



Strumenti per il recupero

Secondo Passo: Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Seconda Tradizione: Per il bene del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Potere Superiore amorevole, quale esso può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Motto: Non sei solo

Secondo Promessa: Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

Secondo Solo per Oggi: Solo per oggi, cercherò di essere felice, ricordando che il mio benessere non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o da quello che succede intorno a me. Il mio benessere dipende dalla mia pace interiore.

Secondo Concetto: Siamo esperti solo della nostra storia, di come cerchiamo di vivere il programma, di come il programma ci aiuta e di quello che EA ha fatto per noi. Nessuno parla a nome di tutti gli Emotivi Anonimi.

DAL VOSTRO CONSIGLIO DEI FIDUCIARI EA

Il Consiglio dei Fiduciari di EA è costituito da individui dediti a questa fratellanza e interessati a fare un servizio. Quando partecipai alla mia prima riunione spirituale di EA, non sapevo cosa aspettarmi. Ciascuno di noi prova delle emozioni, così ebbi la sensazione che potesse essere un gruppo aperto a chiunque. Capii molto presto che lo era veramente ed in effetti il gruppo attrae un'ampia varietà di persone, da quelle che hanno sperimentato un trauma in tempi molto recenti a coloro per i quali l'evento "che ha cambiato la vita" risale ad un tempo lontano.

Sono passato attraverso la mia sofferenza più grande qualche anno prima di entrare in una stanza EA. Sebbene avessi fatto tentativi con varie terapie, capii, quando iniziai a lavorare i Passi di EA, che dovevo fare un grosso lavoro prima di potermi dire che ero sano emotivamente come potevo e meritavo di essere.

I Passi sono tutti importanti a loro modo, un modo speciale nel processo di guarigione e di libertà emotiva. Ed hanno tutti una cosa in comune: rendono umili. Per la maggior parte della mia vita, ho considerato me stesso una persona rispettabile. Ma attraversando i Passi, ho capito che avevo così tante cose in sospeso che era arrivato il tempo di doverle affrontare. Era come se avessi ammesso che ero così impotente di fronte alle mie emozioni che ero diventato fuori controllo. Ma ho imparato che ammettere il pieno potere delle mie emozioni fosse l'unica via per sentirmi libero dalla loro morsa. Quando ho affrontato il mio inventario, ho pensato che sarebbe stato un gioco da ragazzi perché pensavo che fossi davvero molto auto-consapevole, ma ho scoperto, facendo questo esercizio, molti difetti e punti di forza assolutamente inaspettati. Ho fatto ammenda con le persone verso le quali provavo ancora risentimento per vecchie controversie; è stato purificante, ma avevo molte persone sulla mia lista. E prima di incontrare questo programma, la capacità di meditare non mi apparteneva. Ciononostante, la perseveranza mi ha aiutato a trovare un luogo tranquillo che si è rivelato utile quando c'è molto rumore nella mia vita. Sono grato perché esiste questo programma e farò del mio meglio di non darlo mai per scontato.

Paul N. 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

Secondo Passo: siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Sono giunta a credere che sarei potuto ritornare sano. Nelle persone, nella mia vita e nelle persone in via di recupero ne ho visto una prova.

Ma sono anche consapevole che, come ogni relazione, anche quella con il mio Potere Superiore richiede attenzione e tutti quegli altri ingredienti che conducono a relazioni sane. Spesso, senza nemmeno rendermene conto, mi sono allontanato dal mio Potere Superiore.

Poi l'ho accusato di avermi abbandonato, finché alla fine ho capito che ero io ad essermene allontanato e non viceversa.

Devo anche ricordarmi che la mia salute mentale, la mia sobrietà e in fondo la mia vita sono legati al mantenimento della mia condizione spirituale e del mio rapporto con Dio, per come io lo posso concepire. Il Secondo Passo rappresenta per me un processo in divenire. La mia alienazione mentale e la mia malattia sono per me due cose separate, ma interconnesse. La mia alienazione mentale stava facendo le stesse cose continuamente ma aspettandosi un risultato differente.

“Lo so, ma questa volta sarà diverso”. Questo era quello che pensavo, e di conseguenza ho continuato a fare quello che facevo e ottenere quello che ottenevo.

La fede non mi viene naturale. La mia fede diminuisce e fluttua. Vorrei poter dire che la mia fede è costante e incrollabile, ma non è vero. La base della mia fede deriva dalle mie “cattive e dolorose” esperienze. Lo dico perché il mio Potere Superiore mi ha portato a passarci attraverso le enormi difficoltà.

