

nione o un membro senior del gruppo ritengono che queste linee guida siano ignorate a tal punto da mettere a rischio la sicurezza e l'armonia del gruppo stesso.

Incluso anche il caso di chiedere alle persone di "stringere" quando queste stiano monopolizzando il tempo di condivisione.

### Come ottenere un riscontro

Capiamo perfettamente che non ottenere una risposta possa essere frustrante per le persone, quando desiderano una reazione dagli altri. Ecco perchè le nostre linee guida dicono specificatamente "risposte non richieste" per proteggere e avvantaggiare tutti. Chiunque può chiedere una risposta, ma questa verrà data solo dopo che la riunione si è conclusa. Al termine della vostra condivisione, si può dire semplicemente qualcosa come "se qualcuno volesse darmi un riscontro alla fine della riunione, desidero conoscere ciò che ha da dirmi".

Se volete un riscontro da qualcuno in particolare, potete avvicinarvi dopo la riunione e chiedere se si sente a proprio agio a darvi una risposta.

Loro non risolveranno i problemi della vostra vita; quel compito è appannaggio vostro e del vostro Potere Superiore. Possono solo darvi suggerimenti che sono unicamente delle loro opinioni. Ecco perchè sentirete spesso dire "Tenete quello che vi serve e lasciate perdere il resto."

### Abbracci

Prima o dopo la riunione vi può capitare di vedere alcune persone scambiarsi degli abbracci. Sappiamo che non tutti apprezzano dare o ricevere abbracci; quindi sarete abbracciati solo se farete sapere che è una cosa che vi piace. Voi o chiunque altro può

dire "sì" oppure "no" ad un abbraccio, quindi non sentitevi offesi se qualcuno declina la vostra offerta. Non si tratta di un rifiuto; quella persona si sente bene rispettando le sue proprie esigenze e i suoi desideri. Se chiedete un abbraccio, otterrete tutti gli abbracci che saprete ricevere.

Così, ancora una volta, benvenuti nel nostro gruppo EA. Con la speranza di aiutarvi a sentirvi già un membro della nostra "famiglia emotiva".

**indirizzo:** [eamilano@emotivianonimi.org](mailto:eamilano@emotivianonimi.org)  
Letteratura approvata da EA italia. Questo volantino può essere riprodotto per la distribuzione gratuita.

### Preghiera della serenità

*Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza.*

*Dammi la pazienza per i cambiamenti che richiedono tempo, la gratitudine per tutto ciò che ho, la tolleranza per coloro che sono differenti e la forza di rialzarmi e di tentare ancora, solo per oggi.*

Letteratura approvata da Emotion Anonymous.

Copyright EA International

tradotto e stampato in occasione del 1° Convegno nazionale EA e per il 1° Incontro per formare l' Area EA Europa Roma, 10/11 novembre 2018



### Edizione Emotions Anonymous

copyright: Emotions Anonymous P.O. Box 4245  
St. Paul, Minnesota 55104-0245 - U.S.A

Tutti i diritti sono riservati nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa, sotto alcuna forma, o tramite alcun mezzo: meccanico, elettronico od altro, compresa la riproduzione fotostatica, la registrazione o attraverso alcun sistema di raccolta dati e riproduzione senza previa ed espressa autorizzazione scritta da parte dell'editore.



## ORIENTAMENTO DEL NUOVO ARRIVATO



### Le nostre linee guida per una riunione fruttuosa

In quanto nuovo arrivato in una nostra riunione, desideriamo darti un caloroso benvenuto. Se questa è la tua prima riunione dei Dodici Passi, ti facciamo un applauso per il tuo coraggio.

Ognuno di noi è entrato in una riunione dei Dodici Passi per la prima volta e sappiamo quanto possa intimorire.

Il nostro obiettivo qui è quello di assicurare che questo è un posto sicuro per tutti sia per condividere che per ascoltare. Sappiamo che

possiamo realizzare tutto ciò semplicemente mettendo in pratica i seguenti principi:

### **Il linguaggio dell' "Io"**

E' la lingua utilizzata quando si condivide. Per favore evitate affermazioni che si avvalgano del "tu" o del "noi". Ai nuovi arrivati può risultare difficile all'inizio, ma poi trovano che possono adattarsi facilmente dopo qualche riunione.

