

Il Programma dei 12 Passi EA

Secondo Passo: Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto **riportarci** alla ragione.

Seconda Promessa: Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

Secondo Motto: Non sei solo

Secondo Solo per Oggi: Solo per oggi, cercherò di essere felice, ricordando che il mio benessere non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono o da quello che succede intorno a me. Il mio benessere dipende dalla mia pace interiore.

Seconda tradizione: Per il bene del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Potere Superiore amorevole, quale esso può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo dei servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Concetto: Siamo esperti solo della nostra storia, di come cerchiamo di vivere il programma, di come il programma ci aiuta e di quello che EA ha fatto per noi.

Nessuno parla a nome di tutti gli Emotivi Anonimi.

Da parte del vostro consiglio dei fiduciari EA Una riflessione per Febbraio

Febbraio può essere il mese per riflettere su come possiamo trattare meglio non tanto gli altri ma noi stessi, in un modo amorevole e pieno di speranza. Ecco una storia che parla di qualcosa che ha funzionato per me.

Una volta nel mese di Dicembre in un giorno in cui mi sentivo giù, ho deciso di cambiare le cose aspettandomi un miracolo, il che per me significa un fulmine a ciel sereno, un evento sorprendente. Ogni mattina per sette giorni, come parte essenziale della mia pratica di gratitudine che seguo per approfondire il mio programma di EA, ho parlato al mio Potere Superiore dicendogli che mi aspettavo che succedesse un miracolo prima di mezzanotte. Succedono miracoli? Dipende.

Se si pensa che il miracolo sia un evento tipo vincere alla lotteria, allora no. Ma se invece pensate che ogni giorno inizia con un forte sentimento di speranza e ottimismo, con l'Ottava Promessa che diviene realtà "I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano", con l'aspettarci il meglio dagli altri e dando il meglio di noi stessi, allora sì. Non sono stata delusa dal mio piccolo esperimento. E a metà gennaio, quando ho ricevuto una telefonata con notizie che mi sembravano miracolose, allora sono stata in grado di dire al mio Potere Superiore "Eccoti. Io lo sapevo. Ti stavo aspettando!"...

Colleen C., Fiduciaria EA

Pensiero del giorno - 28 Febbraio

Sembra molto facile levare le tende, trasferirsi in una nuova casa, un nuovo posto di lavoro o una città diversa e credere che succederanno dei miracoli e che le nostre vite cambieranno in meglio semplicemente grazie al trasloco. Tendiamo a dimenticare che, ovunque andiamo, ci portiamo dietro noi stessi. Ci portiamo dietro le nostre emozioni, i nostri sentimenti e tutto ciò di cui siamo fatti. L'unica cosa che migliorerà davvero la nostra vita è cambiare noi stessi, dentro. Siamo gli unici a poterlo fare, con l'aiuto del nostro Potere Superiore. Dobbiamo farla finita con gli atteggiamenti negativi e passare al pensiero positivo. Nessuna cosa esterna può renderci felici... **dal Libro "Pensiero del Giorno"**

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

Secondo Passo: Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.

Sono giunto a credere che avrei potuto essere riportato alla ragione e ho visto la dimostrazione nelle persone, nella mia vita e nei fratelli in via di recupero. Ma sono memore del fatto che come ogni relazione quella con il mio Potere Superiore necessita di attenzione e di tutti gli altri ingredienti che portano a relazioni sane. Spesso senza accorgermene, mi allontano dal mio Potere Superiore. Poi lo rimprovero per avermi lasciato finché comprendo che sono stato io ad allontanarmi e non il contrario. Ho bisogno anche di tenere ben a mente che la mia salute mentale, la mia sobrietà e alla fine la mia vita sono contingenti al mantenimento della mia condizione spirituale e alla mia relazione con Dio così come posso concepirlo.

Il Secondo Passo è per me un processo continuo. Il mio squilibrio e la mia malattia mentale sono per me due cose separate eppure interconnesse tra loro. La mia follia era portata a fare e rifare la stessa cosa in continuazione ma aspettandomi risultati diversi.

Lo so, ma questa volta sarà differente, era il mio schema mentale per molti anni e così continuavo a fare quello che stavo facendo con sempre gli stessi risultati.

