

Strumenti per il recupero

Ottavo Passo: Abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo offeso e abbiamo deciso di fare ammenda verso di loro.

Ottava Tradizione: Il lavoro di EA dovrebbe restare sempre non professionale, ma i nostri servizi centrali possono assumere impiegati qualificati per mansioni particolari.

Ottavo Motto: Conosci te stesso – Sii sincero.

Ottava Promessa: I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.

Ottavo Solo per Oggi: Non dirò più: “Se avessi il tempo”. Non troverò mai il tempo per fare una qualsiasi cosa. Se voglio del tempo, me lo devo prendere.

Ottavo Concetto: I Passi suggeriscono di credere in un Potere più grande di noi stessi. Può essere l'amore umano, una forza del bene, il gruppo, la natura, l'universo, Dio o qualsiasi entità un membro scelga come proprio personale Potere Superiore.

Dal vostro Consiglio dei Fiduciari

Il La nuova guida, Il risveglio spirituale sia benvenuto dentro di me, è ora disponibile sul sito EA nella sezione acquisti online. Questo nuovo articolo di letteratura è una guida onnicomprensiva che attraversa i Dodici Passi verso una vita piena. Essa esplora argomenti concreti di recupero mai affrontati prima dalla letteratura di EA. Il risveglio spirituale sia benvenuto dentro di me è una guida saggia per esplorare argomenti quali:

- Riconoscere, esplorare e guarire le conseguenze dei traumi infantili durante il nostro lavoro con il Quarto Passo
- Indagare tutti i ruoli della nostra famiglia di origine e i ruoli attuali che ancora rivestiamo
- Comprensione sana e insana del concetto di impotenza
- Fasi del recupero: stabilizzazione, comprensione, espansione
- Recupero dagli schemi di relazione disfunzionale di codipendenza attraverso i Passi di EA
- Modi efficaci di lavorare i Passi dal Sesto al Dodicesimo che aiutano a trasformare il pensiero negativo
- Enfatizzare la compassione e la gentilezza nel lavorare i Passi

Meditazione per oggi

Una volta ho sentito dire che per distinguere una cosa spirituale da qualcosa di materiale bisogna dividerla. Quando condividi qualcosa di materiale, più persone ci sono, più piccole vengono le porzioni. D'altra parte, quando condividi qualcosa di spirituale, il suo valore è moltiplicato per il numero delle persone con cui lo condividi. Loro possono a loro volta dividerlo, facendolo diventare mille volte più grande. I principi del Programma sono spirituali e perseverare nel “donarlo per conservarlo” prima o poi fa avverare la promessa di una vita nuova e migliore. **Pensiero del Giorno, 21 Gennaio**

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

Ottavo passo: abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo offeso e abbiamo deciso di fare ammenda verso di loro.

Non appena rifletto sull'Ottavo Passo, immediatamente si risveglia il mio istinto di "guardare all'esterno". Ciò che intendo con questo è che, quando penso a coloro ai quali devo chiedere scusa, istintivamente penso agli altri. Chi ho ferito? Quali sono i nomi di queste persone?

A che punto della mia vita si trovavano?

Capita perché sono spinto a farlo dalla letteratura di EA - e per una buona ragione. Ho ferito molte persone e spingermi a riflettere su questo è positivo.

Una cosa emerge, tuttavia: ci vuole un po' per capire che raramente rifletto su quanto io abbia ferito me stesso. E, ciò che è peggio, su quanto abbia ferito il mio Potere Superiore. Nel libro 12 x 12 e nel Grande Libro l'idea di ferire se stessi è menzionata solo una volta mentre l'idea di ferire il proprio Potere Superiore non viene mai citata. Sembra che sia importante e ho bisogno di riflettere su come e perché ciò avvenga (**Chris**).

Mi sono sorpresa, lavorando all'Ottavo Passo, di come il mio nome fosse in cima alla lista delle persone che avevo ferito! Ho sempre fatto ammenda nei confronti di me stessa durante i molti anni trascorsi nel programma.

Vivendo negli Stati Uniti, la scena politica scatena le mie emozioni in maniera negativa. Rispetto il fatto che non discutiamo di politica nel nostro gruppo. Ho bisogno di agire per ciò che posso fare e lasciar andare il resto.

Il mio recupero emotivo deve essere una priorità (**Carol**).

Con il mio sponsor ho appena iniziato a lavorare sull'Ottavo Passo in una maniera nuova: guardando a come ho ferito me stessa. E sto già notando alcuni cambiamenti. Sono più in contatto coi miei sentimenti. Da un po' di tempo ormai, sento più gioia e serenità ma ho anche la sensazione di non aver sperimentato tutte le emozioni. Questo potrebbe cambiare.

