

Strumenti per il recupero

Quinto Passo: Abbiamo ammesso di fronte a Dio così come possiamo concepirlo, a noi stessi e ad un'altra persona la natura esatta dei nostri torti

Quinta Tradizione: Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Quinto Motto: Prima le cose più importanti

Quinta Promessa: I sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono

Quinto Solo per Oggi: Farò del bene a qualcuno senza farlo sapere. Che gli altri lo sappiano oppure no, per me non ha importanza. Farò almeno una gentilezza che mi costi e compirò un gesto d'amore nei confronti di uno dei miei cari.

Quinto Concetto: EA non è un pulpito dal quale ripetere continuamente l'elenco delle proprie disgrazie, ma un mezzo per imparare a distaccarsene. Parte della nostra serenità deriva dal riuscire a vivere in pace pur avendo problemi irrisolti.

Da parte del Direttore Esecutivo di EA

Il Consiglio dei Fiduciari di EA è costituito da individui dediti a questa fratellanza e interessati a fare un servizio importante per la stessa. Siamo stati fortunati ad avere un Consiglio di Fiduciari attivo, premuroso e dedito ed io apprezzo immensamente il loro duro lavoro per far progredire la fratellanza. Come voi ben sapete, abbiamo recentemente perso il nostro Presidente. Gus S. era una persona gentile e generosa e mancherà terribilmente a molte persone. E so che mancherà anche a me.

Abbiamo operato con un Consiglio più ridotto durante gli ultimi anni rispetto a quando sono entrata a far parte di EA (quattro anni fa!). Ciononostante i Fiduciari hanno compensato il loro numero ridotto con la loro disponibilità a lavorare duramente. Due anni fa abbiamo preso la decisione di tenere riunioni di Consiglio bimestrali (6 in un anno), invece di riunioni biennali (2 all'anno). Ciò ha fatto la differenza nel riuscire a realizzare nuovi progetti in EA e ha consentito al Consiglio dei Fiduciari di restare maggiormente impegnati nell'operatività quotidiana. Abbiamo anche recentemente cambiato i termini del mandato del Consiglio per poter iniziare con l'avvio dell'anno fiscale dal 1° luglio.

Ogni anno cerchiamo nuovi membri del Consiglio. Vi incoraggio tutti fin da ora a pensare alla possibilità di un servizio presso il Consiglio quest'anno. Gli incontri del Consiglio avvengono ogni due mesi di sera via telefono o skype. Ai membri del Consiglio viene richiesto di fare servizio in uno tra i vari comitati esistenti Libri&Letteratura, Finanza, Comitato di Nomina, Personale oppure Sensibilizzazione. Il requisito per aderire ad un servizio del Consiglio è quello di aver completato il quarto e quinto passo ed essere un membro attivo di un gruppo EA. Nel sito web si può trovare un modulo di candidatura da completare e restituire entro il 1° Giugno. Tutte le candidature saranno recensite e tutti i candidati saranno raggiunti telefonicamente per un colloquio sui loro interessi e sulle necessità del Consiglio in quel momento e poi coloro che verranno scelti saranno informati in modo da iniziare il loro mandato entro il 1° luglio.

Il Servizio al Consiglio è vitale per il benessere di tutte le associazioni no-profit. EA necessita servitori solleciti e riflessivi che hanno tempo per frequentare i meeting e per lavorare tra un incontro e l'altro per il bene dell'organizzazione. Io personalmente sono estremamente grata per essere in grado di lavorare con i nostri attuali membri del Consiglio. Essi sono impegnati, trovano il tempo per EA pur nelle loro pressanti scadenze, e sono interessati al processo decisionale affinché vengano prese le migliori decisioni possibili per raggiungere con il programma EA il maggior numero di persone e far sì che questa organizzazione continui ad esistere per coloro che ne avranno bisogno in futuro. Vi esorto quindi a unirvi a noi!

Elaine Weber Nelson Direttore Esecutivo

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

Quinto Passo: abbiamo ammesso di fronte a dio così come possiamo concepirlo, a noi stessi e ad un'altra persona la natura esatta dei nostri torti.

E' bello oggi godere della salute mentale. Condividerò il quinto passo dalla mia prospettiva.

Esempio

Era così difficile per me affrontare un altro essere umano, in totale onestà, e ammettere i miei torti. Ero convinta che ne sarei morta. Quello però che non sapevo era che per la prima volta avrei ammesso la mia impotenza. Non sapevo ci sarebbero voluti così tanti anni prima che di capire la realtà e raggiungere la maturità facendo il quinto passo.

