

no essere utili ai nuovi venuti condividendo il loro programma. Comunque, devi rispondere a questa domanda per te.

**Molte riunioni di EA sembrano essere tenute in chiesa o in strutture ospedaliere. Ciò significa che gli incontri sono sponsorizzati da queste istituzioni?**

No. La maggior parte delle chiese sono empatiche ai gruppi dei Dodici Passi e offrono spazio per riunioni a prezzi ragionevoli. Alcuni ospedali reputano i gruppi dei Dodici Passi un prezioso complemento alle loro stesse cure, e per questo motivo rendono disponibili le sale per le riunioni.

**EA è certa di farmi stare bene?**

Non ci sono garanzie che ogni programma dei Dodici Passi può portare un recupero permanente. Possiamo solo dire che molte persone hanno trovato sollievo e recupero lavorando il programma EA. La tua migliore guida è parlare con i membri di EA e prendere testimonianze personali su quello che EA ha fatto per loro.

**EA è un impegno finanziario continuo?**

No. Tutti i contributi alle riunioni sono volontari, tuttavia l'associazione nel suo insieme è supportata solo dai contributi e quindi si incoraggia a sostenere sia le spese del tuo gruppo che quelle del Centro di Servizi Internazionali. Non ci sono né imposte o tasse continuative da pagare e l'acquisto dei libri o della letteratura EA è facoltativo.

### ***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.*

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

indirizzi di riferimento:

## **I motti di Emotivi Anonimi**

Lascia andare e affidati  
Non sei solo  
Un giorno alla volta  
Vivi e lascia vivere  
Prima le cose più importanti  
Cerca il positivo  
Per grazia del Potere Superiore  
Conosci te stesso sii sincero  
Passerà anche questo  
Ho bisogno degli altri  
Non complicare le cose  
Posso scegliere

*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*



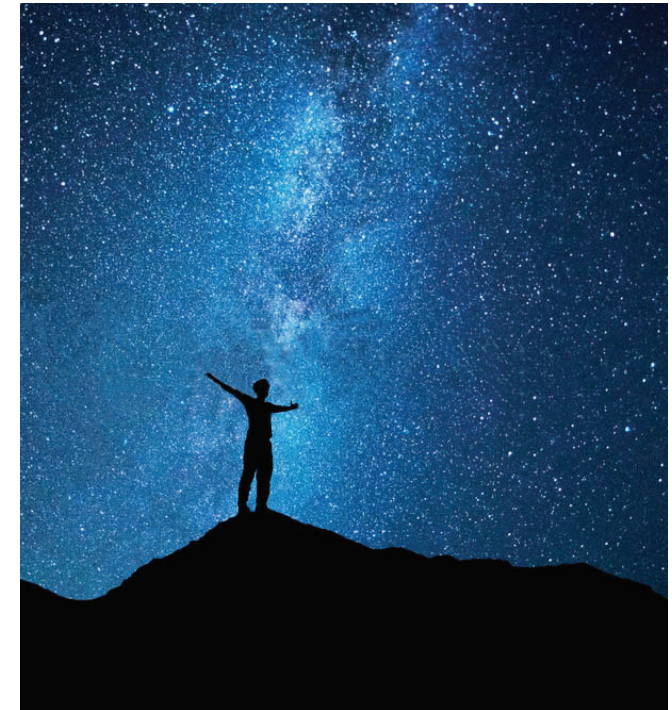
**Edizione Emotions Anonymous**

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.



# **UN AIUTO per una vita migliore**



## **Cosa ti puoi aspettare da una riunione di Emotivi Anonimi**

Queste domande possono aiutarti a decidere se EA potrebbe essere utile a te: tu ...

- ti senti spesso nervoso, teso o annoiato?
- soffri di problemi digestivi o frequenti mal di testa?
- hai problemi a dormire o dormi troppo?
- mangi quando non hai fame o hai poco interesse per il cibo?
- ti senti triste o piangi senza una ragione apparente?

hai difficoltà a prendere decisioni?  
ti senti indifferente per la maggior parte delle cose?  
ti senti in colpa, anche quando non ne hai una buona ragione?

### **Chi viene alle riunioni di EA?**

Le riunioni sono frequentate da uomini e donne che sono insoddisfatti delle loro vite, vivendo problemi emotivi e alla ricerca di sollievo.

### **Ci starò bene?**

Tutti sono i benvenuti alle riunioni EA. Non distinguiamo tra tipi di problemi emotivi, né giudichiamo o affermiamo che alcuni problemi sono più gravi di altri. Non importa cosa senti, probabilmente troverai qualcun altro che ha avuto le stesse sensazioni.