Sono stato a una conferenza la scorsa settimana e il viaggio è stato problematico. Inoltre, soffro di ansia ogni volta che viaggio. In passato l'avrei "fatto passare" e avrei avvertito una generica tensione. In quel momento invece ho realmente provato alcune emozioni associate ai sentimenti: ho provato rabbia, ansia, delusione e avevo le lacrime agli occhi. E la cosa sorprendente è che nessuna emozione ha avuto il sopravvento, non ho finto ed ero semplicemente in contatto con me stesso.

Mi sento più "vero" e più coi piedi per terra adesso. E penso che NON sentire le emozioni sia stato un modo di ferire me stesso negli anni. Nel frattempo mi rendo conto che affrontare la realtà spesso significa che le cose non siano più semplici. In questo momento devo fare i conti con la rabbia e mi rendo conto che non ho voglia semplicemente di "farla passare", ma si tratta di un argomento da trattare in un'altra testimonianza... (**Tobias**).

Ottava promessa: i nostri atteggiamenti e la nostra mentalità nei confronti della vita cambiano.

Dopo aver lavorato per anni al programma di EA mi rendo conto di alcuni piccoli e sottili cambiamenti riguardo ai miei atteggiamenti. Inoltre, sono più focalizzato su ogni aspetto della mia vita:

* gestisco con più saggezza, corag-

gio e potere personale le relazioni della mia vita;

* ho meno aspettative nei confronti delle cose e delle persone;

* provo più fiducia e fede quando, tramite il dolore, la solitudine si fa presente come un lupo che mi osserva spaventandomi!

* sento veramente la presenza di Dio, il suo amore, la sua pazienza e il suo aiuto, quindi posso affrontare tutto;

* identifico i miei istinti naturali, i miei sentimenti e le mie emozioni con più consapevolezza, ritmo, coscienza, sicurezza e prospettiva;

* lascio andare e lascio fare a Dio, come parte del mio essere;

* sperimento la finitudine di tutte le cose e di tutte le persone con più semplicità, fede e fiducia;

* sento in maniera profonda la dimensione di vivere un giorno alla volta, in ogni momento e circostanza;

* continuo a curare i miei istinti profondi, le mie abitudini emotive, i miei sentimenti, i miei atteggiamenti e i miei comportamenti (**Luiz**)

Sono grata del fatto che, vivendo il programma dei 12 Passi nella mia vita di ogni giorno, ho un atteggiamento mentale migliore nei confronti della vita.

I cambiamenti sono avvenuti lavorando i passi con il mio sponsor e praticando tutte le cose positive che ho imparato.

Devo restare vigile, tuttavia, e non cessare di mettere in pratica le attività di recupero che mi hanno aiutato a raggiungere il mio benessere emotivo. Quando sono aiutata emotivamente è più facile andare d'accordo con le persone. Sono grata di questo perché rende più facile vivere la vita.

Sono grata di ciò che ho imparato con i 12 Passi e continuerò a frequentare le riunioni per imparare sempre di più (**Connie**).

Ricordiamo gli strumenti

Recentemente un membro di The Loop (riunione spirituale via email altresì chiamata EAnon) ha chiesto agli altri membri di condividere quali strumenti a loro parere funzionassero meglio. Avendo ottenuto la loro autorizzazione, elenchiamo le loro risposte. Più spesso menzionati durante le loro condivisioni sono stati i Motti e la Preghiera della Serenità. Un grazie va a Janice per aver posto la domanda che ha portato a questo lungo elenco di pensieri.

Per alleviare lo stress e l'ansia ora:

- Chiedo a Dio di eliminare il mio stress
- Recito la Preghiera della Serenità
- Chiedo a Dio di eliminare la mia paura e di indirizzare la mia attenzione su ciò di cui Lui vorrebbe che io sia consapevole
- Vado in un luogo che emana serenità come una chiesa o un parco

Nel lungo termine, per curare l'ansia e la mia malattia emotiva:

- Lavorare i Passi
- Ricordarmi di farla facile (prendermi cura di me, non prendermi troppi impegni, non sottopormi a forti pressioni)
- Prendersi cura di sé fisicamente, spiritualmente ed emotivamente
- Inoltre cercare di ricordare che non si è la persona più importante al mondo

Cerco di ricordare:

- Fare la prossima cosa giusta
- Praticare la meditazione e la preghiera
- Essere connesso con il mio prossimo e sapere che chiunque mi può aiutare a farmi uscire da me stesso
- Che l'unico modo per superare una difficoltà è attraversarla e io ce la posso fare
- Che nulla di veramente brutto mi sta capitando ora
- Di respirare profondamente e concentrarmi sulla serenità durante l'inspirazione e lasciare andare la paura durante l'espirazione
- Fare una lista delle cose per cui sono grato
- Rimanere distaccato dalle emozioni
- Accettare di sentirsi uno schifo e continuare a mettere in pratica gli strumenti

Passi da intraprendere:

