

Senza la base di ciò che si è imparato di se stessi con il Passo precedente, è estremamente difficoltoso ottenere i vantaggi del Passo successivo. E' utile a tale proposito leggere il libro Emotivi Anonimi e il libretto EA 12x12 che offrono una preziosa guida per lavorare i Dodici Passi. Questa letteratura fornisce la giusta direzione per lavorare i Passi e, quando condivisa con uno sponsor o un altro membro di EA, ci aiuta a imparare la fiducia e l'amore incondizionato – forse per la prima volta.

### Cos'è uno sponsor?

Uno sponsor è qualcuno che sta lavorando i Dodici Passi ed è disponibile a condividere la sua esperienza e conoscenza con gli altri.

Lo sponsor è qualcuno che è distaccato dalla nostra situazione a ci può aiutare a vedere come possiamo utilizzare il programma di EA nella nostra quotidianità.

Come scegliamo lo sponsor? Scegliere lo sponsor è una decisione molto personale, Ascoltate cosa le persone dicono nelle riunioni e trovate qualcuno di cui avere fiducia e con il quale vi trovate a vostro agio. Sarebbe utile scegliere qualcuno che ha raggiunto un certo livello di recupero del programma. Chiedete come sia riuscito a raggiungere quel livello. Normalmente non sarebbe vantaggioso invece scegliere una persona con cui autocommiserarsi. Va benissimo cambiare sponsor se vi accorgete che la persona scelta non vi sta fornendo l'aiuto necessario per la crescita nel programma EA. Se una richiesta di sponsorizzazione viene declinata, questo rifiuto non deve causare sentimenti dolorosi. Nessuno è obbligato a fare lo sponsor. Nessuno si deve trovare in condizione di fornire il tipo di supporto che uno sponsorizza necessita. Chiedete a qualcun altro e confidate nella decisione del Potere Superiore.

### Per quanto tempo avrò bisogno di frequentare le riunioni?

Si raccomanda di frequentare almeno da sei a

dodici riunioni prima che decidiate se EA va bene per voi. La maggior parte delle persone trova i Passi e questo Programma un po' confusi all'inizio e di solito ci vuole almeno qualche riunione per realmente iniziare il processo di recupero. Vi incoraggiamo a frequentare diverse riunioni nel vostro circondario prima di trovare realmente il gruppo dove vi sentite a casa.

**Per ulteriori informazioni  
visionate il nostro sito:  
[emotivianonimi.org](http://emotivianonimi.org)**

### *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  
2° Convegno Nazionale - Rimini  
21-22 settembre 2019*



**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.



## COME FUNZIONANO LE NOSTRE RIUNIONI

### Un programma in dodici passi

Le nostre riunioni sono strutturate per assistere persone che vogliono raggiungere e mantenere la loro salute emotiva attraverso la comprensione e l'utilizzo dei 12 Passi di Emotivi Anonimi nella loro vita quotidiana. Abbiamo trovato che questi Passi sono essenziali per ottenere un cambiamento, una crescita ed un recupero personali. Nelle varie riunioni si discute ogni settimana di differenti passi, le persone condividono come usare il passo e come il passo li aiuti. Impariamo di più su ogni singolo passo ascoltando le idee degli altri.

**Cosa succede se non abbiamo lavorato il Passo che il gruppo sta affrontando quella settimana?**

Nessuno è escluso dal partecipare ad una riunione perchè lui o lei è un nuovo arrivato oppure non ha ancora lavorato il Passo che viene discusso nella riunione. Possiamo sempre condividere i nostri sentimenti e le nostre emozioni che suscita il Passo e ciò che comprendiamo o non comprendiamo di esso. Non importa che Passo il gruppo stia affrontando quando entriamo per la prima volta in una riunione. Se ascoltiamo attentamente siamo di solito in grado di riferirci a ciò che gli altri stanno condividendo.

### **Perchè non discutiamo dei nostri problemi?**

Noi troviamo che sia più produttivo discutere delle soluzioni piuttosto che dei problemi. Prima di entrare in Emotivi Anonimi, molti di noi hanno trascorso ore e ore a discutere dei loro problemi e, come risultato, ci siamo concentrati sull'essere delle vittime di quegli stessi problemi.

