopo aver fatto ciò, raccoglierò i frutti di una Fede totale. La paura blocca, Dio libera. La scelta è solo mia... **Lynn**

Nella mia mente

considero l'Undicesimo Passo come il passo del "lasciar andare". Questo è perché mi si dice di cercare la guida di Dio e di chiedergli di indicarmi la direzione verso la Sua volontà. Il mio problema è che spesso mi dimentico di farlo. Ed è solo quando mi sento davvero ferito che mi ricordo di rivolgermi a Dio per chiedere una guida, e quando mi ricordo che Lui ha davvero a cuore i miei interessi.

Il Passo serve come monito che Dio c'è sempre, io devo solo "collegarmi con lui".

Ho capito che i Motti offrono un aiuto all'Undicesimo Passo, tipo "Lascia andare e affidati" oppure "Non sei solo" oppure "Per grazia del Potere Superiore" oppure ancora "Non complicare le cose". Se tengo bene a mente l'Undicesimo Passo e utilizzo i Motti come compagni di viaggio, la vita andrà decisamente bene ed io sono grato per questo... **Cary**

undicesimo motto: non complicare le cose

Oggi, mentre camminavo, ho portato alla consapevolezza un dibattito interiore che so di avere avuto

sempre dentro di me e dal quale di solito mi lasciavo sopraffare, ma oggi l'ho guardato per quello che è: distruttivo. Tale dibattito suona pressapoco così: "Caspita, quello che hai fatto è stata una cosa proprio stupida", "Dovresti davvero vergognarti", "Non si aggiusterà mai di sicuro", e così via.

Poi ripeto tutte le mie azioni e richiamo alla mente altre situazioni simili e stilo una lunga lista di cose da "dover fare" per aggiustare il problema. Tutto questo lavoro mi sbatte a terra. Penso di usare questo dibattito intimo solo per alimentare la mia autocommiserazione, la vergogna e l'odio verso me stesso.

Oggi, tuttavia, il mio Potere Superiore mi ha messo in pausa perché so che non lo so fare da solo, non ancora. La pausa è stata lunga abbastanza per farmi capire che non ho bisogno di unirmi al dibattito interiore e continuarlo.

Un semplice "grazie per aver condiviso" è abbastanza. Poi quando ho iniziato con la lista dei miei "dovresti fare" suggeriti, che è sempre troppo lunga e complicata, ho capito (grazie al Potere Superiore) che c'è sempre qualcosa di semplice che io posso fare.

Posso lasciar andare e mettere in pratica un'azione nuova, quando il problema dovesse ricapitare.

È realmente un programma semplice per persone complicate.

So per certo che sono in grado di complicare la vita e soprattutto a causa degli "errori che non avrei dovuto mai fare".

Voglio impegnarmi a promuovere questa nuova azione, cioè non lasciarmi coinvolgere in un dibattito distruttivo, bensì a trovare una soluzione semplice... **Wren**

EA è un programma semplice per persone complicate.

Devo continuamente portare alla luce tutto ciò che è estraneo, ricordando di non complicare le cose al fine di ottenere la pace e la serenità nella mia vita... **Anonimo.**

Gratitudine per un potere superiore amorevole

Sono impotente di fronte alle mie emozioni e di fronte alle persone, i luoghi e le cose, ma il mio Potere Superiore amorevole mi aiuta a muovermi attraverso le burrasche della vita con un approccio più sereno che folle. Sono molto grata di ciò. Nel passato sono stata vittima di problematiche emotive. Ho subito alcuni ricoveri psichiatrici, Sono stata pesantemente sedata con tranquillanti.

Oggi sono libera da tutti quei momenti tempestosi dovuti al desiderio di star bene emotivamente. Mossa da quel desiderio, faccio le cose di cui ho bisogno per stare meglio. Le cose che faccio sono andare alle riunioni, leggere la letteratura, aprirmi agli altri, condividere, ascoltare e seguire la volontà di Dio. Mi sono liberata da quei ricoveri psichiatrici dall'età di 21 anni.