Con cura scelgo una persona che rispetti la mia autonomia. Non è stato così difficile come pensavo fidarsi di qualcuno. E così il mio sponsor e il mio consigliere spirituale avrebbero partecipato entrambi alla mia condivisione del quinto passo. Avevo confidato al mio terapeuta uno dei miei più profondi e oscuri segreti che aveva aperto le cataratte delle mie lacrime. Dal momento in cui ho aperto quella porta sono riuscita ad affrontare la piena esperienza che il quinto passo offre.

Forza

A mano a mano che mi aggrappavo al mio quarto passo scritto. iniziavo a sentirmi come se volessi morire. Mi ero aggrappata ad esso per troppo tempo. L'ho scoperto dopo. E' meglio aver fatto il quinto passo prima di qualunque rimpianto o procrastinazione che mi trattiene dal dire la verità. Non l'ho riletto perchè sapevo che era meglio non farlo. Perchè se lo avessi fatto, il mio perfezionismo avrebbe fatto capolino. So che avrei allungato i tempi prima di arrivare alla mia sanità mentale.

Fare il quinto passo mi avrebbe portato un po' di serenità. Oppure forse il senso di colpa e il rimorso sarebbero riemersi e io avrei rivissuto le stesse cose in continuazione. Ero così stanca e stufo di essere emozionalmente malata.

Ero pronta a disfarmi del pesante carico che avevo portato negli anni e non volevo nemmeno più soffrire. Dovevo affrontare la realtà e diventare matura. Dovevo confessare che c'erano persone, luoghi e cose che non comprendevo. E ancora, non volevo più frequentare persone, luoghi e cose che avevo scelto per errore.

Speranza

L'ammissione dei miei difetti di carattere non mi avrebbe uccisa! Pensavo che il mondo finisse. Pensavo che molte cose andassero storte ma io continuavo comunque ad andare avanti. Volevo avere la libertà di fare delle scelte migliori. Essere felice senza sentirmi in colpa. Volevo imparare come convivere con me stessa. E per fare ciò dovevo imparare a fidarmi del mio Potere Superiore, di me stessa e di un altro essere umano.

Quello che ho scoperto attraverso gli anni è che il quinto passo è un antidoto contro l'ego.

Avevo un falso orgoglio e nessuna umiltà. Non potevo sorridere dei miei errori e non riuscivo a capire che la mia appartenenza ad EA era da considerare perenne.

Continuo a fare errori. Ho fatto scelte sbagliate. Incontro ancora difficoltà.

Non sono diversa dagli altri membri di EA. Le Dodici Promesse però si sono manifestate nella mia vita.

...**Pat M**

Soffrire di una malattia emotiva è una fregatura! Lavorare il quinto passo mi ha aiutato moltissimo. L'ho fatto con il mio sponsor Pamela. Non sembrava spaventata per nulla.

Splendido! Ho imparato nelle riunioni spirituali di EA che siamo malati come i nostri segreti. Ho condiviso tutti i miei segreti e per questo nessuno mi ha abbandonata.

Non credo che il programma EA sia facile. Non ho mai trovato qualcosa per cui valeva la pena lottare che fosse facile. Il mio più sincero suggerimento per ognuno è "Sii GENTILE con te stesso. Non FLAGELLARTI! Non aiuta nessuno e nemmeno te!"

Quinto Motto: prima le cose più importanti

"Prima le cose più importanti" nella mia vita significa avere il desiderio di star bene emotivamente. Quindi mi domando sempre se qualcosa che mi sto apprestando a fare mi farà in qualche modo da supporto nella mia vita emotiva oppure no. Se non è qualcosa che mi aiuterà con le mie responsabilità o comunque non è qualcosa di buono per me, allora semplicemente non la farò.

Io cerco di pagare sempre i miei conti e l'affitto in tempo, compro cibo salutare, faccio in modo di pianificare le mie spese dal momento che devo contare su un introito fisso mensile e chiedo al mio Potere Superiore quotidianamente di dirigere i miei pensieri, i miei sentimenti, le mie azioni e le mie parole. Non sono perfetta nel fare tutto ciò, ma è quello che mi sforzo di fare quando vivo prima le cose più importanti della mia vita....**Connie**

Questo mi aiuta a stare nel presente e non a vivere nel futuro. Quindi mi dico, in altre parole, "curati delle cose che ti trovi subito davanti invece di cominciare a pensare alle cose che si trovano alla fine della strada". Quindi fai prima le cose più importanti. Lascia che il resto venga dopo...**Sophie**