Ci siamo dispiaciuti per noi stessi e questo non ci ha aiutato. Se le nostre riunioni vengono utilizzate con ciascuno di noi che descrive quanto terribile la sua settimana sia stata, quanto infelici siamo con noi stessi e con le persone presenti nella nostra vita, otterremo ben poca conoscenza o intuizione. Se ci concentriamo sul 12° Passo durante la nostra condivisione, siamo in grado spesso di riferire i nostri problemi emotivi al Passo che viene discusso e quindi di ottenere un'intuizione direttamente su come applicare il Passo alla nostra situazione.

Lasciamo la riunione con uno stato d'animo ottimistico e speranzoso perchè abbiamo delle nuove idee su come trattare i nostri problemi e vediamo come possiamo attuare cambiamenti positivi.

### **Perchè scoraggiamo il parlare incrociato e le risposte durante le riunioni?**

Parlare incrociato significa interrompere qualcuno con commenti o osservazioni non richieste durante il tempo destinato alla sua condivisione.

Un altro esempio è quello di asseconda-

re discussioni parallele con qualcuno mentre un membro della fratellanza sta parlando. Così facendo, le persone vengono distratte dalla condivisione che un amico sta facendo in quel momento.

Eliminando il parlare incrociato e le risposte, tutti gli amici sono in grado di condividere, se lo desiderano, senza che le loro osservazioni vengano interrotte da domande o suggerimenti atti a comunicargli cosa dovrebbe fare.

In questo modo l'obiettivo delle nostre riunioni rimane quello di concentrarci su noi stessi e sul nostro recupero piuttosto che sul dare suggerimenti agli altri. Talvolta un nuovo arrivato chiederà di avere risposte su un problema specifico.

Spendere del tempo nel rispondere può deprivere gli altri del tempo loro destinato per condividere o può distrarre ciascuno dei partecipanti dall'argomento della riunione. Se qualcuno vuole dei suggerimenti, è di solito meglio dedicare del tempo prima o dopo la riunione per una eventuale discussione. Telefonate tra i partecipanti durante la settimana potrebbe essere un buon metodo per condividere esperienze in maniera più personale che non durante una riunione.

L'aiuto migliore che possiamo offrire è saper ascoltare e condividere la nostra esperienza con i 12 Passi.

### **Cosa succede se qualcuno si allontana dall'argomento della riunione?**

E' molto importante per l'intero gruppo che una persona non devii dal Passo per entrare in divagazioni e lamentele personali. Se dovesse succedere spesso, qualsiasi partecipante (non necessariamente il conduttore della riunione) può gentilmente, educatamente e con rispetto ricordare alla persona di ritornare a discutere l'argomento della riunione. Questo è un caso in cui l'interruzione è appropriata.

### **Chi conduce la riunione?**

Quando si inizia una nuova riunione la persona che la conduce, generalmente condurrà per qual-

che tempo e poi chiederà se c'è qualche volontario che vorrà condurre le prossime riunioni.

Per allora generalmente altri membri si sentiranno già a loro agio a partecipare in questo modo. Il conduttore è semplicemente qualcuno che è disponibile a seguire il format suggerito e apre e chiude la riunione per tempo. Nessuno mai è obbligato a fare il conduttore se non vuole farlo.

### **Perchè non discutiamo di religione?**

I Dodici Passi si concentrano sulla fede in un Potere Superiore così come possiamo concepirlo.

Può essere che noi siamo abituati a partecipare ad altri gruppi il cui obiettivo è armonizzare le varie ideologie religiose. Ciononostante può essere sorprendente all'inizio percepire che in una stanza piena di persone appartenenti ad EA, è accettato tranquillamente da tutti che ciascuno abbia un differente concetto di Potere Superiore o nessun concetto del tutto. In EA ci rispettiamo tutti gli uni gli altri senza cercare di far cambiare opinione all'altro. Ciò non significa che non possiamo mai menzionare la religione, ma il nostro vero obiettivo è crescere spiritualmente ed elaborare un'idea di Potere Superiore che sia giusta per noi.

### **Perchè continuiamo a studiare i Passi?**

Ogni volta che ritorniamo su un Passo, la nostra comprensione di esso cresce. Molto spesso le persone commentano che nel rileggere un Passo essi vedono una parola o una frase che non avevano notato prima e che hanno aggiunto un nuovo significato.

A mano a mano che cresce la nostra autoconsapevolezza, vediamo numerosi e diversi modi per applicare un Passo alla nostra vita. Troviamo che i Passi possono in realtà essere applicati a qualunque evento ci capitino nella vita.

### **Come lavoriamo i Passi?**

Non esiste un metodo giusto o sbagliato per lavorare i Passi, ma la maggior parte dei membri trova funzionale e vantaggioso procedere per ordine.