### **In tutti questi anni ho cercato duramente di prendere il controllo di me stesso. Se vengo ad EA, significa che sono emotivamente malato?**

Il primo passo nel recupero è di ammettere che siamo impotenti sulle nostre emozioni. Questo non è lo stesso che sostenere di essere malati di mente. Il fatto stesso che abbiamo sentito di essere impotenti sulle nostre emozioni regge la speranza che possiamo imparare a spezzare la loro presa su di noi ed iniziare il recupero.

### **Se i membri di EA non si danno consigli o consulenza tra di loro, come posso aspettarmi di ottenere aiuto da un gruppo con membri che possono essere proprio emotivamente disfunzionali come me?**

Non veniamo in EA per avere qualcuno che risolva i nostri problemi. Anzi, noi veniamo per condividere le nostre esperienze con il gruppo, e mentre condividiamo i nostri sentimenti e vediamo la comprensione non giudicante degli altri membri, troviamo che i nostri problemi sembrano meno

enormi. Mentre ascoltiamo gli altri condividere, veniamo a scoprire che ciò che sentiamo non è unico o irrazionale, e che altri hanno avuto quelle stesse sensazioni. Questo aiuta a portar via la nostra paura che noi siamo dei disturbati incurabili.

### **Se i miei problemi emotivi mi rendono difficile parlare davanti agli altri, come posso trarre profitto da una riunione?**

Sebbene condividere le nostre sensazioni è una parte vitale del nostro recupero, possiamo anche ottenere aiuto dall'ascoltare. Beneficiamo dall'ascoltare gli altri perché impariamo che non siamo unici. Questo condividere da parte degli altri crea un legame tra di noi. Col tempo, quelli che sono troppo timidi o sconvolti per parlare scoprono che si apriranno e riveleranno i sentimenti che li turbano.

### **Qualcuno cercherà di costringermi a parlare?**

Nessuno dovrebbe. Tutti i membri ad ogni riunione sono liberi di condividere o di non condividere, in base ai loro sentimenti del momento. Tutti noi abbiamo sentito il bisogno di fare silenzio una volta o l'altra, e rispettiamo ciò negli altri. Per assicurarti di avere un'opportunità di condividere, il capogruppo potrebbe invitarti a farlo. Un semplice, "passo," è inteso a significare che preferisci partecipare alla riunione silenziosamente. Va bene così.

### **C'è un leader di gruppo? Mi daranno consigli?**

Nessuno dovrebbe dare consigli nelle nostre riunioni. Un membro del gruppo è responsabile della conduzione della riunione. Questa persona non è un consulente o un mentore e non ha nessuna autorità in più di qualsiasi altro membro. Chiunque nel gruppo può offrirsi volontario per gestire la riunione se lo desidera. È meglio se questa persona cambia periodicamente.

### **Qualche volta le mie emozioni fuori controllo mi spaventano. A volte, sembrano totalmente irrazionali. Qualcuno criticherà questo?**

I nostri concetti di EA suggeriscono che i membri non giudicano mai o criticano gli altri. Tutto quello che hai sentito probabilmente è stato sentito da qualcuno nel gruppo, senza riguardo da quanto irrazionale tu pensi che sia. Infatti, molti di noi sono venuti a fare tesoro delle nostre riunioni EA come un porto sicuro in cui rivelare qualsiasi cosa e trovare comprensione. Un altro dei nostri concetti suggerisce che qualsiasi cosa detta in una riunione deve rimanere lì e non deve essere ripetuta ad altri che non sono alla riunione.

### **Condividere i propri pensieri va bene, ma che succede se io sento di aver bisogno di un contatto uno a uno?**

Sebbene le riunioni seguono uno schema di condivisione senza risposta o parlare incrociato, i membri possono sentirsi liberi di avere conversazioni fuori dalle riunioni con altri membri. Molto spesso all'interno del gruppo, troverai uno o più membri che sembrano in armonia con te. Possono svilupparsi amicizie strette e utili.

### **Devo aderire formalmente a un gruppo?**

Per niente. Se ci sono altre riunioni nella tua zona, puoi partecipare a quante ne scegli tu. La maggior parte delle persone sembra trovare un gruppo nel quale si sentono più a loro agio, comunque, sei libero di cambiare gruppi o di frequentare quanti gruppi desideri.

### **Per quanto tempo ho bisogno di venire alle riunioni?**

Finché vuoi venire. Molte persone frequentano regolarmente perché le riunioni servono a promuovere continua stabilità emotiva. Molti membri intendono continuare il resto della loro vita, perché EA diventa uno stile di vita ed essi desidera-