Fortunatamente ho incontrato EA all'età di 22 anni e questo incontro mi ha aiutato a voler agire nella mia vita meglio di come stavo agendo. Ho cercato all'esterno un aiuto professionale e ho buttato via tutti i tranquillanti. Ancora mi vedo con uno psicologo una volta al mese, e questo mi aiuta anche con EA e le riunioni dei 12 Passi. Mi sono sposata e ho avuto due bambini che ora sono adulti e quindi ho avuto una bella famiglia, poi ho divorziato come molti altri americani, ma ho superato il divorzio grazie a un Potere Superiore amorevole che mi supporta e mi guida quotidianamente. Le cose ora funzionano nella mia vita, oppure semplicemente convivo con le cose che capitano e le prendo per come sono dal momento che non le posso cambiare.

Non sono sempre in grado di cambiare le condizioni, ma ho imparato ad accettare semplicemente le condizioni per come sono quando non posso cambiarle. Ho apprezzato la lettura di oggi quando si dice al Potere Superiore: " Sii il mio rifugio per ripararmi dalle tempeste che devo affrontare".

Questo mi aiuta ad affidare le tempeste della vita al mio Potere Superiore, pregare perché mi venga offerta una guida quotidiana e fare quello che posso nella vita e lasciare perdere il resto.

Mi limito a vivere un giorno alla volta, confidando che il mio Potere Superiore sarà sempre con me attraverso tutto quello che mi accadrà. Sono così felice che esiste EA. Ora non recito più una parte con il mio prossimo, e se ogni tanto lo faccio ancora, faccio subito ammenda. Sto anche imparando ad avere coraggio a parlare più per me stessa. Continuerò a chiedere al Potere Superiore di concedermi ancora più coraggio perché io devo essere il mio migliore avvocato per quanto riguarda questo problema dell'artrite che si chiama "dito a scatto" e che coinvolge due dita e il pollice. Così ho deciso di richiamare lo studio medico per avere maggiori suggerimenti su come affrontare il disturbo. Spero di ottenere da loro un supporto ulteriore e in caso contrario, ho la possibilità di cercare e trovare un altro medico che mi possa aiutare. Ho 58 anni e raramente ho avuto nella mia vita problemi di salute che mi causassero dolore fisico, ecco perché – credo – questo disturbo attuale mi irrita un po', ma continuerò nel mio intento di cercare aiuto chiedendo al mio Potere Superiore ogni giorno di guidarmi...**Connie**

Gratitudine

Sono molto grato dell'esistenza di EA. E considero tutti voi miei amici. Oggi è stata per me una giornata magnifica. E non vorrei che finisse mai. E' la prima volta che ho fatto un pensiero del genere in tutta la mia vita. In pratica oggi la mia ansia non si è fatta sentire per tutto il giorno. Devo tutto questo al mio Potere Superiore e a Emotivi Anonimi...**Brandon**

Ho finalmente realizzato il mio sogno di sposarmi e di avere una bella famiglia. Mi sono innamorata talmente tanto fino a dimenticare me stessa. Avevo cessato di essere la donna felice e sicura che ero sempre stata per compiacere la mia famiglia. Solo due anni prima la mia vita era diventata un vero inferno. Per 10 anni ho tenuto duro e ho cercato di tenere in piedi un matrimonio finito a causa di infedeltà e beffe senza ricevere ammenda alcuna. Sono arrivata al programma di Emotivi Anonimi nel giugno 2015, ho divorziato in un clima di paure, risentimenti e rabbia. Ma ora grazie all'aiuto dei 12 Passi e il mio gruppo di Donne EA sono in grado di raggiungere un risveglio emotivo e spirituale...**Norma**



Emotivi Anonimi
Riunione Aperta
a Genova

Tema:
ammettere di essere
impotenti di fronte
alle proprie emozioni

domenica 8 dicembre 2019
LABORATORIO REMIGIOZZENA*
Salita del Prione 26 1° piano
dalle 14.30 alle 15.30 - segue info e buffet.

per info tramite Whatsapp: Monica 338 480 2390
Ino 348 261 8130

Riunione aperta a Genova 8 dicembre 14,30
x info tramite whatsapp 3482618130

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 - Estero e Traduzione 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.

