

## TESTIMONIANZE DI MEMBRI EA CHE PARLANO DELLA SPONSORIZZAZIONE

**Da Chicago Illinois:** “Ero troppo timida per chiedere a qualcuno di essere la mia sponsor. Magari lei mi avrebbe rifiutata e poi cosa? Comunque a mano a mano che il tempo passava, capivo che dovevo cambiare e che dovevo fare qualcosa che non avevo mai fatto nella mia vita: chiedere aiuto. Quel coraggio a fare qualcosa, fu l'inizio di una lunga avventura nella vita vera e non nella semplice sopravvivenza.”

*Agnes N.*

**Da Sacramento, California:** “Il mio pensiero migliore mi ha portato qui. L'isolamento e l'ostinazione avevano reso la mia vita ingovernabile. Oggi ho bisogno di qualcuno che non sono io, che mi dica come appare il mio modo di pensare. Se non pratico il programma con l'aiuto di uno sponsor, non sto praticando il programma.”

*Mark S.*

**Da Houston, Texas:** “Ho resistito senza uno sponsor per i primi anni da che ero entrata nel programma. Ero molto orgogliosa di me stessa.

Mi sentivo però veramente umiliata dal sapere quante cose negassi a me stessa e non condividessi mai con qualcuno. Il secondo Quinto Passo mi ha rivelato quanto fosse grande il mio bisogno di un “sostenitore” - Dio dalle sembianze umane”.

*Lynn K.*

### **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.*

### Le Dodici Promesse\*

1. Sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima.
2. Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.
3. Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore.
4. Per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utile agli altri.
5. I sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.
6. Siamo meno preoccupati per noi stessi e vediamo crescere il nostro interesse verso gli altri.
7. L'egoismo si attenua.
8. I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.
9. I nostri rapporti con gli altri migliorano.
10. Sappiamo affrontare spontaneamente le situazioni, che in passato riuscivano a disorientarci.
11. Cresce in noi un sentimento di sicurezza.
12. Ci rendiamo conto che Dio fa per noi quanto, nel passato, non eravamo in grado di fare da soli.

*\*I Dodici Passi e le Dodici Promesse sono riprodotti e adattati con il permesso di Alcoholics Anonymous World Services Inc. 1939, 1955, 1976*

Queste sembrano essere delle promesse stravaganti ma non lo sono. Si sono avverate tutte per noi, a volte velocemente e a volte con lentezza.

**indirizzo: [eamilano@emotivianonimi.org](mailto:eamilano@emotivianonimi.org)  
Letteratura approvata da EA italia.**

*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.



## Sponsorizzazione



La sponsorizzazione in Emotivi Anonimi si differenzia leggermente dalle altre fratellanze basate sui Dodici Passi.

Poichè noi, in EA, non abbiamo a che fare con una dipendenza fisica o di comportamento, siamo abbastanza fortunati di andare dritti al nostro pensiero per iniziare a lavorare sul nostro programma.

Anche se questo potrebbe cambiare il nostro approccio alla sponsorizzazione, ciò non diminuisce in alcun modo il suo beneficio. I nostri sen-

timenti di rabbia, paura, depressione, autocommiserazione e risentimento potrebbero portarci a “sbronze” emotive che possono essere distruttive proprio come le dipendenze fisiche.

Per noi raggiungere e mantenere la serenità e praticare i principi del programma EA, avere uno sponsor è di vitale utilità.

#### COS'E' LA SPONSORIZZAZIONE?

La sponsorizzazione è una mutua e confidenziale condivisione tra due membri di EA.

Uno sponsor è una persona speciale con la quale un membro può discutere di problemi o questioni personali e che condivideranno la loro esperienza, forza e speranza nel lavorare il programma di EA.

#### E' OBBLIGATORIO AVERE UNO SPONSOR?

No, anche se è fortemente raccomandato.