Sentimenti di impotenza su ogni cosa

Sentimenti impotenti su ogni cosa ma soprattutto su di me, che ho cercato di cambiare me stessa ma non ci sono riuscita – sentimenti come ad esempio che Dio mi avesse abbandonato, oppure di solitudine – essere impotente nel fare qualcosa per ciò che stava accadendo nella vita degli altri intorno a me o nel mondo. Dopo aver imparato di più su me stessa lavorando il Quarto Passo, ho capito che il perfezionismo era ed è uno dei più grandi difetti del mio carattere, quindi quando ho percepito che il mio mondo (includendo me stessa) e il mondo intorno a me non erano abbastanza perfetti, la depressione ha iniziato ad impadronirsi di me e quel sentimento di impotenza mi avrebbe inghiottito. La rabbia si è presentata insieme alla depressione, ero arrabbiata con me stessa per non essere in grado di cambiare certe cose di me, ho represso la mia rabbia ma, come tutti sappiamo la rabbia si ritorce diventando depressione. A volte anche le condizioni atmosferiche avevano una influenza sulla mia depressione. Odiavo il tempo nuvoloso, la pioggia, le giornate tetre oppure quelle veramente fredde in inverno, ma più tardi, a essere onesta, ho sofferto di depressione anche durante le giornate estive.

Sentirmi sopraffatta poteva mandarmi letteralmente in paranoia. Questo meccanismo ha a che fare con il mio perfezionismo, è collegata al non voler affidare la mia volontà e la mia vita al Potere Superiore, perchè quando ci riesco mi sento libera – libera da tutti i fardelli del mio ego, delle aspettative, del perfezionismo e così via. Tutto quello che devo fare oggi è ciò che Dio ha progettato per me e non quello che ho pianificato io. Quante volte mi sono organizzata con la mia agenda con i piani del giorno per essere interrotta dai progetti del mio Potere Superiore su di me, come ad esempio: avevo previsto di pulire casa o di portare a termine altre incombenze, ma qualcuno mi telefona per dirmi che ha bisogno di dirmi qualcosa oppure un amico fa un salto da me perchè ha bisogno di parlarmi. E' solo un semplice esempio dei piani di Dio su di me.

Una parte della volontà di Dio su di me, oggi, è quella di diffondere il messaggio di recupero di EA e aiutare un nuovo arrivato a oltrepassare la porta della stanza. Nel lavorare i 12 passi o nel prestare un servizio condividendo ciò che questo programma ha donato a me e la mia esperienza, forza e speranza, sono riuscita a tenere per me ciò che ho ricevuto. Con questa azione esco da me stessa e dai miei problemi condividendo con un'altra persona il mio lavoro dei 12 passi. E mettendo in pratica il 12° Passo, col tempo, la mia depressione o la mia tendenza a soffermarmi sulle cose negative e ricadere nella depressione, verrà eliminata un giorno alla volta...**Renee**

DEVO RICORDARE

Mi ricordo benissimo quando ero estremamente depressa e questo stato durava molti mesi. Qualcosa non funzionava in me e avrei voluto morire. Ora nella mia vita ci sono i Passi che mi hanno insegnato ad avere un progetto, non importa quale, ma adesso ho un progetto. I Passi mi hanno aiutata a non tornare più in "quel luogo". Per questo sono sempre riconoscente e realmente sopraffatta. Ancora a volte i miei pensieri tendono al negativo ma ho anche la forza di far virare i pensieri verso il positivo. Sono grata al mio PS e a EA per ricordarmi che possiedo questa forza e per ricordarmi anche che c'è sempre qualcosa per cui essere positivi. Ho imparato, grazie ad EA, a incastonare nella mia vita delle piccole gioie e di cercarle. Non ha importanza la loro natura, per esempio il mio caffè mattutino, le mie piante, i miei amici animali, gli uccellini, il tempo oppure le gioie del mio prossimo. E perfino quando mi sento nullità le loro gioie possono essere contagiose...**Kelly**

UN BRUTTO MOMENTO

Non sono stata molto in forma. Ho smesso di prendere le mie medicine per tre giorni e sono certa che questa decisione ha avuto un effetto su come stavo gestendo la mia vita. Non mi sentivo così depressa da un paio di anni. Ho cercato di prendere le cose un'ora alla volta. Capisco che i miei pensieri adesso sono insani così credo che pensare è la peggior cosa che possa fare. Cerco di rimanere occupata, guardo un film, pulisco il frigorifero...cerco di muovermi, di stare concentrata su ciò che sto facendo e di non soffermarmi sui miei pensieri. Ovviamente quando un compito è finito, le mie emozioni hanno il sopravvento e piango. Mi sento come se nulla importasse e quando non ho nulla da fare, piango, ma mi rimane una tenue fiducia che qualcosa avrà ancora importanza.