- Affidare la mia vita e la mia volontà alla cura del mio Potere Superiore
- Ricordare che le questioni si risolvono coi tempi del mio Potere Superiore e non con i miei
- Sapere che devo prima riconoscere la mia impotenza, la mia ingovernabilità e la forza che possiede il mio Potere Superiore per riportarmi alla ragione
- Ascoltare della musica, fare esercizio fisico e parlare con Dio
- Mi creo un mantra combinando il Terzo e l' Undicesimo Passo e me lo ripeto durante tutto il giorno
- Telefono al mio sponsor o ad un altro membro del gruppo
- Vado ad una riunione
- Condivido sulla piattaforma online The Loop
- Sapere che posso ricominciare la mia giornata in qualsiasi momento. (immagino me stesso a letto che pigio il pulsante per spegnere la mia sveglia e dico a me stesso: "Tutto quello che devo fare oggi è...(inserire a questo punto qualunque cosa che sia la prossima cosa giusta da fare). Me lo ripeto un passo alla volta. Quindi chiedo a me stesso: "Sto bene per i prossimi 5 minuti? E continuo a farmi questa domanda ogni 5 minuti finchè passa..."
- Chiedo a me stesso a quale Passo dovrò prestare la maggiore attenzione. Posso ripetere i Motti, concentrarmi sul Pensiero del Giorno, ricordare le Promesse oppure leggere un po' di letteratura EA. Ma soprattutto non devo dimenticare che **anche questo passerà** (se lo permetto) e questo è il migliore strumento di tutti.

Per coloro di voi che non hanno dimistichezza con The Loop, altresì conosciuto come Eanon, si sappia che è aperto a tutti i membri e che non ci sono costi. Per aderire trovate il link sul sito.

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 costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Ottava Tradizione: Il lavoro di EA dovrebbe restare sempre non professionale, ma i nostri servizi centrali possono assumere impiegati qualificati per mansioni particolari.

Il Centro Servizi Internazionali impiega al suo interno un direttore, un ufficio contabilità, una persona che si occupa della posta e un'altra che gestisce le comunicazioni via email, le donazioni e le informazioni sul sito web. Nessuno lavora più di due giorni a settimana per far funzionare l'ufficio.

I membri della fratellanza sono tutti volontari. I fiduciari vengono rimborsati per le spese sostenute per recarsi a St. Paul, Minnesota, sede del Centro Servizi Internazionali, per il meeting annuale.

La nostra fratellanza comprende persone di tutti i tipi, probabilmente sono rappresentate tutte le professionalità, anche se non svolgono il servizio in base ai loro ruoli. Sono semplicemente persone che frequentano Emotivi Anonimi per vivere meglio. E dovremmo rimanere un'organizzazione non professionale, come dice la Tradizione **(Derita P.)**

EA non è "professionale" in quanto non si avvale di professionisti quali counselor o terapeuti. Al contrario, gli Emotivi Anonimi si riuniscono per ascoltare, condividere e offrire supporto reciproco. Nonostante alcuni professionisti possano far parte di EA, lo sono per il proprio recupero emotivo e non per offrire i loro servizi. Come esprimono i nostri concetti, in EA "siamo tutti uguali".

Mentre la fratellanza di EA non è professionale, il suo sforzo a livello internazionale per convogliare il suo messaggio di recupero richiede più tempo e impegno di quanto non possano fare i soli volontari. Per questa ragione EA può assumere delle "figure speciali" che si occupino di far funzionare tutto per il meglio attraverso attività di coordinamento, comunicazione, letteratura, ecc. **(Steve B.)**

Una delle cose più importanti del nostro programma è la condivisione tra membri del gruppo che hanno vissuto simili esperienze. C'è una sorta di potere che si instaura non solo nel raccontare la propria storia ma nel sentire i racconti di chi ha vissuto esperienze simili. E' ciò che ci aiuta nel nostro viaggio verso il benessere emotivo. In questo spirito non cerchiamo dei professionisti che ci aiutino a gestire tale esperienza. Molti di noi richiedono il supporto medico al di fuori delle riunioni ma le riunioni sono un percorso separato e indipendente verso il nostro recupero emotivo. **(Paul N)**

La settima tradizione ci ricorda che abbiamo bisogno di un sostentamento materiale minimo per lo staff del Centro Servizi Internazionali e per pagare le spese di base dei nostri gruppi, non prendiamo fondi al di fuori dei nostri gruppi. Forse avrete sentito il proverbio "chi paga il suonatore, sceglie la musica" che significa che chi paga qualcuno ha voce in capitolo e dovrebbe decidere come viene fatto qualcosa. EA vuole evitare questo genere di influenza su una fratellanza che è focalizzata unicamente sul recupero emotivo. **(Colleen C.)**

sono usciti 2 nuovi libri: LA GUIDA e IL DIARIO richiedeteli

Per approfondimenti sulle Tradizioni, leggi la nuova edizione del libro *12 passi 12 tradizioni* (2a edizione), può essere ordinato al nostro resp. 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 ci ricorda che "nessuno parla per Emotivi Anonimi nel suo insieme."

