



Strumenti per il recupero

Quarto Passo: abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.

Quarta Tradizione: Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti un altro gruppo, oppure EA nel suo insieme.

Quarto Motto: Vivi e lascia vivere.

Quarta Promessa: Per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utili agli altri.

Quarto Solo per Oggi: Avrò cura della mia salute fisica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.

Quarto Concetto: Non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo. Non diamo consigli su questioni personali o familiari.

DAL VOSTRO CONSIGLIO DEI FIDUCIARI EA Proteggere il programma

Il titolo di questo articolo è *“Perché i Fiduciari fanno servizio”*. Bene, io non so perché gli altri fiduciari lo facciano, io posso solo parlare di me. Io faccio servizio perché amo Emotivi Anonimi. Ha salvato la mia vita e lo ha fatto nel vero senso della parola; stavo uscendo per guidare la mia nuova auto nuova giù da un qualche ponte, avevo in testa un ponte. Mi stavo concentrando sulla mia nuova auto e l'auto era più importante della mia vita. Grazie a Dio mia madre è intervenuta e mi ha trascinato alla mia prima riunione EA.

Non ricordo la riunione, tutto quello che so è che devo aver percepito una sorta di speranza perché ho continuato a frequentare e sono qui oggi per raccontare la mia storia. A mio nipote è stata diagnosticata recentemente una malattia mentale proprio come me. Lui non vuole prendere le medicine prescritte o riconoscere che è differente dai suoi coetanei. Vorrei che EA fosse qui per lui quando dovesse decidersi, come ho fatto io, che lui deve fare qualcosa di diverso. Il suo modo di fare non funziona. Io sono così felice che EA ci fosse stata per me. Avevo tentato altre strade, psichiatri, terapeuti, cure per mangiatori compulsivi, etc.

Emotivi Anonimi è la soluzione ai miei problemi; non ho mai saputo affrontare la vita e le persone. Il servizio è un principio spirituale come l'amore. Si può distinguere una cosa spirituale da una fisica nel dividerla. Con più doni una cosa fisica, per esempio il danaro, con meno ne avrai. Dall'altra parte se doni qualcosa di spirituale, per esempio il servizio o l'amore, maggiormente te ne ritornerà; e le persone con cui è stata condivisa questa spiritualità a loro volta la conddivideranno creando così un effetto moltiplicatore.

Vedo così tanti giovani, e non solo mio nipote che potrebbero utilizzare il nostro programma di recupero. Non riuscirò mai a dire abbastanza di Emotivi Anonimi ed è per questo che mi dedico al servizio... **Derita P.**

Fiduciaria

Cari amici nel recupero, è arrivato il tempo per dirvi addio, questa è la 130ª edizione di EA Connection che ho avuto il privilegio di pubblicare. Sono stata molto contenta di occuparmi delle varie edizioni di EA Connection, ma ora è giunto il momento di lasciare andare e di affidarmi a Dio. Auspico che voi rimaniate in salute e continuiate ad usare il Programma di Emotivi Anonimi che vi guidi attraverso questo tempo difficile... Sempre vostra nel recupero dei Dodici Passi... **Karen Mead Editor EA** (ancora per questa volta)

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

Quarto Passo: abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.

Il Quarto Passo mi ha aperto gli occhi. Ho preparato il mio inventario con la consapevolezza che i miei segreti più profondi e più bui stavano per uscire allo scoperto. Mi sono presa il mio tempo. Ok, ho procrastinato.

Avevo paura di espormi e di essere vulnerabile! Ho trascorso anni mantenendo questi segreti così nessuno avrebbe saputo come avevo potuto ferire gli altri. Pensavo: "Santo cielo il mio sponsor mi odierà di sicuro e molto probabilmente mi scaricherà!" Ho cercato di procrastinare! Lei mi piace davvero! Non potevo sprecare il suo tempo, così ho continuato per avere tutto scritto nero su bianco; questo mi ha liberato dal senso di colpa, dalla vergogna e dalla paura.

Sono stata accettata con il mio brutto passato e lei non mi ha scaricata! La mia mente mi gioca dei brutti scherzi.

E lo ha sempre fatto! L'accettazione e la compassione che la mia sponsor mi ha dimostrato e ancora dimostra, mi conduce alla libertà.

Invece di dirmi quanto fossi terribile, riesco a guardare a me stessa come qualcuno che ha saputo fare del suo meglio con quello che aveva e sì, ho fatto delle scelte terribili ma in un caso il Potere Superiore (Dio) era proprio lì anche prima che avessi un programma. Era il mio punto di rottura nel quale capivo di averne abbastanza. Potevo scegliere di vivere o di morire di una morte lenta. Ho fatto una litigata terribile con la mia migliore amica e ho pensato che mi avrebbe odiata per sempre. Quello è stato uno dei momenti più memorabili quando, per la prima volta, ho incontrato il mio Potere Superiore (Dio). Mi sono arresa alle lacrime e alla disperazione e ho chiesto perdono. Non solo sono stata perdonata ma ho ricevuto il dono di riavere l'affetto della mia amica. Il Quarto Passo mi ha consentito di apprezzare ancora di più quel dono.

