

Strumenti per il recupero

DECIMO PASSO: abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.

DECIMA TRADIZIONE: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; di conseguenza, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

DECIMO MOTTO: ho bisogno degli altri

DECIMA PROMESSA: sappiamo affrontare spontaneamente le situazioni che in passato riuscivano a disorientarci

DECIMO SOLO PER OGGI: non avro' paura. In particolare, non avro' paura di essere felice; di gustare quanto e' bello, buono e degno di amore la vita.

DECIMO CONCETTO: non abbiamo trovato utile mettere delle etichette ai vari gradi di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni sottostanti sono uguali o simili. Scopriamo che non siamo unici nelle nostre difficoltà o malattie.

DAL CONSIGLIO DEI FIDUCIARI EA INTERNATIONAL

Ogni autunno il Consiglio dei Fiduciari EA International si riunisce per indire dei laboratori, riunioni e il Meeting Annuale. Questi incontri vengono organizzati per essere tenuti laddove si svolge anche la Conferenza Internazionale Annuale. Tre anni fa i membri ci hanno comunicato che partecipare ad una conferenza era una spesa elevata e dal momento che erano sempre meno i partecipanti, non ci sembrava saggio e avveduto continuare a organizzare una così grande conferenza per così pochi partecipanti.

Abbiamo così deciso di spostare l'enfasi e di incoraggiare i singoli gruppi ad organizzare maggiormente attività locali al di là delle riunioni settimanali e, creando il nuovo sito web, abbiamo fornito delle opportunità per i gruppi a elencare gli eventi cosicché li possano consultare tutti. Ciò ha portato ad avere moltissime riunioni che funzionano meglio per i membri a livello locale.

I Fiduciari dedicano tempo della loro vita privata per raggiungere gli uffici centrali di EA a St. Paul in Minnesota da tutte le parti del paese e passiamo anche un paio di giorni per dedicarci a temi organizzativi – piano strategico, controllo budget e attività importanti per l'anno prossimo. Questo si è dimostrato essere un modo strategico per far progredire l'organizzazione da quando sono salita a bordo nel 2015. Portiamo a termine i lavori della Conferenza Internazionale Annuale condividendo idee con i partecipanti (abbiamo iniziato tre anni fa a fornire anche una connessione telefonica, prima di allora i Meeting erano destinati solo a coloro che potevano raggiungere fisicamente la Conferenza Annuale ovunque venisse organizzata) e ascoltando le idee e le preoccupazioni di tutti i partecipanti.

I verbali sia della Conferenza sia del Meeting Annuale saranno disponibili sul sito appena saranno approvati dai Fiduciari al Meeting del Consiglio di ottobre. Abbiamo iniziato a pubblicare i verbali degli incontri sul nostro sito da quest'anno cosicché i membri interessati possono vedere cosa fa il Consiglio dei Fiduciari. Per quanto riguarda la mia esperienza, in passato un membro doveva richiedere il verbale all'ufficio centrale, rendendo più difficile l'ottenimento di informazioni. Questo Consiglio – ed io – siamo impegnati a garantire che i membri vengano informati adeguatamente e coinvolti nello sforzo di ampliare la comunità di EA.

Elaine Weber Nelson, Direttore Esecutivo, Emotivi Anonimi International

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

Decimo Passo: abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.

Il Decimo Passo è uno dei miei preferiti. Dico sempre che il Decimo Passo è quello che mi mantiene sulla retta via. Sono in recupero da molto tempo e questo Passo si è radicato dentro di me. Se non faccio ammenda quando faccio stupidaggini, la cosa mi perseguita! Non sembra che abbia altra scelta che fare quello che il Decimo Passo mi chiede di fare, e cioè di ammettere prontamente che sono in torto nel pensiero, nel comportamento o nelle azioni. Grazie a questo Passo riesco ad andare a letto la sera con la coscienza pulita e sentirmi bene con me stessa... **Karen**

Questo "dannato" Decimo Passo è molto arduo! La scorsa estate mi ero incavolato con la portiera dell'auto che non voleva stare aperta sufficientemente da permettermi di scendere agevolmente. Ero così arrabbiato che con entrambi i piedi ho spinto la portiera per scendere. E ho fatto scattare la molla! Si sentiva uno strano rumore quando si apriva o si chiudeva la portiera. Più tardi mia moglie è andata a prendere l'auto perchè ne aveva bisogno e mi disse: "C'è qualcosa che non va nella portiera!" Ho detto la verità. La mia ammenda è stata quella di rinunciare ai miei caffè quotidiani e mettere da parte così il danaro necessario per ripagare la riparazione della portiera.