Questa è l'evidenza. Non quello che la mia mente mi dice. Non posso fidarmi della mia mente. Mi vuole solo, a letto, con il piumone tirato sopra la testa, isolato, senza rispondere al telefono, al campanello della porta, alla posta. Vuole che ti biasimo, e che pensi che tu

sia mio nemico. In fondo, credo che la mia testa mi voglia morto. L'unico nemico che ho oggi è la mia testa.

Questo è stato il caso per la maggior parte del mio recupero.

L'antidoto alla mia testa è di rimanere appiccicato a persone in recupero, lavorare sui Passi, fare la prossima cosa giusta e coltivare la gratitudine. La gratitudine permette alla gioia di entrare nella mia vita.

Grazie per esserci. Senza di te, non c'è un me.

Abbracci... **Adam**

Sono grata. Ma non sono mai davvero impotente di fronte alle mie azioni o al mio atteggiamento.

Questa settimana qualcuno che aveva abusato di me da bambina si è scusato con sincerità. Si è trattato di una sincera scusa dal cuore, priva di contro-accuse e senza scuse.

Sono estremamente Grata. Il secondo passo parla di un Potere a me superiore. Sono piuttosto certa che se non fosse stato per questo Potere (Spirito, Padre, Gesù, per me), che è una sorgente costante di bene, amore infallibile, rassicurazione, guida, saggezza, gioia, e pace, non potrei essere in un luogo dove lascerei che un molestatore che appartiene al mio passato si avvicinasse abbastanza alla mia vita o al mio cuore per offrire le sue scuse.

So che c'è un nemico là fuori che ama tenerci ingarbugliati nel dolore, nei brutti ricordi, nel trauma e nel tormento... Il nemico è stato sconfitto! Il mio Potere Superiore è davvero fantastico... **Jessica**

Il secondo passo è un passo di SPERANZA. Senza speranza, la vita è un buco nero. Ci sono stata in quel buco nero, ma grazie al programma di EA scelgo di non caderci mai più... Carol

Secondo slogan: Non sei solo. Ero solita pensare che fossi completamente da sola e che veramente non avessi nessuno su cui fare affidamento tranne me stessa. Ero solita pensare che dovevo fare tutto da sola e che dovevo essere completamente autosufficiente. Ora invece so che l'autosufficienza è una bugia.

Io ho bisogno delle persone! Pertanto non mi isolo più, e cerco di essere parte non solo dei gruppi dei Dodici Passi, ma parte della vita, ogni giorno. Cerco di non aggiungere miseria alla vita delle persone, e se lo faccio cerco di fare ammenda subito.

Se mi sento sola, cerco di ricordare che il mio Potere Superiore è sempre con me. Che non sono mai sola! Cerco anche di sentirmi con gli altri sia online o con incontri di persona o semplicemente nella vita in generale. Talvolta chiedo al mio Potere Superiore di darmi il coraggio di contattare qualcuno anche quando sono nervosa al proposito.

Sono grata per tutti quelli in recupero che continuano a ritornare e a condividere cosa funziona per loro. Quando condividiamo le nostre soluzioni e quello che stiamo facendo e che ci sta aiutando, diventiamo capaci di aiutare gli altri.

Ho imparato come vivere serenamente, anche con problemi irrisolti, partecipando agli incontri di EA. E ho imparato un sacco di soluzioni per le quali sono molto grata.

Quando sento qualcuno che sta avendo a che fare con la perdita e vedo come la sta affrontando semplicemente allungando una mano, questo mi dà il coraggio di allungare a mia volta una mano quando anche io sto avendo a che fare con una perdita. E quando sento qualcuno che sta facendo fatica e sta passando un momento duro, ma sento che continua a partecipare alle riunioni, a leggere la letteratura, e a pregare, so che è parte della soluzione e che è sempre d'aiuto e mi dona speranza il fatto che posso farlo io stessa quando sto passando a mia volta un momento duro.

Fin quando non mi isolo, quando continuerò a essere parte di Emotivi Anonimi, non sarò davvero mai da sola di nuovo!

Continuerò a essere capace di ascoltare tutte le cose buone che sento in queste stanze dei Dodici Passi e a sperare, attraverso la grazia di un Potere Superiore Amorevole, che potrò continuare a condividere cose buone che io stessa ho imparato... **Connie**.

Pensiero del Giorno del 19 Agosto: Amore

Sentimenti impotenti su ogni cosa ma soprattutto su di me, che ho cercato di cambiare me stessa ma non ci sono. Il valore intrinseco dell'amore è difficile da misurare. L'amore incoraggia la fraternità e l'accettazione degli altri. Permette di apprezzare ciò che ci circonda.

