

Per quanto tempo si deve frequentare?

In EA non c'è alcun obbligo di frequenza. Il recupero personale è affidato al desiderio e al senso di responsabilità dell'individuo che vuole raggiungere il benessere emotivo.

Il metodo di EA mira al cambiamento dello stile di vita, e per un vero e proprio cambiamento non c'è alcun termine temporale.

Dove si riuniscono abitualmente i vostri gruppi? Avete delle sedi?

I gruppi EA di solito si riuniscono in locali concessi da pubbliche amministrazioni o parrocchie, pur cercando di mantenere sempre una nostra autonomia e perciò i nostri gruppi evitano di farsi ospitare gratuitamente, provvedendo alle spese di gestione e ai vari costi organizzativi senza ricorrere a finanziamenti esterni.

Le sedi dei gruppi si trovano sul nostro sito web: www.emotivianonimi.org con indicato il luogo, le date e gli orari delle riunioni.

E' possibile per un "esterno" assistere ad una riunione di gruppo?

Le riunioni di EA sono normalmente riservate ai soli membri emotivi, comunque si tengono saltuariamente anche riunioni di gruppo "aperte" cui può partecipare chiunque sia interessato a conoscere EA (amici, parenti, professionisti...).

In che cosa consiste l'anonimato?

Siamo assolutamente anonimi, ci presentia-

mo solo col nome di battesimo, davanti ai media e in occasione di eventi pubblici.

Nei nostri gruppi lo siamo non per nascondere qualcosa o perché abbiamo paura di qualcuno, ma perché ci riteniamo tutti uguali.

Siamo persone che condividono un problema comune, non importa chi siamo al di fuori di EA: questo è un principio di recupero molto importante.

Inoltre l'anonimato serve per preservare la riservatezza dei membri di EA.

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.



FAQ

Domande frequenti

Desideri alcune risposte di base su EA?

Cosa fa l'associazione Emotivi Anonimi?

Come posso essere coinvolto?

Devo accettare tutto quello che mi dice?

Devo credere in Dio?

Chi gestisce gli incontri?

Qual è la politica sull'anonimato?

Di cosa si occupa l'Associazione EA Emotivi Anonimi?

Emotivi Anonimi è un'organizzazione senza scopo di lucro che offre gruppi di auto aiuto basato sul Programma dei 12 Passi di Alcolisti Anonimi adattato alla sfera emotiva.

I gruppi si incontrano settimanalmente e sono guidati dai membri che seguono un

formato specifico di riunione attraverso il mutuo scambio delle esperienze personali che condividono lo stesso problema... aiutando gli altri emotivi aiutiamo noi stessi, con l'ausilio della letteratura approvata dal Consiglio EA International.

EA non è un'organizzazione religiosa o sanitaria o di volontariato, è un movimento su scala mondiale autorganizzato ed autofinanziato ed è costituito con diverse forme giuridiche nei vari paesi in cui è presente.

I Servizi Generali EA Italia si occupano dell'organizzazione, mantengono il sito web, traducono i testi originali dall'inglese, pubblicano e distribuiscono i testi e generalmente lavorano per fornire informazioni e comprensione sul programma di recupero e sull'Associazione.

Chi può frequentare i gruppi EA?

Chiunque pensi di avere un problema con la propria emotività come:

depressione, collera, bassa autostima, amore, paura, ipocondria, perfezionismo, risentimento, indecisione, aggressività, vergogna, lutto, suicidio, ansia, controllo, pazienza, solitudine, gelosia, procrastinazione etc.

Cosa occorre per iscriversi ad EA

Non c'è alcuna modalità di adesione, perché siamo anonimi e non teniamo registri degli iscritti... per entrare a far parte di EA è sufficiente il semplice desiderio di raggiungere la sobrietà emotiva. In sostanza si è membri di EA nel momento in cui si dichiara di esserlo.

C'è un tesseramento? Ci sono dei costi?

Non ci sono quote associative da pagare ma solo libere contribuzioni versate dai membri di EA durante la riunione, con cui si provvede a far fronte alle poche spese organizzative del gruppo.

Come si costituisce e cosa si fa in un gruppo EA?

Per iniziare sono sufficienti due o tre persone, che si ritengono emotive, che si riuniscono per raggiungere la sobrietà emotiva e possono così costituire un Gruppo EA. In un gruppo innanzitutto si condividono le esperienze personali sul comune problema emotivo e si mette in pratica il Programma, cercando di trasmettere un messaggio di speranza alle persone che ancora soffrono di problemi emotivi.

In cosa consiste il Programma di EA e cosa sono i 12 Passi?

Il Programma di EA è un metodo di recupero per la salute emotiva basato su esperienze consolidate e consta di 12 Passi che ci aiutano a cambiare lo stile di vita e a trovare la serenità e la sobrietà emotiva.

I 12 Passi del programma sono suggerimenti derivanti dall'esperienza di chi ci ha preceduti ed ha trovato una via d'uscita e sono sintetizzati in una serie di principi da applicare nella vita di tutti i giorni a cominciare dal Gruppo, dalla famiglia, dal contesto lavorativo e sociale.

In cosa consiste la spiritualità di EA?

EA è legata a qualche credo religioso?

Ciascun membro è assolutamente libero di interpretare la spiritualità a suo modo, ma la base comune è quella di "affidarci a qualcosa di superiore a noi stessi".

Il Programma di recupero di EA spinge i propri membri a sperimentare la spiritualità ma non siamo legati ad alcun credo religioso.

Tra i nostri membri ci sono infatti anche atei e agnostici.

Gli incontri di gruppo sono condotti da operatori professionisti oppure terapeuti?

Un gruppo EA è frequentato unicamente da persone che soffrono di problemi emotivi e le riunioni sono condotte unicamente dai membri. All'interno di un gruppo non vi sono figure professionali o educatori o terapeuti.

Come si finanziano i gruppi di EA?

EA è un'organizzazione non profit registrata nel rispetto della legislazione italiana. Non ci sono quote o commissioni da pagare. L'associazione si sostiene unicamente coi contributi volontari dei membri, non richiede e non accetta contributi esterni pubblici o benefici di alcun genere. Si possono fare piccole donazioni che vengono utilizzate per mantenere attivo e funzionante il Centro Servizi Nazionale, che a sua volta mantiene attivo e in crescita quello Internazionale. Essendo EA un'organizzazione non profit, tutte le donazioni sono deducibili dalle tasse nella misura massima consentita dalla legge.