Il Quarto Passo è un Passo difficile e potrebbe essere anche doloroso ma le ricompense poi sono davvero meravigliose. E' un Passo di scopehrta...**Denise**

Per anni ho sofferto per lo più di ansia, ma per gli ultimi mesi sono stato molto in pace. Ho lottato con la depressione e ci sono stati però molti miglioramenti. Sto prendendo anche antidepressivi. Ho lottato con la rabbia e anche qui ci sono stati molti miglioramenti. Ho lottato con la fame compulsiva e anche qui ho raggiunto parecchi successi.

Sto seguendo i Dodici Passi di Emotivi Anonimi. Parte del mio continuo processo di guarigione è dato dal fatto che condivido con gli altri la soluzione. Per quanto mi riguarda, ho fatto una lista di ricordi che non mi piacciono. E ho fatto anche una lista dei ricordi che invece mi piacciono per cercare di mantenere un equilibrio. Ho fatto anche un elenco dei risentimenti (chi era la persona coinvolta, cosa ha fatto, quale effetto si è verificato su di me e quale è stata la mia parte). E ho anche fatto un elenco delle cose per cui mi sono sentito colpevole e anche delle persone che ho ferito e come l'ho fatto a causa dei miei difetti di carattere

...**Kevin**

Oggi sto pensando al recupero e ad un buon modo per approcciarlo. Non penso che una banale lista della spesa dove elenco i miei difetti di carattere o i tratti positivi sia la soluzione ottimale, sebbene sembra essere un buon modo almeno per iniziare.

Un altro ottimo approccio potrebbe essere quello di esprimere come i difetti o i lati positivi aiutino oppure feriscano un'altra persona.

E anche come essi aiutano oppure feriscono me. Difficili domande cui rispondere in parte perché non è che io non voglia coscientemente il bene per me stesso.

Devo ammettere che non ho mai imparato a chiedermi cosa voglio veramente e poi lavorare per ottenerlo...**Chris**

Quarto solo per oggi: avrò cura della mia salute fisica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.

Metodi che attualmente metto in pratica per prendermi cura della mia salute fisica sono fare esercizio con la cyclette, fare lavori domestici, mangiare con moderazione.

I metodi che pratico per allenare la mia mente sono attualmente fare letture interessanti su internet.

Adoro imparare nuove cose, cerco anche e-book da leggere. Metodi che attualmente pratico per leggere qualcosa di spirituale sono leggere le testimonianze dalla piattaforma EA Loop, leggere la letteratura e comunque fare qualunque lettura spirituale che mi capita tra le mani. Mi sto anche occupando del mio benessere mentale perché il mio corpo può essere colpito profondamente se non mi prendo cura della mia salute emotiva. Così mi affido al Programma dei Dodici Passi e al mio Potere Superiore e a tutto ciò che di spirituale ho imparato da quando sono entrato nel recupero. E questo mi sta aiutando donandomi molta più serenità come non mai prima

...**Anonimo**

Sono sempre stato autosufficiente fin da ragazzo cresciuto con 12 fratelli. Non sono mai stato un lamentoso, ho sempre fatto il mio dovere per trovare una soluzione. E ho sempre considerato un punto di forza quello di essere in grado di fare tutto da solo, ma facendo così lasciavo indietro altri che desiderano essere parte della mia vita e blindavo i miei sentimenti. Essere autosufficienti è meraviglioso finché siamo in grado di farlo e siamo emozionalmente disponibili per gli altri. Ho molta gratitudine che andiamo d'accordo amandoci e rispettandoci l'un l'altro e possiamo incontrarci e condividere tutte le volte che vogliamo.

Ho deciso di avere il coraggio di cambiare le parti di me che sono separate e non integre e di sostituirle con una connessione, con l'amore e la comprensione...**Ty**

PENSIERO DEL GIORNO

Sono una persona complessa. Le mie emozioni non devono sempre avere un senso, esistono e basta. Quando le accetto, con le loro contraddizioni, posso scegliere come agire. Quando nego la loro esistenza o quando cerco di forzarle nei miei soliti schemi comportamentali sono loro a controllare il mio modo di agire. Mi arrabbio senza nessun motivo; mi deprimi per un nulla. Quando invece mi accetto, noto che tutto ha molto più senso. Questa consapevolezza in genere arriva senza che io mi sforzi. Spesso mi "accade".