L'amore si riconosce facilmente da come uno reagisce alle seccature e alle avversità. Spinge a pensare agli aspetti positivi delle situazioni quotidiane, invece che ai fallimenti negativi e alle mancanze.

L'amore è essere veri nelle nostre relazioni con gli altri e si esprime nelle nostre reazioni alla vita quotidiana perché non è limitato da confini.

MEDITAZIONE DEL GIORNO

Aiutami ad amare sinceramente e ad apprezzare la vita che ho il privilegio di vivere ogni giorno.

OGGI RICORDERO'

L'amore senza la verità non va bene; e neppure la verità senza l'amore.

Come amare

Sono grata ad EA perché mi ha insegnato davvero come "amare". Decisamente pensavo che l'amore fosse come andare in banca – semplicemente versare qualcosa per avere qualcosa di ritorno. Non credo che sapessi consapevolmente che il mio pensiero fosse questo fino a quando ho incontrato EA. Quando ho iniziato il programma, avevo toccato il fondo della mia vita e di me stessa e sentivo realmente di aver perso la capacità di amare.

Mi sentivo del tutto abbandonata. Capisco ora che stavo utilizzando il mio amore come una terrorista, sì, facevo un sacco di cose che "sembravano" carine ma in realtà stavo investendo su delle buone azioni verso il mio prossimo per avere poi un riscontro per me...questo non è amore, è pura manipolazione. Ora mi è chiaro, grazie ad EA.

Sempre grazie ad EA, ho capito che dovevo iniziare a prendermi cura di me stessa per imparare il significato profondo di amore, che non dovrei mai fare qualcosa per nessun altro che non farei per me. Questo è ciò che significa amare il mio prossimo come me stessa, amare prima me stessa così da poter amare gli altri. Ora capisco che l'amore deve essere elargito gratuitamente, senza condizionamenti, senza aspettative, senza taciti contratti. E' un grande concetto da capire ed è stato per me un grande concetto da imparare e da mettere in pratica. Ora è questo che penso dell'amore.

Oggi capisco che è un modo più pacificante di concepire l'amore rispetto a prima, un modo generoso e altruista, un modo che mi aiuta a non provare più risentimento verso il mio prossimo, perché dò l'amore che posso e che voglio dare...**Kelly**

Essere amati

La mia prima esperienza di sentirmi amato l'ho provata in EA. Sono stato totalmente accettato senza riserve. Con l'aiuto di queste grandi persone, ho imparato ad accettare il loro amore. Ho imparato che l'amore non è controllo o manipolazione. L'amore è lasciare che le persone siano se stesse ed amarle per quello che sono. Il tuo amore deve essere donato senza riserve. Aiutami ad amare così. Penso che a volte ancora non riesco a lasciare che gli altri esprimano totalmente i loro sentimenti oppure che mi dicano cosa pensano quando le loro opinioni differiscono dalle mie!

Tendo a correggerli oppure a scappare e nascondermi se loro esprimono qualcosa che minaccia l'idea che ho di me stesso o addirittura se esprimono cosa il recupero nel programma "dovrebbe" sembrare. Davvero quella parte ipocrita di me è complicata e insidiosa! Eppure vorrei essere come quell'amico di EA che "permette che tu abbia la totale libertà di essere te stesso – e soprattutto di sentire te stesso!" Qualunque emozione tu stia provando in quel momento va bene comunque. Ecco cosa significa vero amore, permettere ad una persona di essere ciò che realmente è.

Mi rimetterò in carreggiata con la convinzione che posso essere l'amico che voglio vedere attorno a me...**Ham Sah**

Amore e Onestà

Le parole sono molto importanti per me e devono essere usate con saggezza. C'è una responsabilità collegata all'uso della parola amore. L'amore è l'antidoto a tutto ma non può essere sempre elargito liberamente e onestamente dagli esseri umani. L'amore incondizionato è una cosa difficile da offrire in modo continuativo. Ma faccio del mio meglio e sto migliorando ogni giorno di più. Questo amore che estendo agli altri è necessario che lo estenda anche a me stessa.

Cerco di essere una persona onesta e a volte quando mi relazio con il mio prossimo ho scoperto che è necessario essere diretti con gli altri. Può sembrare un atteggiamento scortese in quanto percepito come un oltrepassare i confini.

Sento che sia meglio che gli altri comprendano piuttosto che continuare ad essere disillusi. Cerco di mettere in pratica questo atteggiamento con tutta la gentilezza possibile, ma non sempre vengo interpretata nel modo giusto.

