

ci di quelli altrui. Attività come parlare, stare in silenzio, dormire, leggere, fare ginnastica, viaggiare o studiare possono diventare occasioni di fuga quando vi ricorriamo troppo spesso o troppo a lungo.

Siamo forse dei fanatici della televisione e del cinema, che ci fanno dimenticare il mondo intorno a noi. Tutto ciò che utilizziamo troppo ci impedisce di affrontare la nostra sofferenza e di avere una vita equilibrata.

Quando la nostra scappatoia preferita non funziona più, cerchiamo altrove l'aiuto di cui abbiamo disperato bisogno. La possibilità di trovare presso gli EA e nei Dodici Passi una soluzione valida ci fa riconoscere che abbiamo toccato il fondo. Ma questo fondo emotivo differisce da persona a persona.

Alcuni, infatti, trovano che la vita è diventata semplicemente scomoda e cercano un sistema per migliorarla; altri, invece, sono davvero precipitati nella disperazione e probabilmente hanno bisogno delle cure di un medico, dei farmaci o di un ricovero.

Altri ancora si uniscono agli EA allo scopo di aiutare un'altra persona, per poi rendersi conto che sono loro ad avere bisogno di aiuto. Per tutti noi, questo toccare il fondo emotivo è qualcosa che scatena il desiderio di tentare di cambiare la nostra vita, a partire da oggi. Ne abbiamo abbastanza di ciò che siamo e capiamo che la nostra vita rimarrà incontrollabile se noi non cambiamo il nostro atteggiamento.

### Ammettere

Non è facile ammettere che abbiamo perso il controllo della nostra vita, come riconoscere il nostro egocentrismo, l'autocommiserazione ed i risentimenti che proviamo. È difficile smettere di biasimare gli altri per come noi siamo e per il modo nel quale ci comportiamo. Siamo soliti dirci "Se il mio compagno fosse differente" o "Se non fosse per i miei figli, i miei parenti, i miei suoceri, il mio principale, il mio lavoro, i miei vicini, la mia casa, la mia auto, la temperatura esterna ... e per che cosa o chi ancora, io non sarei così".

Il Primo Passo ci aiuta ad imparare ad accettare le nostre emozioni, tali e quali esse sono, ed a fare tutto ciò perché esse non possano più determinare il nostro comportamento. Nella misura in cui accettiamo le nostre emozioni,

diventiamo più capaci di controllare la nostra vita. Siamo quindi in grado di fare delle scelte più consapevoli di fronte alle nostre emozioni, piuttosto che lasciare semplicemente che esse prendano il sopravvento. Cominciamo così ad assumerci la responsabilità della nostra vita, senza tenere conto di ciò che ci ha influenzati in passato.

Questo Primo Passo richiede onestà ed umiltà. Ammettere i nostri limiti umani ci evita di dover nascondere le nostre imperfezioni, a noi stessi come agli altri, e ci permette di affrontare la realtà. A prima vista, questo può sembrarci un passo di disperazione, mentre invece impariamo presto che esso ci offre una speranza. Scopriamo di non essere più soli, che un aiuto è sempre alla nostra portata.

Nel Secondo Passo, noi troveremo la forza di recuperare la salute, cominciando ad appoggiarci sulla spiritualità e facendo così crescere la nostra speranza.

### Riflettiamo

*Per affrontare il Primo Passo con la massima serietà possibile, abbiamo bisogno di accettare, a livello emotivo, di essere impotenti di fronte alla gente, alle circostanze, alle situazioni, come dobbiamo riconoscere di non saper controllare la nostra vita in generale.*

*Insistiamo sulla necessità di fare quest'ammisione per iscritto, per quanto a tale idea possiamo sentirci scoraggiati.*

*Un esame attento ed obiettivo dei danni, causati nella nostra vita dai problemi emotivi, è l'unico mezzo che abbiamo per raggiungere la serenità e la salute interiore. Se non ne comprendiamo la gravità, non potremo guarire dai nostri malesseri.*

**Citazioni dal libro "Oggi Soltanto":  
4 gennaio, 22 marzo, 14 maggio, 8 agosto, 24 novembre.**

contatti: [eamilano@emotivianonimi.org](mailto:eamilano@emotivianonimi.org)



