



## Strumenti per il recupero

**Settimo Passo:** Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze

**Settima Tradizione:** Ciascun gruppo EA deve mantenersi autonomamente, rifiutando contributi esterni

**Settimo Motto:** Per grazia del Potere Superiore

**Settima Promessa:** L'egoismo si attenua

**Settimo Solo per Oggi:** Solo per oggi avrò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò. Questo mi eviterà due guai: la fretta e l'indecisione.

**Settimo Concetto:** Emotivi Anonimi è un programma spirituale, ma non è basato su alcuna forma di religione.

### Dal Presidente del Consiglio dei Fiduciari

Cosa c'è di nuovo in questi giorni in Emotivi Anonimi? Moltissime cose! Prima...due nuove persone hanno acconsentito di prestare servizio nel ruolo di servitori di fiducia. Bene!

Paul N. dal New Jersey e Steve B. dalla California. Entrambi hanno risposto con entusiasmo di unirsi ai Fiduciari esistenti che li hanno votati dicendo "Sì, sarò un servitore di fiducia." Il processo di candidatura si è così concluso per quest'anno. C'è stata anche un'altra persona che è stata votata ma si è ritirata e abbiamo ricevuto altre due candidature che stiamo ancora valutando. Siamo sempre grati per tutte le persone nuove che salgono a bordo e dimostrano voglia di fare. Sentiremo le opinioni di tutti i fiduciari a mano a mano che passano i mesi. Vi invitiamo a visitare il nostro sito ufficiale - [emotionsanonymous.org](http://emotionsanonymous.org) - se volete rimanere aggiornati sul lavoro dei Fiduciari o sull'andamento dell'organizzazione. Troverete tutti i nostri verbali. Oltre alla newsletter EA Connection, il sito EA è l'unico luogo ufficiale per ottenere tutte le informazioni che riguardano il lavoro del Consiglio e del personale di EA. Ancora diamo il benvenuto a Paul e Steve!!!

Cosa ancora? I Fiduciari hanno votato all'unanimità il ripristino dello statuto 2017 che è il risultato dell'ultima serie di cambiamenti ratificata dai membri EA. Ciò significa in pratica che le modifiche a molti Passi, a una delle Tradizioni e a una delle Promesse sono state eliminate e riportati quindi alla loro versione originale utilizzando le parole Dio, Lui, ed Egli nei vari contenuti. Significa inoltre che i membri di EA saranno invitati a ratificare le eventuali modifiche allo statuto che dovessero essere apportate in futuro - come è stato già fatto in passato, eccezion fatta per l'anno 2018. La ragione principale per cui lo statuto 2017 era stato modificato era perché non era praticabile interamente. Era stato cambiato nel passato senza avere una visione olistica ed era pieno di informazioni estranee che ostacolavano la sua applicazione e quindi non c'era un senso. Sappiamo che il ripristino dello statuto 2017 sarà accolto benevolmente da taluni mentre altri disapproveranno. (Abbiamo già avuto informazioni del disappunto nel ripristinare le parole Dio, Lui, ed Egli nei Passi e altra letteratura!). Sappiate comunque che porteremo sul tavolo di discussione le buone idee che sono emerse dalle revisioni del 2018 e cercheremo di avere la partecipazione dei membri di EA nello sviluppo futuro dello statuto. Come già detto più sopra, prevediamo un processo di ratifica da parte dei membri per qualunque modifica che sarà apportata nel futuro. Necessitiamo comunque il vostro aiuto per poter elaborare insieme buone strategie per meglio comunicare a tutti il lavoro del Consiglio e per ascoltare la vostra voce nel nostro processo decisionale.

Cos'altro c'è di nuovo? Il più recente quaderno di lavoro EA sta per essere stampato ed ha per titolo "Il risveglio spirituale sia benvenuto dentro di me". I membri di EA hanno collaborato - guidati dalla loro concezione di un Potere più grande di loro - a produrre questa nuova risorsa. Sembra proprio che sarà un importante patrimonio per la nostra organizzazione! Ci auguriamo che decidiate di acquistarlo e di usarlo per aiutare voi e il vostro gruppo ad acquisire benessere e guarigione completa nella vostra vita. Sono molto grato per questo e

*continua in 4a pagina*

Traduzione conforme  
all'originale proprietà di:

[www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)  
Box 4245, St Paul, MN 55104,  
Phone 651-647-9712  
Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30