Undicesima tradizione:

la politica delle nostre relazioni pubbliche é basata sull'attrazione, piuttosto che sulla propaganda. noi dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale, nei confronti della stampa, della radio e degli altri mezzi d'informazione.

Sono grato alla natura prudente dell'Undicesima Tradizione per due motivi. Primo perché ci preserva dall'essere promotori: persone che dispensano promesse (come un venditore di aria fritta!).

Al posto di propagandare la fratellanza EA, proviamo ad attrarre le persone verso la possibilità che le promesse di EA diventino realtà nella loro vita. Un secondo motivo – la parte più dura di questa tradizione è rappresentato dall'elemento di anonimato e come ciò abbia impedito a molte persone di condividere il programma con gli altri – quando l'anonimato viene interpretato troppo letteralmente.

I fondatori del nostro programma hanno voluto evitare che chiunque parlasse per EA nel suo insieme e che una persona venga vista come un rappresentante di EA e che possa in futuro svergognare il programma attraverso un pubblico scandalo, da qui nasce la necessità di anonimato nei confronti della stampa, della radio e oggi anche di Internet.

Possa il nostro Potere Superiore, presente nella nostra vita, continuare a guidarci ad attrarre altre persone verso questo programma salvavita nella maniera in cui possa aiutarli, proprio come ha salvato me, esercitando la prudenza lungo la strada...**Scott J**

Nella mia esperienza con il programma è stato importante capire i termini riferiti all'Undicesima Tradizione. Essa parla di due idee correlate. La prima è quella di attrarre, piuttosto che promuovere, l'appartenenza ad EA; la seconda riguarda il mantenimento dell'anonimato nelle nostre comunicazioni esterne.

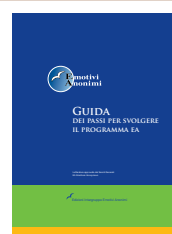
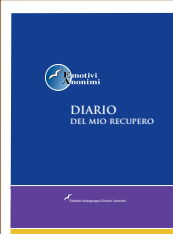
Attrarre qualcosa significa attirare l'attenzione, mentre propaganda significa incrementare l'interesse per qualcosa o la richiesta di qualcosa. Sono concetti simili, tranne per il fatto che la propaganda può evocare l'idea di promettere un grande risultato – come ad esempio nella pubblicità la promessa di ottenere una pelle liscia utilizzando determinate creme per il viso.

Mantenere il mio anonimato, nel senso utilizzato qui, significa non identificare me stessa o chiunque altro o un gruppo nel rappresentante della fratellanza EA nel suo insieme. Ciò ha a che fare con l'idea dei "principi al di sopra delle personalità".

A volte io mi chiedo: come posso divulgare le notizie che riguardano il programma a più persone possibili che soffrono ancora? Come posso fare ciò con umiltà senza fare promesse? Come posso discutere che quello che provo è la più grande speranza offerta dal programma, evitando però di presentarmi come la "portavoce" di EA? Vale la pena rifletterci... **Colleen C**

Per approfondimenti sulla Undicesima Tradizione, leggi il libro **12 passi 12 tradizioni**, può essere acquistato presso il tuo gruppo oppure ordinato al responsabile stampa nazionale.

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 ci ricorda che "nessuno parla per Emotivi Anonimi nel suo insieme."



Gli ultimi 2 libri usciti :
LA GUIDA per il programma e IL DIARIO, richiedeteli