La fede non è una questione naturale per me. La mia fede vacilla e fluisce. Mi piacerebbe poter dire che la mia fede è costante e in-crollabile, ma non è vero. La base della mia fede proviene dalle mie brutte e dolorose esperienze. Dico ciò perché nonostante l'inferno e l'acqua alta, il mio Potere Superiore c'è sempre stato per me. Questa è la dimostrazione. Non quello che mi dice la testa. Non posso aver

fiducia della mia testa. Essa mi vuole da solo a letto, con addosso il piumone, isolato, senza rispondere al telefono, senza aprire la porta o rispondere alla posta. Vuole che ti rimproveri e che pensi che sei il mio nemico. L'unico nemico che ho adesso è la mia testa. Questo è stato il caso della maggior parte del mio recupero. L'antidoto contro il modo di pensare della mia testa è secondo me stare vicino alle persone in via di recupero, lavorare i passi, fare la prossima cosa giusta e coltivare la gratitudine. La gratitudine permette alla gioia di entrare nella mia vita...

Adam

Seconda Promessa: Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

Ho avuto modo di riflettere sull'anno appena passato e gli anni ancora prima. Il programma mi dice di NON rimpiangere il passato nè di chiudere la porta su di esso. Non posso sbattere la porta su ciò che è stato; se lo facessi rischierei di perdere la prospettiva su dove vengo e che mi dice quanta strada ho fatto. A volte ho dei sopravvissuti sensi di colpa che uso per far luce sulle mie lotte e le mie carenze nella convinzione che se lo avessi fatto gli altri mi avrebbero amato e quindi si sarebbero relazionati con me. Ora non devo per forza amplificare le mie carenze o i miei traumi del passato per diventare un "eccellente testimone" di come funziona il programma. E' stata probabilmente la più grande eredità del mio recupero 2018!!! Sono andata oltre i traumi e gli effetti che hanno avuto nella mia vita oggi. E' un luogo bellissimo dove ritrovare me stessa. Ho tanta stima per la persona che mi ha suggerito il gruppo di discussione online "The Loop". Scrivere è un modo naturale di esprimermi e mi aiuta enormemente a fare delle verifiche su me

stessa e su gli altri. Ho portato a termine molte cose quest'anno e ho lottato con altre. Questo è un "Programma Spirituale" - non avrebbe mai funzionato se lo avessi affrontato diversamente. Non vivo più nella mia testa e cerco prima la pace della conoscenza. Ero abituata a credere che essere intelligente era tutto ma invece ho capito adesso che tutto è essere in pace con Dio...**Jessica**

Secondo Solo per Oggi: Solo per oggi, cercherò di essere felice, ricordando che il mio benessere non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono o da quello che succede intorno a me. Il mio benessere dipende dalla mia pace interiore.

Oggi sono in pace con me stessa. Ho fatto una passeggiata con mia figlia, sono andata ad una fiera di artigianato e ho visitato una mostra canina. Ho fatto un po' di mestieri in casa. Ho meditato un poco e scritto articoli per il mio giornale. Mi sono divertita a fare un succo di carote con mia figlia perché aveva ricevuto in regalo un nuovo estrattore.

Oggi sono stata in pace dal momento che ho iniziato la giornata in pace. Ho goduto della giornata soleggiata. Ho apprezzato la conversazione con un simpatico signore che ho trovato in uno stand della fiera. Non ho fatto cose eclatanti ma sono stata felice. Grazie Potere Superiore per le giornate in cui posso essere felice anche per le piccole cose...**Connie**

Secondo Motto: Non sei solo

Questo è un bel motto, ogni cosa ci ricorda che Dio, un amico, una famiglia o un membro tanto per citarne alcuni, sono sempre lì per noi. Non dobbiamo fare altro che allungare un mano e qualcuno sarà disponibile per noi se saremo aperti a vederlo....**Kacy**

L'amore la fa semplice

Permettere a qualcuno di amarmi sembra una cosa così semplice ma, nel mio marasma emotivo, dovevo renderla complessa. Dovevo iniziare a chiedere il perché: perché qualcuno avrebbe dovuto volermi? Che cosa cercava di ottenere? Che cosa mi sarebbe costata questa relazione? Trovavo impossibile ricevere un'accettazione naturale, tollerante e spontanea da un'altra persona. La mia prima esperienza in questo campo è stata EA. Sono stato accettato totalmente, senza secondi fini. Con l'aiuto di queste grandi persone, ho imparato ad accettare il loro amore. Ho imparato che l'amore non è controllo o manipolazione. L'amore è lasciare che le persone siano se stesse e amarle così come sono. **Pensiero del giorno, 4 giugno**