Questo avviene perché, quando accetto tutto in me, sono aperto. (dal Libro "Pensiero del Giorno" del 6 aprile).

RIMANERE EQUILIBRATI DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

Mi sono rivolta ad uno psicologo che mi sta aiutando a gestire la mia ansia, di pari passo con l'utilizzo dei principi e degli strumenti del Programma. Mi ha suggerito una tattica che ho trovato molto utile, per questo vorrei condividerla con voi.

L'idea si basa sul fatto che durante periodi di stress, posso sentirmi non ancorata e non centrata come se stessi galleggiando o come se stessi vivendo un sogno. Tutto ciò in genere si accompagna a difficoltà di concentrazione ed a confusione. La prima cosa che faccio è recitare la Preghiera della Serenità affidando tutto al mio Potere Superiore, ma a volte ho bisogno di fare qualcosa per essere connessa fisicamente a me stessa. Quindi questa settimana, quando mi sento in questo modo, ho iniziato a fare qualcos'altro. Esco, se possibile, per una passeggiata di cinque minuti e rifletto su quello che mi circonda. Con le dita della mano destra, identifico cinque cose che posso vedere, quattro cose che posso toccare, tre cose che posso ascoltare, due cose che posso annusare ed una cosa che posso assaggiare. Questa attività mi allontana dai miei pensieri e mi porta verso quello che è reale. Inoltre, dico a me stessa, "In questo momento sto bene, in questo momento sono grata per quello che ho; in questo momento il mio Potere Superiore ha tutto sotto controllo."

Questo esercizio mi ha aiutato a sentirmi "centrata" così sono in grado di affrontare al meglio quello che la giornata mi offre. EA è stata la mia roccia in un mondo che fluttua in continuazione e in una realtà che cambia di giorno in giorno. Per me sono stati molto utili strumenti di consapevolezza come questo...**Anonimo**.

VIVERE IL PRESENTE

Durante la crisi globale attuale, mi trovo facilmente a ricadere in uno schema mentale che nutre il dramma. Ho contemplato la possibilità di un mondo post apocalittico ed ho usato questa scusa per contattare persone con cui non parlo da anni (il mio ex migliore amico, il mio primo amore, amici d'infanzia, uomini con cui avevo relazioni). Io mi sono sempre sentita viva negli eccessi, quando toccavo le vette del piacere o il fondo della disperazione, e fin da subito nella vita, ho imparato a manipolare il dramma per sentirmi viva, mi faceva sentire come se contassi qualcosa. Grazie ad EA e ad altre risorse ho capito che tutte queste vecchie relazioni sono svanite per una ragione, erano delle co-dipendenze, malsane, ed in modo o nell'altro restrittive. Mi ripeto che non erano tutte pessime.

In molte c'era amore, molta crescita e bei momenti. Ma non ne ho più bisogno, ed anche se nel mondo dovesse accadere il peggio che io possa immaginare, queste relazioni non mi servirebbero. Quindi ritorno a questo istante, concentrandomi sulla respirazione, accarezzando il gatto, bevendo un bicchiere d'acqua fresca. Mi concentro su cose che posso fare ad esempio fare ginnastica, leggere qualcosa di spirituale, scrivere. Devo anche ridere un po' di me stessa. Il mondo sta vivendo un momento storico. I drammi abbondano, e nonostante questo la mia mente immagina un mondo post apocalittico, e altro ancora. Bene, caro il mio cervello, continua, fai come credi. Intanto, io lavo i piatti, correggo le lezioni da mettere on-line tra qualche settimana, ed imparo a dipingere con gli acquarelli. Rimango connessa alle persone presenti nella mia vita per via telefonica o facetime, ed auguro il meglio attraverso la preghiera e la meditazione alle persone che non sono più nella mia vita...**Sara B**

L'UMANITA' RESILIENTE

Mi concedo cinque minuti al giorno per parlare da solo lamentandomi di quanto non abbia voglia di pulire i pomelli e le maniglie delle porte ...di quanto detesto lavarmi le mani talmente spesso che mi fanno male...e quanto non mi vada di camminare nel mio quartiere.....va bene...l'onestà mi aiuta. Ho iniziato a cercare i miei antenati.

Tre delle mie bisnonne sono morte tra il 1918 ed il 1919 e non c'è alcuna traccia di dove siano sepolte, non c'è molta informazione su di loro. Quindi tre dei miei nonni sono cresciuti senza le loro madri.