Mi sono isolata dagli amici. Le persone volevano sapere cosa non andasse – mi volevano aiutare offrendomi idee per come potevo riuscire a star bene di nuovo. Ma io so di essere impotente di fronte alle mie emozioni, devo lasciarle semplicemente fluire. E' facile provocare un dramma da questo stato mentale. E' facile incolpare gli altri per non avermi amato abbastanza. Avrei voglia di attirare l'attenzione di tutti coloro che in qualche modo mi hanno delusa e mostrar loro cosa sono diventata! So che devo lasciar fluire le emozioni e che poi passeranno. Starò bene di nuovo.

La cosa strana è che questo meccanismo è così familiare e assurdamente confortevole. Così come lo rifiuto, lo accolgo. La depressione è come un vecchio amico che dorme sul mio divano e che non se ne andrà, che ti fa impazzire ma tu sai di avere comunque qualcuno con te...**Sarah**

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



Promuovere gruppi sani

Il piano strategico di EA include anche elementi per la promozione di gruppi sani. Nel perseguire questo obiettivo, tre opuscoli della nostra letteratura trattano specificatamente le problematiche per il mantenimento della salute del gruppo, si tratta di:

Inventario di Gruppo - Formato suggerito per la riunione - Come funzionano le nostre riunioni
Tutti e tre di prossima traduzione e produzione stampa, richiedeteli.

Le Dodici Tradizioni

Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Quinta Tradizione:

Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

La salute e il benessere del gruppo sono stati una parte essenziale del mio recupero in questi 35 anni da che sono entrata nel programma. Per me sostenere la salute e l'integrità di un gruppo EA permette a quel gruppo di raggiungere il suo obiettivo primario e portare efficacemente il messaggio di EA agli altri. Si tratta di una parte essenziale di una manutenzione regolare, come cambiare l'olio al motore di un veicolo. Ero grata di sapere che i membri erano lì a supportarmi quando ho oltrepassato la soglia della stanza nella mia prima riunione, e offrendo rassicurazione al fatto che il gruppo, che seguiva regolari inventari, potesse aiutare me e gli altri nel nostro cammino di recupero...

Colleen C, Consiglio dei Fiduciari

Pensieri dalla nostra letteratura sulla quinta tradizione

La mission di ciascun gruppo EA è la stessa: raggiungere coloro che stanno ancora soffrendo. Questa Tradizione è importante in quanto rappresenta anche un cardine essenziale per il recupero di ciascun membro EA. Se vogliamo star bene, dobbiamo distribuire ai nuovi venuti ciò che abbiamo a nostra volta ricevuto così generosamente attraverso il programma. Il nostro ego cercherà di farci credere che il nostro gruppo EA di appartenenza sia differente o unico oppure che abbia un elevato scopo nella comunità. Tuttavia il più alto scopo che possiamo raggiungere è di essere presenti quando un nuovo arrivato oltrepassa la soglia della stanza...Se lo fai, funziona.

La 5a Tradizione stabilisce con chiarezza la sola ragione fondamentale per cui un gruppo EA esiste. Tale scopo è quello di portare a coloro che ancora soffrono di problemi emotivi un messaggio di speranza di recupero attraverso i Dodici Passi di Emotivi Anonimi. Noi, in qualità di membri di EA, abbiamo l'obbligo di condividere questo messaggio con coloro che ancora non sanno che esiste una via di recupero. I nuovi arrivati daranno ascolto a coloro i quali soffrono di problemi simili perchè vogliono conoscere le nostre soluzioni. Condividendo, durante le nostre riunioni spirituali, le nostre esperienze, la nostra forza e la nostra speranza, siamo in grado di aiutare univocamente gli altri.

Non condividiamo la nostra filosofia, le terapie che seguiamo, il nostro credo religioso o altro durante le riunioni. Facendo così ci distrarremmo dal messaggio intrinseco di Emotivi Anonimi. Ovviamente esistono altre strade per ottenere un benessere emotivo. I membri di EA sono liberi di utilizzare terapie professionali, aiuti pastorali o altre fonti di supporto se lo desiderano, ma dibattiti o discussioni su altre risorse non sono appropriati durante una riunione spirituale EA. Fuori dalla riunione, i membri sono liberi di condividere informazioni su argomenti di altra natura.

I membri frequentano le riunioni spirituali di EA per condividere la loro conoscenza ed esperienza del programma dei Dodici Passi e la sua applicazione nella loro vita. I nuovi arrivati in una riunione cercano di capire se il programma dei Dodici Passi li possa aiutare. **12X12 di EA**

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."