Con l'amore arriva la responsabilità

Le parole sono molto importanti per me e devono essere usate in modo sapiente. Quando si usa la parola amore esiste sempre il coinvolgimento di una responsabilità. L'amore è l'antidoto a tutto ma non può essere sempre dispensato liberamente ed onestamente dagli esseri umani. L'amore incondizionato è difficile da offrire in modo continuativo. Ma faccio del mio meglio e sto migliorando sempre di più.

Questo amore che elargisco agli altri è necessario che venga anche elargito a me stessa. Faccio di tutto per essere una persona onesta e a volte quando mi relaziono con gli altri ho capito che è necessario essere diretta con loro. Questo atteggiamento può sembrare poco gentile ma essi hanno superato dei confini e devono essere informati. Credo che sia molto meglio che capiscano piuttosto che continuino a essere disillusi. Cerco di farlo nella maniera più gentile possibile, ma non sempre vengo presa nel verso giusto. Su questo però non ho il controllo. Non posso e non voglio prendere alla leggera la parola amore e nemmeno usare tale parola per compiacere qualcuno oppure essere disonesta. Renderei a loro e a me stessa un grave disservizio, inducendo a pensare qualcosa che non è vera. Essere gentile è una cosa, dire qualcosa che non sento, per ottenere un risultato, non è nell'interesse di nessuno...**Twyla**

Amore: condizionato o incondizionato

Mio marito ed io stavamo parlando l'altro giorno. Lui stava cercando di dirmi che mi ama semplicemente per quella che sono e che io non devo fare nulla per guadarmmi il suo amore. Facevo fatica a capire, il concetto mi era estraneo e non era quello che avevo imparato nella mia infanzia. Oggi lo capisco, solo perchè ci stavo pensando ed è affiorato.

Mi era stato insegnato che l'amore era condizionato. Se facevo bene qualcosa, pulivo i pavimenti o sistemavo la tavola per aiutare mia mamma allora lei mi amava. Se facevo qualcosa male andavo a vedere uno spettacolo con i miei amici oppure arrivavo tardi da scuola o ancora non pettinavo i capelli come voleva lei, allora diventava matta e non mi amava più. E' così che ho imparato che l'amore è condizionato.

Mi prodigo continuamente per gli altri e divento triste se loro non riconoscono quello che faccio. Mi intristisco quando mio marito o mia figlia non mi abbracciano e non mi dicono che mi vogliono bene perchè ho lavato i piatti, cucito un abito, sono andata a prenderla al cinema con le sue amiche, ho procurato qualcosa a mio marito per la sua moto, portato fuori l'immondizia etc.

Così oggi qualcosa è scattato. Non devo fare per forza tutte queste cose. E così ora che sono malata a casa e non sto facendo nulla per loro, lui mi ama ANCORA semplicemente perchè ama ME e non le cose che faccio. Non ho fatto i letti, non ho cucinato, non ho fatto la spesa, non sono stata impegnata in preda al panico per prendermi cura dell'amministrazione della famiglia, ma tuttavia è solo amministrazione e possiamo cavarcela anche senza. E lui raccoglie volentieri la sfida perchè mi AMA.

Cosa che inoltre mi spiega perchè ho fatto fatica ad identificare un Potere Superiore. Perchè cosa ho FATTO per GUADAGNARE l'amore del mio PS? Probabilmente nulla, ma lui mi ama comunque. E lui si prende cura di me perchè è così che mi dimostra il suo amore.

Così ho pensato a mia figlia, perchè avevo ancora difficoltà a capire come qualcuno ti ami solo perchè ti ama e basta. Se mi chiedessero: "Ami tua figlia perchè suona il flauto?" Io risponderei ovviamente di no. "Ami tua figlia perchè sa volteggiare?" Io risponderei ancora di no. "Ami tua figlia perchè è carina oppure perchè ha dei buoni voti?" Ancora direi di no. Semplicemente la amo. Ed è tutto. La amo e basta. Ed è veramente tutto. E sinceramente mi identifico con questa verità...**Sophie**

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, comunicaz. stampa
Paola Milano 335 670 7166 - Fiduciaria - chepapa.pp@gmail.com - Estero e Traduz. Letteratura
Marco Milano 349 650 8152 - Fiduciario - marcoeamilano@gmail.com
Mirella Roma 339 756 6127 - Fiduciaria
Piero Roma 349 447 3378 - Fiduciario
Raffaello Cagliari 345 078 0015 - Alphahomer78@hotmail.it - Coordinatore comitato sito e social

Le Dodici Tradizioni

Le 12 Tradizioni sono le linee guida grazie alle quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza funzionano. Esse hanno dimostrato negli anni di essere un modo efficace di mantenere l'unità della fratellanza e dei gruppi individuali.