Questo mi fa pensare se e come siano stati toccati dall'ultima pandemia che ha colpito gli Stati Uniti. Forse sono morte a causa della pandemia? Ciò mi fa riflettere molto sulla storia dell'umanità...la sofferenza.....e la resilienza degli uomini. Quindi io rido di me stesso e penso WOW: tutto ciò che devo fare è isolarmi, pulire pulire pulire, lavorare da casa, guardare la televisione, camminare nel mio isolato e rimanere calmo. Non potrei essere più fortunato!!! Nonostante tutto, posso comunque essere onesto con me stesso per il modo in cui mi sento :) Ho il diritto di provare tutte le emozioni che vivo. Grazie per essere al mio fianco in questo cammino dei Dodici Passi...**Anonimo**

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



Le Dodici Promesse

Queste Promesse possono sembrare a prima vista idealistiche, esagerate oppure stravaganti, ma sono invece davvero possibili. Se noi lavoriamo accuratamente ed onestamente il programma attraverso il Nono Passo, iniziamo a notare nuovi atteggiamenti e sensazioni dentro di noi. Alcune di queste promesse possono essere realizzate velocemente; altre più lentamente, ma tutte quante si sviluppano in modo naturale come risultato di un lavoro onesto sul Programma EA.

QUARTA PROMESSA

Per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile ad altri.

Ecco come questa promessa invece è scritta nel Grande Libro AA, il libro intitolato "Alcolisti Anonimi" per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constateremo come la nostra esperienza possa essere utile ad altri".

Simile, vero? Eccetto per una differenza cruciale: constateremo invece di constatiemo. Quindi noi non constatiemo automaticamente come la nostra esperienza possa essere d'aiuto agli altri. Ma, dopo aver fatto il percorso, lavorando i Dodici Passi, noi constateremo come la nostra esperienza possa essere utile ad altri. Devi essere guarito (guarito da uno stato mentale e fisico apparentemente senza speranza) perché gli altri possano notare la differenza o il cambiamento in te. In seguito, quando tu racconterai la tua storia sarai di aiuto. Gli altri saranno ispirati dal tuo percorso e vorranno loro stessi affrontarlo perché vorranno raggiungere gli stessi vantaggi e risultati...**Derita P, Fiduciaria**

Vivendo e continuando a lavorare il programma, trovo sempre che la quarta promessa sia di cruciale importanza e sia spesso sottostimata. Al fine di migliorare la mia salute emotiva, per me è stato fondamentale lavorare il programma. Ma non è semplice. Ogni giorno fallisco e se non tengo a mente la Quarta Promessa, sono tentato di darmi per vinto. La Quarta Promessa mi aiuta a ricordarmi che arrendermi equivale a rinunciare a quelli intorno a me, siano essi amici, membri della mia famiglia o persone del Programma. La vita è troppo preziosa per rinunciare alle persone importanti per me...**Paul N, Fiduciario**

Non mi sarei scelto le difficoltà e le sfide che ho affrontato. Ma a volte succedono cose spiacevoli, ed a volte prendo delle decisioni sbagliate, in genere legate alle mie relazioni con gli altri. Spesso so cosa è giusto ma mi manca la disciplina per mettere in atto HALT, che sta per: H per hungry (affamato); A per angry (arrabbiato); L per lonely (solo); T per tired (stanco). Ma ci sono delle volte in cui mi perdo completamente. Quando regredisco, posso scegliere se crogiolarmi o lavorare il programma e guardare al lato positivo. Condividere la mia storia mi aiuta a cambiare prospettiva ed a fare avverare questa promessa...**Colleen C, Fiduciaria**

Di tutta la mia esperienza, per me è fondamentale condividere ciò che ho imparato e come sono cresciuto nel programma, affinché gli altri ne traggano beneficio. Se mettessimo l'enfasi sulle nostre esperienze difficili, descrivendole in dettaglio e lamentandocene, potremmo facilmente cambiare Emotivi Anonimi in Frignoni Anonimi. Invece di metterci a confronto su "quanto in basso noi possiamo essere caduti", possiamo condividere, senza confrontarci con nessun altro se non con noi stessi, quanto in alto siamo saliti sulla scala delle salute e del benessere grazie all'aiuto di un Potere più grande di noi stessi...**Scott J, Fiduciario.**

In tutta onestà, pensavo di aver fallito nella vita e non volevo più vivere. Quando ho iniziato a scrivere il mio diario, ho imparato l'importanza di usare gli strumenti dei Dodici Passi mentre attraversavo dei momenti molto difficili. Con l'esperienza del "fallimento" e con il lavoro del Programma, ho trovato la speranza e la mia vita è rinata. La mia esperienza alla fine è utile a quanti hanno bisogno di guarire dalla depressione. Il mio percorso è diventato la speranza per molti altri...**Sharon H, membro**

Per approfondimenti sulle **Promesse** leggi il libro "Emotivi Anonimi EA", per il **Pensiero del Giorno** il libro omonimo. La letteratura può essere ordinata al responsabile del tuo Gruppo o in mancanza di un Gruppo fisico al responsabile Comunicazione e Stampa: Ino Milano, fiduciario. (whatsapp 3482618130). 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."