[director@emotionsanonymous.org](mailto:director@emotionsanonymous.org)  
[editor@emotionsanonymous.org](mailto:editor@emotionsanonymous.org)  
[groupdata@emotionsanonymous.org](mailto:groupdata@emotionsanonymous.org)  
[orders@emotionsanonymous.org](mailto:orders@emotionsanonymous.org)  
[shipping@emotionsanonymous.org](mailto:shipping@emotionsanonymous.org)

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

Cod. fiscale: LBNFC69T24F839T

sito ufficiale. [www.emotivianonimi.org](http://www.emotivianonimi.org)

## SETTIMO PASSO: Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze

Avevo perso una parte importante del mio quaderno di recupero perchè non l'avevo salvata.

"Finchè non si supera, si può iniziare a cambiare come si è capaci i difetti di carattere ma bisogna essere disponibili a imparare a convivere con quei difetti sapendo che ci siamo arresi e che siamo in grado di amarci comunque finchè non li abbiamo rimossi."

Ho capito improvvisamente che non ero disponibile a convivere con i miei difetti. Sono partito dal presupposto che sarei stato in grado di rimuovere tutti i miei difetti in un attimo, e che, lavorando duro per essere diverso da quello che sono, i miei difetti sarebbero scomparsi.

Era solo un rifiuto che mi ha messo sotto una grande pressione.

Avevo invece bisogno di essere realistico, accettando di essere al momento una persona profonda e che le mie scelte di vita necessitavano di tenerne conto fino al momento in cui Dio allontanasse da me questi difetti. Devo arrendermi alla necessità di essere perfetto....

**Ian**

Questo è stato un passo difficile. Per poter umilmente chiedere che i miei difetti venissero rimossi, dovevo prima chiedere quali fossero i miei difetti e perchè mai ne avessi bisogno.

Era facile trovarli ma ciò che mi sorprende era la mia rabbia. La rabbia era il mio scudo nei confronti della rabbia degli altri, era al contempo anche una protezi-

one contro l'ignoranza altrui e l'angoscia di essere cresciuta in una famiglia dove vigeva l'abuso alcolico. E nella misura in cui ero arrabbiata, non dovevo fare i conti con la mia solitudine che era la mia compagna segreta..

Ma tutto ciò ha un senso? Non molto, ma dovevo imparare che ero salva e che se mi lascio andare alla rabbia, ci sarebbe stato Dio a proteggermi e a prendersi cura di me.

E' solo attraverso il programma che sono stata capace di mettere in pratica questo principio...**Carrie**

## SETTIMO MOTTO: per grazia del potere superiore

"Grazia stupefacente" Per me è incarnata dalla Preghiera della Serenità che è diventata un vero e proprio mantra che mi ricorda di respirare, di richiamare alla mente i Motti, i Solo per Oggi e i Passi, di decelerare per almeno un minuto e sentire e soprattutto dare a me stessa la possibilità di sentire il supporto di Dio e lasciare lavorare il programma.

Devo arrivare al punto di ricordare le cose che mi ha insegnato il programma e cominciare a mettere in pratica tutti i suoi principi.

Amare me stessa non è cosa facile, ma la grazia stupefacente mi ricorda che Dio mi ama sempre...**Mary**

## SETTIMO SOLO PER OGGI: solo per oggi avrò un programma.

**Forse non lo seguirò fedelmente, ma avrò questo mi eviterà due guai: la fretta e l'indecisione.**

Posso aggrapparmi a questo Solo per Oggi mentre tutti gli altri sem-

brano essere fuori portata. Esso mi ricorda che sono in un programma dei 12 Passi e questo programma mantiene la promessa di serenità se lavoro duramente e onestamente.

E ci rifletterò durante la giornata anche se non starò lavorando direttamente sui Passi.

E stranamente, a mano a mano che questo pensiero diventa una parte di me, scopro che sempre meno mi catapulto nel vortice della giornata sentendomi così sopraffatta dalle piccole decisioni.

## RECUPERO DEI 12 PASSI

I 12 Passi sono il cuore del programma, ma come ci insegna la nostra letteratura, non siamo in grado di lavorarli in modo perfetto.

C'è sempre spazio per crescere nella mia comprensione e nel mio lavoro dei Passi e del Programma. La mia riunione spirituale è una riunione sui Passi e così leggiamo e facciamo condivisione su un Passo tutte le settimane.

Appena finiamo il Dodicesimo Passo, ritorniamo daccapo al Primo Passo.