Mio figlio minore prende quest'auto per andare a scuola e abbiamo dovuto invece tenerla ferma per una settimana mentre l'auto di mia moglie era in officina per cambiare i freni. Il rumore strano della

portiera mi ha ricordato dove può arrivare la mia rabbia...**Jim**

Il Quarto e il Decimo Passo sono utilissimi quando mi sento lontano da Dio e non capisco il perchè. Lavorare sul Quarto Passo mi libera da tutti gli errori del passato e il Decimo Passo impedisce agli errori del presente di accumularsi.

Sono grato per l'idea espressa in questi due passi di fare degli inventari. Quando faccio il mio inventario quotidiano oppure (secondo il Quarto Passo) su un periodo di tempo più ampio, mi accerto di inventariare sia gli aspetti positivi che quelli negativi della mia vita (gli ultimi sono i miei difetti di carattere). Procedendo a fare una lista dei pregi del mio carattere sono in grado di celebrare la benevolenza che trovo in me stesso e nella mia vita.

Sono in grado di ringraziare il mio Potere Superiore per il suo lavoro attuato nella mia vita che mi ricorda che sono perfetto nelle mie imperfezioni e che ho ricevuto molto nella mia vita di cui essere grato. Sono cresciuto prestando attenzione maggiormente alle cose negative che mi riguardavano, non sentendomi mai all'altezza oppure non bravo abbastanza. Ora gioisco se talvolta sono in grado di fare un inventario accurato della mia vita e di sentire benevolenza dentro di me.

L'aspetto premiante di cercare i difetti del mio carattere così come cercare il buono che c'è in me, è quello di poter stare "al mio posto" nel fare l'inventario dei miei difetti (evitando così di fare l'inventario del mio prossimo) ma poi posso includere gli altri quando cerco il buono nella mia vita e nella loro. Posso perfino chiedere: "posso condividere alcune cose positive che ho osservato nella tua vita per quanto riguarda il lavoro che stai facendo sul programma e cosa sei per me?" oppure "Sei disposto ad ascoltare alcune mie affermazioni circa il tuo carattere?"...**Scott**

Continuo a portare avanti il Decimo Passo alla fine di ogni giorno. E' diventata ormai una abitudine quotidiana come lavarmi i denti.

Mi impedisce di incolpare me stessa se ho pestato i piedi a qualcuno o se ho commesso un errore. Faccio subito ammenda. Ho sviluppato un

certo senso dell'umorismo sul commettere degli errori. Rende tutto molto più facile per tutti quelli con cui ho a che fare quotidianamente...
Carol

DECIMO MOTTO: HO BISOGNO DEGLI ALTRI

Ho bisogno degli altri così non mi isolo. Una cosa che ho fatto recentemente per aiutarmi a prevenire l'isolamento è stata quella di avviare delle riunioni telefoniche.

Faccio anche telefonate di sensibilizzazione e ho richiesto agli altri di chiamare me. Non posso affrontare il recupero in isolamento. Grazie per avermi ascoltato... LaQuinta

DECIMA PROMESSA: SAPPIAMO AFFRONTARE SPONTANEAMENTE LE SITUAZIONI CHE IN PASSATO RIUSCIVANO A DISORIENTARCI

Lo scorso weekend sono stato ad una conferenza sull'insegnamento. Si tratta di un tipo speciale di conferenza dove gli insegnanti si scambiano idee su come facilitare il lavoro emotivo con gli studenti.

Due anni fa ero appena in grado di riconoscere che stavo facendo questo lavoro con i miei studenti. Sembrava assurdo come vedere un uomo malato che sorregge uno sano. (Quanto disorta è stata la mia percezione!).

Ora non solo lo riconosco, ma ho condiviso quello che faccio insieme agli altri insegnanti e loro sono stati felici. Ho ricevuto un sacco di risposte positive e ho potuto vedere quanto io sia cresciuto.

Come viene detto nelle Promesse, io so affrontare spontaneamente le situazioni che in passato riuscivano a disorientarmi. Sono molto felice e grato...**Tobias**

LE PROMESSE

Amo le 12 Promesse perchè mi offrono aspettative realistiche. Esse non promettono benessere o popolarità, ma promettono cose che io posso aspettarmi di ottenere se faccio quello che ci si aspetta da me...**Valerie**

Dal libro Pensiero del Giorno, 24 Settembre

Il Quarto e il Decimo Passo sono utilissimi quando mi sento lontano da Dio e non capisco il perchè. Lavorare sul Quarto Passo mi libera da tutti gli errori del passato e il Decimo Passo impedisce agli errori del presente di accumularsi.