La maggior parte dei membri di EA ritiene utile avere una persona esperta del programma, con la quale costruire un rapporto e con la quale sentirsi a proprio agio e trovare in essa una guida per mettere in pratica il programma.

#### COSA DOVREI TROVARE IN UNO SPONSOR E COME FACCIO A TROVO UNO?

Quando, dopo aver frequentato per un po' di tempo le riunioni, ci identifichiamo in un altro membro di EA e sentiamo che è persona fidata e ha esperienza, forza e speranza da condividere, allora possiamo chiederle di farci da sponsor.

Possiamo anche chiedere al gruppo di indicarci uno sponsor temporaneo finché siamo in grado di individuarne e sceglierne uno.

E' fortemente raccomandabile che la persona che scegliete come sponsor abbia già completato il Quarto e Quinto Passo.

Gli sponsor dovrebbero essere persone con una profonda conoscenza del programma e che si evidenzia come riferimento senza però presentarsi come autorità.

Lo sponsor non farà il lavoro al posto nostro ma saprà ascoltare, sostenere i nostri sforzi e incoraggiarci.

Se chiediamo ad una persona di essere il nostro sponsor e questa declina, può essere vissuto come un rifiuto. Ma non lo è.

Si tratta solo di un messaggio per noi e uno sprone per cercare ancora. Se siamo diligenti e seri ad affrontare il programma, continueremo a cercare finché troveremo la persona giusta.

Anni di esperienza sui Dodici Passi hanno dimostrato che è preferibile per gli uomini avere uno sponsor maschio e per le donne una sponsor femmina.

#### COSA CI SI ASPETTA DA ME COME SPONSOR?

Uno sponsor sa ascoltare con attenzione. Saprà suggerire le parti del programma che più si adattano alle difficoltà che lo sponsorizzato sta sperimentando.

Saprà stimolare la fede in un Potere Superiore e coltivarne il rapporto personale.

Non sarà e non dovrà essere considerato un “guru”. Il suo compito sarà quello di incoraggiare amabilmente e pazientemente lo sponsorizzato nel trovare le sue proprie risposte.

Lo sponsor sarà persona fidata e non dovrà mai tradire una confidenza.

La sponsorizzazione non è una relazione da prendere con facilità. Una cosa buona da fare è quella di pensarci bene prima di impegnarsi.

Nessuno è lo sponsor perfetto, ma evitare la sponsorizzazione ci nega una preziosa esperienza di crescita.

La sponsorizzazione è una sorta di servizio del Dodicesimo Passo e un modo di esprimere la propria gratitudine per ciò che abbiamo ottenuto dal programma di EA.

#### QUANTO DEVE DURARE LA RELAZIONE SPONSOR/SPOSORIZZATO?

La sponsorizzazione non è una relazione permanente. Dura per tutto il tempo che sia lo sponsor che lo sponsorizzato sentono abbia un beneficio: il che può essere settimane, mesi oppure anni.

Molte sponsorizzazioni si trasformano in amicizie vere e proprie che continuano illimitatamente.

Tuttavia, entrambi possono decidere di porre fine alla sponsorizzazione in qualunque momento.

Se, dopo considerazioni ponderate, una persona decide di terminare un rapporto di sponsorizzazione, si raccomanda che la situazione venga affrontata con onestà e amore.

#### BENEFICI DELLA SPONSORIZZAZIONE

Anche gli sponsor traggono degli insegnamenti. L'ultimo arrivato nel gruppo può dare delle chiavi di lettura nuove a coloro che sono nel programma EA da mesi o addirittura da anni.

L'interscambio tra sponsor e sponsorizzato è una forma di comunicazione che insegnerà e nutrirà entrambi.

Tutti noi stiamo cercando la pace della mente. Avere oppure essere uno sponsor possono essere entrambe delle condizioni ottimali verso l'ottenimento di questo traguardo e il raggiungimento di ciò che il nostro Potere Superiore vuole da noi - essere persone amorevoli e serene -, che stanno bene con se stessi e con il mondo che ci circonda.