Ho frequentato riunioni spirituali per 7 anni e ancora oggi scopro dettagli che non avevo notato prima.

E persino affrontando particolari che avevo già notato, ho sempre nuove intuizioni su come usarli e applicarli...**Joe**

Ho lavorato i Passi molte volte al massimo delle mie capacità ma continuo ancora a essere affascinata dal fatto che la mia voce interiore abituata a criticare sempre è sparita da più di un anno...**Carol**

## PENSIERO DEL GIORNO: 15 LUGLIO

Fammi ricordare come l'aurora si trasforma nella luce del mattino. Il passaggio dal buio alla luce è così graduale che è difficile notarlo. Ma a un certo punto riesco a distinguere le forme dove prima c'era l'oscurità. E tutto intorno a me diventa sempre più chiaro, quasi impercettibilmente, fino al momento in cui il sole sorge in tutto il suo splendore, inondando la gloriosa bellezza della terra di raggi dorati e pieni di calore. Fa' che ci pensi ogni volta che mi sento impaziente.

### UN CAMBIAMENTO NELLA MIA PROSPETTIVA

Ho voluto condividere come un paio di "brutte" cose mi siano capitate recentemente: ho perso il mio bagaglio; un mio documento è stato respinto; un mio progetto si è bloccato; una collega ha criticato duramente una mia lezione nella sua classe; un altro collega mi ha posto una domanda trabocchetto per evidenziare una lacuna nelle mie conoscenze.

Meno di due anni fa, mi sarei sentito terribilmente preoccupato e angosciato e avrei preso tutto ciò come una prova della mia incapacità di vivere in questo mondo. Oggi, invece, mi faccio scivolar via tutto ciò, perchè ci sono così tante buone cose che succedono nella mia vita che queste disavventure sono solo dei piccoli fastidi e non intaccano il mio benessere.

Inoltre, oggi sono in grado di vedere tutto in prospettiva. I bagagli vanno persi ogni minuto e il mio è ricomparso grazie all'aiuto di un impiegato dell'aeroporto molto gentile. Il documento non era propriamente una buona idea e in parte ero stato imbrogliato; il mio progetto è tornato di nuovo in auge; la collega che mi aveva criticato, in realtà mi apprezza (in effetti non penso di aver bisogno di apprezzamento) e l'altro collega è solo una persona scomoda.

Il cambiamento nella mia prospettiva si è manifestato quando mi sono riconosciuto impotente di fronte allo stress, alla preoccupazione e al perfezionismo e ho capito che tutte queste cose sono in grado di distruggermi. In poche parole quando ho capito che la cosa più importante è la serenità e il benessere...**Tobias**

### IL CAMBIAMENTO SIGNIFICA RECUPERO DELLA QUOTIDIANITA'

Per la maggior parte della mia vita ho desiderato di avere una routine quotidiana ma per qualche ragione non sono mai riuscito a raggiungerla. Stranamente nelle ultime settimane sono riuscito a realizzarla ed è grandioso! Ciò ha coinciso con l'arrivo in famiglia di un nuovo cucciolo.

Ogni mattina porto fuori il cagnolino a passeggiare per almeno dai 30 ai 45 minuti. Durante questa passeggiata faccio tre cose. Primo ascolto la registrazione di una meditazione per acquisire una maggiore intimità con il mio Potere Superiore. Seconda cosa leggo le condivisioni su The Loop (piattaforma online di condivisioni spirituali n.d.t.). E terza cosa prego e nella mia preghiera faccio il mio lavoro dedicato al Settimo Passo e cioè chiedo affinché i miei difetti di insicurezza e odio verso me stesso vengano rimossi. Ho praticato queste attività per tutto il mese di luglio e mi sento alla grande...**Chris**