Edizione Servizi Generali

**Copyright: Emotions Anonymous**  
P.O. Box 4245 St. Paul, Minnesota 55104-0245 - U.S.A.  
Stampato a cura di EA Emotivi Anonimi Gruppo Milano  
[eamilano@emotivianonimi.org](mailto:eamilano@emotivianonimi.org) - Ediz.2013-2a rist.2018



## Il primo passo del nostro Programma EA

*In EA crediamo che la vita ci sia data per crescere, tanto intellettualmente che spiritualmente, che emotivamente. I Dodici Passi sono le tappe verso questa crescita, seguendo possiamo trovare coraggio e serenità.*

*Impegnandoci nel farli, ci lasciamo gradualmente alle spalle problemi e insicurezze e impariamo che vale la pena di crescere, anche se costa fatica.*

***1° passo - Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni, e di non poter più controllare la nostra vita.***

### Impotenti

Quando per la prima volta siamo venuti ad una riunione EA e abbiamo sentito alcune persone che dicevano di essere "impotenti", parecchi di noi si sono ribellati dentro di sé, poiché non si sentivano impotenti. Forse abbiamo rifiutato di ammetterlo per la semplice ragione che non amiamo molto parlare di impotenza. Questa idea d'impotenza probabilmente ci spaventa: noi ci sentiamo minacciati.

Anche voi vi chiederete forse se siete davvero impotenti di fronte alle vostre emozioni. Prendendo visione dei seguenti casi, che spiegano come l'impotenza abbia intaccato alcuni di noi, cercate di vedere se uno o diversi di essi vi possano riguardare:

- eravamo incapaci di esprimere o soffocare un'emozione;
- ci sentivamo deboli e forse anche senza più speranza;
- eravamo incapaci di stare bene, nonostante tutti i nostri sforzi;
- abbiamo provato ad analizzare le situazioni, ma senza successo;
- eravamo incapaci di cambiare con la sola nostra volontà;

- non eravamo autosufficienti, quale che fosse il nostro desiderio di esserlo: pertanto, avevamo bisogno degli altri;
- eravamo impotenti di fronte alle nostre emozioni, fossero queste positive o negative.

Vi è già capitato di arrabbiarvi con qualcuno e di provare a liberarvi della vostra collera utilizzando la logica e la ragione? Di sentirvi colpevoli di qualcosa e di provare a razionalizzare la situazione? Vi sentite a volte soli, nonostante la presenza di un gran numero di persone che vi circondano? Vi è già capitato di dire o di pensare: "Perché tutto ciò deve accadere proprio a me?" Avete già avuto paura di qualche cosa, anche se la ragione vi suggeriva che non c'era niente di cui preoccuparsi? Se sì, ebbene, noi crediamo che voi siate impotenti di fronte alle vostre emozioni!

Se noi accettiamo la nostra impotenza, ciò non significa affatto che noi siamo sbagliati o che dimostriamo mancanza di responsabilità nei confronti degli altri e nei vari ambiti della nostra vita. Ciò significa semplicemente, invece, che le nostre emozioni determinano comportamenti che noi desidereremmo totalmente diversi. Quando finalmente giungiamo alla conclusione che siamo impotenti, possiamo impegnarci in un'altra direzione e cominciare a cambiare. Possiamo renderci conto dei nostri limiti e guardare in faccia la realtà.

### Perdere il controllo

Abbiamo perso davvero il controllo della nostra vita? Ci dobbiamo chiedere quali delle seguenti situazioni ci riguardino:

- più cerchiamo di controllare il nostro comportamento, meno esso diventa controllabile;
- crediamo che le persone intorno a noi rendano la nostra vita incontrollabile, ma più cerchiamo di cambiare gli altri, più la nostra vita diventa difficile. Poiché non possiamo esercitare la nostra influenza sugli altri, ci è impossibile cambiarli;
- siamo troppo sensibili a ciò che gli altri dicono. Il nostro egocentrismo ci spinge a prendere personalmente e troppo sul serio gli eventi di ogni giorno e i comportamenti altrui;

- non parliamo agli altri, poiché pensiamo che essi non siano interessati a parlarci;
- siamo incapaci di svolgere serenamente il nostro compito quotidiano;
- abbiamo talmente tanti problemi nella nostra vita da non sapere più da quale cominciare;
- ci sentiamo diversi e soli.