PRIMA TRADIZIONE:

Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo, il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.



Seconda tradizione: Per il bene del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Potere Superiore amorevole, quale esso può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo dei servitori di fiducia; essi non governano.

Anche se la Seconda Tradizione parla di un Dio amorevole e il Secondo Passo di un Potere più grande di noi, mi pare molto chiaro che ciascuno di noi deve elaborare una concezione e un'accettazione personale di ciò che significa. Non ho nessun dubbio sul fatto che è il nostro Potere Superiore che alla fine lavora nel nostro Programma, nella nostra coscienza di gruppo e in ogni singolo individuo e membro del gruppo incluse le nostre guide. Questa Tradizione parla delle nostre guide che sono al servizio dei gruppi. Una guida sì ma nessuno che governa. Credo che dipenda dalla saggezza del nostro Potere Superiore se il gruppo funziona...**Gus S, Fiduciario**

Nessuno governa Emotivi Anonimi. Paghiamo impiegati qualificati presso i servizi centrali. Ricevono un compenso per mantenere gli uffici, essi garantiscono che EA sia disponibile per tutti coloro che ne hanno bisogno. Gli altri sono tutti servitori. Attualmente ci sono 5 Fiduciari che agiscono come tutori dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni. Inoltre sono stati costituiti parecchi comitati cui chiunque può partecipare come servitore. A livello di gruppo chiunque può proporsi come volontario nella veste di segretario, tesoriere o responsabile della letteratura. Siamo tutti membri di EA guidati dal nostro Potere Superiore...**Deitra P, Fiduciaria**

Nella Seconda Tradizione c'è una parola che è cruciale per capire esattamente la natura della tradizione stessa, e quella parola è guida (nel testo originale "leader" n.d.t.). La leadership in EA è offerta attraverso la coscienza di gruppo. L'autorità per le decisioni prese alberga sempre nel processo decisionale della coscienza di gruppo. In una riunione di coscienza, un gruppo, un comitato o i fiduciari stessi possono al meglio sperimentare come un potere più grande dei singoli individui possa guidare il gruppo nel fare delle scelte. Come dice la tradizione, le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia, essi non governano, solo i gruppi, attraverso il processo di coscienza di gruppo, possono farlo...**Scott J, Fiduciario**

Come Dio si umilia a servirci, così noi dobbiamo umiliarci a servire gli altri. Permettendo ai membri di diventare delle guide, si dà loro l'opportunità di essere servitori degli altri. E' servendo gli altri che riusciamo a contrastare i nostri problemi. Essere una guida in EA è un'azione condizionata e in quanto tale le guide non hanno il controllo. La Seconda Tradizione ci ricorda che c'è solo uno che ha nelle mani tutto il potere e quell'uno è Dio. Lasciando andare il desiderio di controllo, noi liberiamo noi stessi per essere un servitore utile nelle mani di Dio e per la fratellanza...**Kelsey W, membro EA**

Da EA's 12 x 12: Dodicesima tradizione

I nuovi arrivati sono spesso sorpresi nell'apprendere che Emotivi Anonimi non possiede una struttura ampiamente organizzata che governi come succede per altre associazioni o organizzazioni. In EA nessuno ha il potere di dire agli altri cosa devono fare o far rispettare le regole. In realtà non ci sono regole solo linee guida dichiarate nelle tradizioni e nei concetti del programma EA. Se nessuno è responsabile come può l'unità menzionata nella Prima Tradizione essere mantenuta? Come vengono prese le decisioni? Come si riesce a realizzare qualcosa?

Per approfondimenti sulla Dodicesima Tradizione, leggi il libro **12 passi 12 tradizioni**, può essere ordinato al nostro resp. 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."