### UN CAMBIAMENTO TOTALE

Ovunque io sia, Dio è con me. Ho provato questa emozione molto forte recentemente e ne sono grata. Mi sento come se fossi oggetto di un grande cambiamento ed è come se volessi ritornare ad un vecchio modo di pensare e cioè di volermi isolare ed essere equivocata. Ma è là dove sono arrivata e non voglio più peggiorare le cose punendomi. Mi trovo ad osservarmi mentre provo queste emozioni di cambiamento della realtà e le cose che mi hanno confortata negli anni e che mi sembravano famigliari, non sembrano più funzionare molto. Ma sento viva la presenza di Dio e sono certa che Lui è con me. Lui mi preserva da emozioni malate come la depressione e la tristezza. Con la fine prossima del mio matrimonio ho provato moltissima tristezza, ma non devo combatterla. Mi è servito sapere che il dolore ha una sua energia intrinseca. So per certo che la tristezza va e viene, ma per ora sto bene. Il mio lavoro è molto frustrante adesso, e non mi sento diretta verso nessun cambiamento e penso che starò in questa situazione ancora per un po' di tempo. Il massimo che posso fare ora è quello di accettare. Continuo a provare un grande risentimento verso il mio capo e continuo a pregare per lui perchè sento che è necessario farlo. Sono sulla strada giusta e va bene così...**Gail**

# 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.**

### SETTIMA TRADIZIONE:

**Ciascun gruppo EA deve mantenersi autonomamente, rifiutando contributi esterni**

I membri di Emotivi Anonimi supportano EA. Se non dovessero farlo, non avremmo le riunioni per il nostro recupero spirituale, non avremmo EA International con tutto il lavoro che viene svolto e non saremmo in grado di continuare a diffondere il messaggio di EA nel mondo a coloro che ancora soffrono di problemi emotivi. Quando qualcuno in qualunque posto, richiede un aiuto, io voglio che ci sia lì in quel posto la mano di EA per accogliere quella richiesta. E per questo io sono responsabile (impegno di responsabilità di AA).

Vorrei uscire allo scoperto per dire che la maggior parte delle persone ha sia tempo libero che il danaro. Se avete del tempo dicatemi al volontariato per servire in qualche modo la fratellanza. E se invece siete una persona molto impegnata ma avete del danaro da elargire, fatelo. E intendo dire di donare più di 1\$ quando passa la settimana...**Derita P. Fiduciaria**

La Settima Tradizione dice ai gruppi di non accettare danaro da fonti esterne. E dal momento che non accettiamo danaro esterno, le persone che frequentano i gruppi devono assumersi la responsabilità di supportare finanziariamente il gruppo con le loro donazioni. Il lavoro di EA, comunque, va oltre il singolo gruppo.

Ecco perchè io considero le conversazioni sulla Settima Tradizione come un monito per tutti noi per aderire a supportare finanziariamente il lavoro che EA International porta avanti a favore dell'intera fratellanza. E questo lo possiamo realizzare in due modi: mandando a EA International i proventi delle donazioni di gruppo oppure mandando donazioni individuali a EA International separatamente...**Scott J. Fiduciario**

La Settima Tradizione mi dice che per il privilegio di saper cercare la serenità insieme a tutti i membri di EA, ho la responsabilità di supportare il lavoro di EA International. In parte ciò smarca la fratellanza da influenze negative che possono derivare da gruppi di interesse esterni.

Invece penso che attraverso donazioni costanti - non importa quanto - contribuisco a costruire il legame spirituale che percepisco che esiste tra tutti noi, dal momento che tutti lavoriamo insieme per migliorare nel benessere emotivo...**Colleen C. Fiduciaria**

*Continua dalla prima pagina*

per altri nuovi materiali che porteranno un migliore senso di benessere a noi ed al nostro mondo. Il nuovo libro sarà molto probabilmente già disponibile in questo mese di luglio.

L'ultima novità che condividerò con voi è che le finanze si sono considerevolmente ridotte a causa della controversia relativa alle modifiche allo statuto, e in modo specifico per quanto riguarda le istanze relative al cambiamento del linguaggio Dio/Potere Superiore. Alcune persone hanno apertamente dichiarato la loro indisponibilità a supportare finanziariamente il lavoro di EA e ciò ha portato l'organizzazione in una posizione molto difficile in termini di introiti. Le persone che necessitano un aiuto da parte di EA per il loro recupero emotivo potrebbero non essere in grado di ricevere il genere di aiuto che vorrebbero se questa posizione di rifiuto di supportare finanziariamente il lavoro di EA dovesse continuare. Spero che tutti quanti rivediamo la nostra posizione con un rinnovato impegno a supportare questa organizzazione, che esiste per aiutare gli altri. Senza donazioni individuali e di gruppo costanti, questa organizzazione non sarà più in grado di continuare ad esistere. Prego tutti a supportare finanziariamente EA per aiutare questa fratellanza a prosperare nella sua capacità di aiutare le persone a lottare con le loro emozioni. Grazie...**Scott J. Presidente del Consiglio dei Fiduciari**