CELEBRIAMO IL RECUPERO

Sto per compiere il mio primo compleanno in EA. Il mese prossimo sarà appunto un anno. Un anno fa in Ottobre ho toccato il fondo che è stato dolorosissimo. Ero così ossessionata da un pensiero/persona e una situazione che era crollata. Semplicemente non riuscivo a smettere di piangere. Una notte ho detto: "Dio - ti CHIEDO di aiutarmi. Lo PRETENDO assolutamente!" Il giorno seguente ho trovato 2 cose, un articolo sui messaggi subliminali e Emotivi Anonimi. L'articolo mi diede un sollievo immediato ma EA mi ha dato degli strumenti che durano per una vita intera e uno stile di vita che mi aiuta a star bene, stabile e sana di mente.

Cosa mi ha insegnato EA? Che sono impotente di fronte alle mie emozioni. Sembra che accettare questa cosa mi calmi. Che sono impotente di fronte alle altre persone! Questo ha significato un cambio di vita. Ovviamente amo le persone. Ovviamente ferisco quando gli altri feriscono. Soffro quando so che qualcuno che amo soffre. Ma ciò è conseguenza della convinzione che loro sono loro, ed io sono io. Loro sono nelle mani di Dio; Lui li ama infinitamente.

Non sta a me cambiare la loro vita, le loro scelte e i loro sentimenti. Io posso dare una mano, posso amare, posso preoccuparmi perchè sono umana ma posso anche fare un'altra cosa ovvero lasciar andare e affidarmi a Dio. E questo mi ha fatto sentire assolutamente libera! Ho imparato che EA si adatta piacevolmente alla mia fede. La mia fede è importante per me. Sono spesso affascinata come i suoi insegnamenti coincidano con gli insegnamenti di EA.

Ho EA, la mia fede e la poesia che leggo e che è parte della mia guarigione. Ho il meraviglioso amico di EA che si è offerto come sponsor e che c'è sempre per me anche quando io sparisco. Sono perfetta? No, per fortuna. Faccio sempre scelte giuste? Nemmeno! Ma oggi sono più brava ad affrontare tutto. Posseggo gli strumenti se ricado e so sempre che anche questo passerà. Un'affermazione in uno dei libri di EA sprona a "trovare la bellezza in ogni giorno" in ogni singolo giorno del secondo anno del mio recupero che sta per iniziare. E diventa così un sentiero da seguire quotidianamente. Grazie a tutti per esserci e per aiutarmi nel mio percorso di guarigione...**Mara**

CRESCITA E GRATITUDINE

C'è stato un tempo in cui ero pesantemente bisognosa di cure ed ero ricoverata per problemi mentali. Una volta ho cercato perfino di provocare un membro dello staff del reparto di cure mentali e hanno dovuto sedarmi con dei tranquillanti. Mi hanno messo in una stanza e fatto indossare una camicia di forza e poi legata al letto. Ecco come ero messa allora con la mia salute mentale. Ero davvero così pazza che dovevano forzatamente cingermi le braccia in quella camicia come se odiassi me stessa e tutto intorno a me!

Ho dovuto lavorare i passi con uno sponsor per far sì che io aiutassi me stessa ad imparare ad amarmi nuovamente e ad amare gli altri. I 12 Passi sono stati l'inizio della mia guarigione. Ho continuato ad andare in terapia negli anni e tuttora ci vado, ma non sono così pesantemente bisognosa di cure psichiatriche e sto bene ora nella mia pelle. Non odio più me stessa. Non odio più il mio prossimo.

So di avere dei difetti, ma possiedo ora anche delle risorse. Ho imparato a farmi piacere e ad amare delle cose nella vita. Ho imparato a lasciare andare i risentimenti quando sento che si stanno insinuando dentro di me, sono disposta ora ad affidarli al mio Potere Superiore.

Sono grata per aver imparato tutte queste cose grazie alla mia appartenenza di EA e grazie agli altri gruppi dei 12 Passi che frequento. Godendo del supporto di un Potere Superiore nella mia quotidianità, sono in grado ora di muovermi nella mia vita con più facilità che nel passato. Mi rivolgo al mio Potere Superiore al fine di ottenere un aiuto quotidiano. E sono grata che il Potere Superiore si manifesti attraverso le persone, dal momento che ho imparato così tanto dagli altri nelle stanze dei 12 Passi e so che ho ancora molto da imparare, quindi so anche di doverci tornare.