Una moltitudine di ragioni può farci perdere il controllo della nostra vita. La solitudine, la vergogna, l'insicurezza, la timidezza e la poca auto-stima sono le ragioni più frequenti. Altri fattori possibili sono la paura di essere rifiutati, di sbagliare, di non trovare da nessuna parte la propria collocazione, di essere diversi, di esporsi in prima persona, il rifiuto di se stessi, il senso di inadeguatezza, l'egocentrismo, la negazione di sé. Peraltro, un trauma subito nel passato può essere all'origine dell'ostilità e dei risentimenti presenti nella nostra vita.

La maggior parte dei nostri malesseri può indicare che abbiamo perso il controllo di noi stessi. Alcuni di essi sono mali fisici o psicosomatici, quali: ulcere e mali di stomaco, emicranie, ipertensioni, manifestazioni cutanee e problemi circolatori, cardiaci, urinari, intestinali, dolori articolari e muscolari. Alla comparsa di questi sintomi, è indispensabile ricorrere ad un medico; ma se essi non hanno una causa organica, ci rimane soltanto da sopporre un problema emotivo, del quale è nostro compito ricercarne la ragione.

Il perfezionismo compulsivo può costituire un altro sintomo. Se non riusciamo a raggiungere la perfezione, ci consideriamo delle persone sbagliate. Possiamo allora reagire passivamente, subendo senza obiettare le parole ed i comportamenti altrui.

Questa paura o questa incapacità di affermarci ci rendono spesso infelici. Noi finiamo così per riversare la nostra aggressività negli ambienti della nostra vita, nei quali siamo più sicuri di noi stessi. Se per esempio siamo in conflitto con i colleghi di lavoro o con il principale, possiamo riversare sui familiari la nostra frustrazione.

Un altro esempio di perfezionismo è la critica puntuale delle azioni e dei comportamenti degli altri. Più niente di ciò che essi dicono o

fanno è accettabile ai nostri occhi. Le nostre critiche incessanti provocano degli squilibri emotivi nelle nostre relazioni con i familiari.

Noi forse siamo nervosi e perdiamo facilmente le staffe, o soffriamo di depressione od ansietà. Siamo più facilmente soggetti agli infortuni, mentre fantastichiamo sulla vita che vivremo quando finalmente le cose saranno cambiate. Probabilmente ci dilaniamo nell'angoscia, soffriamo d'insonnia, ci ripieghiamo su noi stessi, diventiamo irritabili ed abusiamo forse di chi ci è caro.

Crediamo che gli altri parlino alle nostre spalle ed osservino i nostri più piccoli comportamenti, nell'attesa di coglierci in castagna. Proviamo frequenti e prolungati accessi di collera; sintomi, che ci fanno capire che qualcosa non funziona. Forse siamo distruttivi, violenti, soggetti anche all'omicidio. Abbiamo perfino tendenze suicide, quando non le abbiamo già manifestate apertamente.

Questi livelli estremi di emotività hanno fatto comprendere a molti che frequentano i gruppi EA che la loro vita non poteva più essere controllata.

Alcuni di noi non hanno problemi psicologici ben definiti, ma vivono lo stesso un'esistenza infelice. Siamo spesso indifferenti. Rimandiamo tutto all'indomani e presentiamo una falsa immagine di noi stessi. Esprimiamo con facilità giudizi negativi e critiche nei confronti degli altri, siccome ciò sembra rialzare la nostra auto-stima.

Tuttavia, lasciamo ugualmente che gli altri ci calpestino e ci usino come uno zerbino. Raramente sappiamo dire di no e finiamo così per prendere sulle nostre spalle compiti e fastidi altrui. Siamo probabilmente assoggettati a sentimenti quali l'autocommiserazione, il risentimento, l'ira, la gelosia, l'invidia, l'avidità, l'intolleranza, l'impazienza, l'egoismo o qualsiasi altro sentimento che rendano la nostra vita incontrollabile.

Alcuni di noi cercano di razionalizzare i propri sentimenti o tentano in tutti i modi di reprimerli. Le scappatoie possono essere le pillole, l'alcool, il cibo, il sesso, il gioco, l'accumulo degli interessi, il lavoro eccessivo. Forse cerchiamo di sfuggire ai nostri problemi occupando-