Il linguaggio dell' "Io" viene utilizzata perfino quando si vuole esprimere quanto è ovvio. Ragione per cui, mentre un'affermazione del tipo "Noi tutti dobbiamo prenderci cura del nostro corpo" può essere percepita come una paternale, il problema si evita dicendo "Io devo prendermi cura del mio corpo".

Facciamo uso della lingua dell' "Io" anche perchè il recupero significa prendersi la responsabilità della propria vita e dei propri pensieri. Dicendo "tu" oppure "noi" è un modo per evitare di prendersi una responsabilità piena.

### **Tutti evono avere lo stesso tempo per condividere**

Per poter assicurare che ciascuno di noi abbia l'opportunità di condividere in egual misura, si rende necessario essere consapevoli di quanto tempo si utilizzi per esprimere la propria condivisione.

Dopo che tutti hanno reso la propria condivisione oppure hanno deciso di passare, le persone possono condividere nuovamente, se il tempo lo permette.

Capiamo perfettamente che in occasioni particolari qualcuno possa necessitare di un tempo extra per condividere la propria testimonianza, e siamo d'accordo quando ciò viene permesso con ragionevolezza. Le persone che necessitano più tempo possono unirsi a noi per un caffè dopo la riunione.

### **Non facciamo propaganda al nostro credo religioso o politico**

Il nostro è un programma spirituale e non religioso. "Non discutiamo di religione, di politica, di problemi nazionali o internazionali, o di altre forme di credo o di affiliazione." Noi parliamo di un Potere Superiore. Potremmo condividere testimonianze se la religione e i servizi religiosi siano importanti nella nostra vita oppure no.

Evitiamo, comunque, di identificare la nostra scelta religiosa o il nostro credo politico, perchè quando si arriva ad affrontare questi argomenti, la linea di demarcazione tra condivisione e predicazione diventa labile.

Alle nostre riunioni cerchiamo di esplorare la nostra comunanza e non quanto ci separa. Il nostro obiettivo qui è l'armonia.

Siate cortesemente consapevoli che nel mondo persone di qualunque fede frequentano le nostre riunioni. Parte del nostro recupero è la consapevolezza che noi possiamo solo decidere cosa funziona per noi e non per gli altri. In EA rispettiamo il diritto di tutti di avere un proprio credo e che sia diverso dal nostro.

### **Avere una prospettiva positiva**

Questo è tutto ciò su cui si basa il programma di EA. Frequentiamo riunioni sia per trovare un modo di essere in pace con problemi irrisolvibili, sia per trovare soluzioni rimanendo aperti a tutte le possibilità e restando concentrati sugli aspetti positivi delle nostre circostanze.

Nessuno trae vantaggio se una riunione si trasforma nel partito della compassione o nel club delle lamentele.

I nuovi arrivati, tuttavia, sono incoraggiati a condividere i loro problemi nel modo migliore

possibile per loro. Essi si renderanno conto in fretta che le riunioni sono più salutari quando ciò che viene condiviso non è più importante del modo con cui viene condiviso.

### **Nessuno è obbligato a partecipare attivamente**

Nessuno mai è in obbligo né di condividere né di leggere a voce alta. Se voi non desiderate farlo, dite semplicemente "Passo". Noi vogliamo che partecipiate attivamente solo quando vi sentite pronti a farlo. Siete i benvenuti anche se volete solo ascoltare, in tutte le riunioni che volete.

### **Risposte non richieste e parlare incrociato**

Sono entrambe cose fortemente scoraggiate alle nostre riunioni. Non parlare incrociato significa che quando una persona sta condividendo la propria testimonianza, l'impegno del gruppo sta nell'essere totalmente in silenzio e nel dare a quella persona la propria totale attenzione.

Qualunque comportamento che possa distrarre la persona e farle perdere il filo del proprio pensiero, viene considerato parlare incrociato.

Una persona deve essere libera di condividere senza che gli altri la interrompano con battute, compresi suggerimenti oppure commenti anche intesi ad aiutarla. E' parlare incrociato anche quando qualcuno giudica, predica, interroga, dibatte, critica, risponde oppure parla di quanto qualcun altro ha condiviso, anche se lo fa durante il proprio tempo di condivisione.

Noi siamo qui solo per parlare dei nostri problemi e non di quelli degli altri.

L'unica possibilità di interruzione di una condivisione è quando il responsabile della riu-