La gratitudine di oggi: svegliarmi al mattino nel mio letto con il mio gatto vicino che mi fa le fusa, sapendo che ho degli amici che mi aspettano nelle stanze dei 12 Passi, sapendo di avere due bambini meravigliosi, sapendo di avere il mio Potere Superiore accanto, i miei fratelli, la mia casa in affitto, le riunioni dei 12 Passi e sapendo di essere in grado di amare il mio prossimo, inclusa me stessa. Mi prendo cura di tutto e di tutti. Sinceramente, con il quotidiano sincero desiderio di star bene emotivamente, con l'aiuto del Potere Superiore e con l'aiuto di EA...**Connie**

UN ANTIDOTO POTENTE

Nella mia esperienza so che praticare la gratitudine è un potente antidoto contro la depressione e l'ansia. Quando dedico il mio tempo alla preghiera e alla meditazione, mi sono sentito attratto a scrivere la mia storia, che parla dei tanti metodi utilizzati dal mio Potere Superiore per rendermi libero oppure che ha elaborato per il mio bene. Ci ho impiegato quasi 40 minuti a scrivere. Ho tante cose per cui essere grato, incluso l'invito e l'opportunità per farlo....**Joe**

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

Decima tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; di conseguenza, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Decima Tradizione:

Il concetto che EA si concentra sulla salute mentale e sul benessere della nostra vita emotiva e delle nostre relazioni. E' una questione di saggezza poter contare su una tradizione come questa che ci evita di avere (e condividere!) opinioni su medicinali, terapie, divorzi, ambiente etc... Siamo in grado così di "rimanere al nostro posto" per frequentare le riunioni per condividere soltanto le nostre esperienze, la nostra forza e la nostra speranza e per fare del nostro meglio per cercare di lavorare il programma e non di discutere su questioni controverse. La Decima Tradizione è un vero regalo che ci viene fatto ed io sono grato per la guida che ci offre... **Scott J.**

Il sostegno ad argomenti estranei a EA quali religione, politica, conflitti razziali, programmi dei 12 Passi di altre fratellanze oppure letteratura non approvata da EA non dovrebbe trovare spazio nelle nostre riunioni spirituali. Noi ci teniamo fuori da controversie pubbliche. Tale discussione sono di ostacolo alla nostra capacità di trasmettere il messaggio di recupero, il che significherebbe tenere in nessun conto o addirittura ignorare la nostra Quinta Tradizione che stabilisce "Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi". Queste conversazioni potrebbero portare dissidi all'interno della fratellanza. Le Tradizioni ci proteggono dal nostro peggior nemico: noi stessi. Uno dei fondatori di Alcolisti Anonimi, fratellanza da cui provengono le Tradizioni, diceva che noi possiamo essere distrutti solo dall'interno. Nessuno ci può ferire se ci atteniamo strettamente alle Tradizioni... **Derita P.**

Ho sempre visto Emotivi Anonimi come un insieme di persone che guardano al miglioramento del loro benessere emotivo attraverso il lavoro sui Passi, sulle Tradizioni e altro materiale scritto da EA stessa. Il miglior modo per assicurare che l'integrità di EA venga mantenuta è quella di continuare a essere un membro in condizioni di non controversia, in quanto ogni disputa ha il potere di allontanare le persone. Una delle caratteristiche potenti di EA è la capacità di tenere insieme le persone e di condividere con gli altri. Mi auguro che EA continui a essere quel luogo di guarigione e di crescita, indipendente da questioni esterne... **Paul N.**

Ea 12 X 12: Decima Tradizione

...Seguendo questa Tradizione, Emotivi Anonimi rimane concentrata su un suo preciso obiettivo. I membri sanno perfettamente che possono frequentare le riunioni per condividere le loro idee sui principi di EA senza preoccuparsi che le condivisioni inerenti il programma possano essere sviolate o distratte da conversazioni sulle notizie del giorno. Se trascorressimo il tempo della riunione discutendo sugli argomenti quotidiani, allora non ci occuperemo di parlare su come ottenere il nostro recupero. Le controversie non trovano posto nella nostra fratellanza a nessun livello; esse possono solo separarci.

Questa Tradizione ci offre l'opportunità di mettere in pratica il principio spirituale del motto "Vivi e lascia vivere". Solo così conserviamo l'unità necessaria al mantenimento di EA.

Siamo liberi di credere e di lavorare per qualsiasi causa scegliamo al di fuori di EA. EA ha un solo scopo primario, e qualsiasi altra istanza, per quanto importante e vitale, non fa altro che distrarci da esso. I membri possono avere opinioni, ma non le esprimiamo pubblicamente in qualità di membri EA e nemmeno in qualità di rappresentanti della fratellanza EA.

Ci teniamo al di fuori da pubbliche controversie in quanto EA non si oppone a nessuna di queste. Seguendo le linee guida, siamo in grado di collaborare liberamente con tutti, possiamo essere servitori di tutti e possiamo continuare a mantenere ben saldo il nostro obiettivo primario.

Per approfondimenti sulla Dodicesima Tradizione,

leggi il libro 12 passi 12 tradizioni, può essere ordinato al responsabile 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."