Su ciò però non ho il controllo. Non prendo alla leggera la parola amore e neppure uso questo termine per compiacere qualcuno o per essere disonesta. Renderei a me e a loro un grande disservizio nell'indurli a pensare qualcosa che non è vera. Essere gentili è una cosa, dire cose che non intendo dire per ottenere un risultato, non è nell'interesse di nessuno...**Twyla**

2019–2020 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 PROMESSE

Queste Promesse possono sembrare a prima vista idealistiche, esagerate oppure stravaganti, ma sono invece davvero possibili. Se noi lavoriamo accuratamente ed onestamente il programma attraverso il Nono Passo, iniziamo a notare nuovi atteggiamenti e sensazioni dentro di noi. Alcune di queste promesse possono essere realizzate velocemente; altre più lentamente, ma tutte quante si sviluppano in modo naturale come risultato di un lavoro onesto sul Programma EA.

SECONDA PROMESSA:

Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

Quando rimpiango delle cose, vorrei che non fossero mai successe. Quando rinchiudo il passato nell'oblio, è come se mi tagliassi fuori dal mio passato – preservandolo dalla altrui consapevolezza. Il passato è parte integrante di me stesso. Posso solo essere grato per il mio passato – persino delle parti di esso più dolorose.

Il mio passato ha fatto di me quello che sono. A volte sono selettivo per quanto riguarda le cose su cui mi soffermo e le persone con cui scelgo di condividere. Ciò non ha a che fare con i rimpianti o con l'oblio – è discernimento – ovvero l'esercitare una buona capacità di giudizio. Posso fidarmi che questo è il momento giusto e che questa è la persona giusta con cui condividere e fare una riflessione? Questa è la chiave!....

Scott J. Fiduciario

Il mio più grande rimpianto nella vita è stato quello di aver lasciato un ottimo lavoro. Il modo con cui sono scritte le Promesse nel Grande Libro degli AA, è come se non avessimo a disposizione queste promesse ma le possiamo ottenere. Questa seconda promessa dice: "Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio." Ovvero essa mi comunica che devo fare qualcosa per far sì che ciò avvenga. Le Dodici Promesse si avverano dopo che abbiamo completato il Nono Passo. I nuovi arrivati frequentano qualche riunione spirituale e si domandano perché non percepiscono queste promesse, specialmente nelle riunioni in cui i Dodici Passi non sono il focus. Così i nuovi arrivati si sentono scoraggiati e non ritornano più. Sono così grato che le mie prime riunioni e quelle cui partecipo ancora oggi, si concentrano sul Programma, sui Dodici Passi...**Derita P. Fiduciaria**

Questa è una delle mie promesse preferite perché rimpianti e risentimenti – le due R – sembrano andare di pari passo con me e hanno sempre rappresentato un pericolo per la mia salute emotiva. Devo continuamente ricordare a me stessa che ho a disposizione degli importanti strumenti per gestire questi parassiti.

Il Quarto e Quinto Passo mi offrono l'opportunità di far uscire allo scoperto i miei fantasmi e di dividerli con un'altra persona e con il mio Potere Superiore. L'Ottavo e il Nono Passo mi danno la possibilità di fare ammenda con me stessa e con gli altri, permettendomi di riconciliare il mio passato con il mio presente e tracciare un nuovo corso per il mio futuro. **Colleen C. Fiduciaria**

"Passa oltre", "Cerca di superare": queste sono le frasi che sentiamo quando attraversiamo un trauma nella nostra vita. Infatti, penso che molti di noi si uniscono alla fratellanza a causa di questi traumi. Per alcuni aspetti questo suggerimento è valido. Per poter andare incontro al mondo e sperimentare una vita guidata dal nostro Potere Superiore, abbiamo bisogno di collocare gli accadimenti passati in un contesto sano. Se non lo facciamo, ciò ci può indurre ad agire incoerentemente con il modo con cui vogliamo veramente rapportarci al mondo.

Guariamo dal passato, ma non dimentichiamolo così che da poter crescere partendo da esso. **Paul N. Fiduciario**

Per approfondimenti sulle Promesse leggi: **Il Grande Libro** può essere ordinato al responsabile stampa. Ringraziamo tutte le persone che condividono le loro testimonianze su questa pubblicazione. Le condivisioni sono esattamente quelle espresse da chi le ha scritte. Il Secondo Concetto ci ricorda che "nessuno parla per Emotivi Anonimi nel suo insieme."