



Strumenti per il recupero

Dodicesimo Passo: Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Dodicesima Tradizione: L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

Dodicesimo Motto: Posso scegliere.

Dodicesima Promessa: Ci rendiamo conto che Dio fa per noi quanto, nel passato, non eravamo in grado di fare da soli.

Dodicesimo Solo per Oggi: Sceglierò di credere che posso vivere questa sola giornata.

Dodicesimo Concetto: Una parte affascinante e stupefacente del programma di EA sta nel fatto che alle riunioni possiamo dire qualsiasi cosa, con la certezza che rimarrà. Tutto quello che sentiamo durante le riunioni, al telefono o parlando con un altro membro è confidenziale e riservato, e non va ripetuto a nessuno, neppure agli altri membri di EA, al nostro partner, ai famigliari, ai parenti o agli amici.

Dal vostro Consiglio dei Fiduciari EA

Io so che se celebro il Natale, Hanukah, Kwanzaa, il Solstizio d'inverno, l'ampia gamma di altre festività invernali, oppure addirittura non festeggio per niente, il Programma è sempre lì a mia disposizione.

Alcuni miei ricordi che riguardano queste vacanze invernali sono grandiosi e mi piace ricrearli ancora a casa mia. Altri giorni speciali sono stati bui per me e ho dovuto veramente affidarmi alla Preghiera della Serenità o al Pensiero del Giorno, alle riunioni spirituali o ai miei contatti telefonici per poterli superare.

So che non sarei qui dove sono oggi, dopo 35 anni di appartenenza alla fratellanza, senza gli strumenti che uso ogni singolo giorno per capire me stessa e il mio mondo.

Il mio Potere Superiore cammina a fianco a me ogni giorno durante i momenti gioiosi e quelli tristi, durante le feste che celebro circondata dalla mia famiglia e dai miei amici e nei momenti di tranquillità quando sono da sola.

Altre persone sono presenti quando ho bisogno di un appoggio, c'è la letteratura e tutte le altre risorse di EA, dalle riunioni online a quelle telefoniche. Nella parte di mondo dove vivo io, le giornate invernali sono corte. La mancanza di luce solare può essere una sfida e la frenesia delle festività può talvolta essere angosciante.

E' quello il momento in cui capisco che devo sintonizzarmi con il mio Potere Superiore e la Sua volontà e aiutare me stessa ad uscire dal mio modo personale di ottenerla. Comunque celebriate il Natale e ovunque voi siate in questo periodo, auguro a tutti voi la serenità e il dono speciale che le Promesse si avverino.

E' il dono che non ha prezzo.

Colleen C., Segretaria, Consiglio dei Fiduciari EA

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

**Dodicesimo passo:
avendo ottenuto, per mezzo
di questi passi, un risveglio
spirituale, abbiamo cercato di
trasmettere questo messaggio
ad altri e di mettere in pratica
questi principi in tutti i campi
della nostra vita.**

Undici mesi fa ho preso l'impegno di studiare i 12 passi – un passo al mese. Sto studiando il Dodicesimo Passo adesso il quale afferma "Avendo ottenuto un risveglio spirituale... abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio e di mettere in pratica questi principi..." Ho riflettuto su queste parole. "Cosa credo sia stato il mio risveglio spirituale...?"

Penso che il mio risveglio spirituale possa essere riassunto in questo modo: Prima di alcuni anni fa credevo e agivo in modo che sembrava volesse dire "La mia vita è sotto controllo e lo scopo di essa è quello di promuovere il mio successo personale, il mio piacere, la mia superiorità e la mia rettitudine e tutto quello che ha a che fare con me alle spese degli altri..."

Oggi sempre più credo che la mia vita non sia mia ma è di Dio. Sono semplicemente uno strumento del piano divino a riportare tutti i Suoi figli di nuovo da Lui; nel Suo piano la pace e la gioia vanno restituiti a tutti.

Dio mi usa per il Suo scopo e non per il mio, per le Sue intenzioni e non per le mie. C'è un solo Potere Superiore nella mia vita ed è Dio.

Più vivo secondo questa convinzione, più mi sentirò in pace. Più io resisto, più mi sentirò perso.

Solo per oggi, questo è il messaggio che cercherò di vivere e di diffondere...**Chris**

**DODICESIMO MOTTO:
posso scegliere.**

Sono così grata che sto iniziando a vedere che veramente posso scegliere. Per me quelle scelte sono alzarsi dal letto, prendermi cura di me, andare al lavoro, mangiare in modo sano, fare dell'attività fisica, non impegnarmi in comportamenti

che mi provocano dolore e caos (e che lo hanno dimostrato in modo chiaro nel passato). Ero solita pensare sempre che doveva per forza essere così, che non avevo possibilità di scelta, semplicemente doveva andare in quel modo.

Questa convinzione riguardava in modo molto evidente la mia malattia. Era qualcosa che mi aveva colpito e non mi sarei mai più ripresa. Non avrei mai creduto che lo star bene fosse una scelta.

Sentivo che stavo per perdere la ragione, che sarei finita disabile o in un rifugio per senzatetto, che sarei invecchiata da sola, che sarei impazzita o che sarei morta presto e da sola. Caspita! Ho fatto scelte più salutari nella mia vita che hanno migliorato il mio modo di pensare e il mio generale benessere mentale.

Grazie Dio! Avrei potuto scegliere di stare a letto ogni giorno e continuare a precipitare verso il basso, ma mi sono rialzata e ho iniziato a leggere e ad imparare e accettare e pregare e lavorare per ciò che volevo e lentamente queste cose hanno portato i frutti sperati. Grazie Potere Superiore!...**Julie R.**

Posso scegliere.

Posso scegliere di stare dove sono oppure continuare attraverso il processo di recupero. Lavorare i Passi non è uno sforzo una volta per tutte.

Ci passo attraverso ogni anno dopo il primo completamento dei 12 Passi. E tutte le volte trovo qualcosa di nuovo che mi viene rivelato e disvelato. E anche se sembra grandioso adesso, è molto lontano da dove mi trovavo all'inizio.

Entrando nel processo di recupero, ho provato un grande turbinio di alti e bassi emotivi. A mano a mano che diventavo consapevole delle mie emozioni che prima erano come imbalsamate, provavo rabbia, collera, impazienza, negazione e arroganza. Ero come una bomba a orologeria in un campo minato.

Ogni passo che intraprendevo ero un rischio.

Nonostante tutto e con il supporto

di uno sponsor, mi sono connesso con il mio Potere Superiore. Questa connessione è stata testata spesso. Il concetto di un Potere Superiore è evoluto in modo esponenziale.

A mano a mano che mi staccavo dalla mia prigionia emotiva fatta di paure, rabbia e risentimento, mi aggrappavo alla mano del mio Potere Superiore in modo più saldo.

Dovevo sacrificare me e il mio egocentrismo per un bene più grande ovvero il mio Potere Superiore e l'altruismo. Il costo di un tale atto di resa va a discapito dell'orgoglio e dell'ego e tale atto assicura un atteggiamento di gratitudine.

Se continuo sul sentiero del recupero, vedo risposte a domande che mi facevo tempo fa. E nello stesso tempo, alcune domande non trovano più posto nella mia attuale coscienza. Posso non vedere, posso non essere consapevole, ma la crescita continua imperterrita.

E avviene sia che lo voglia o no. Avviene sulla linea temporale del mio Potere Superiore e non sulla mia.

Non importa quanto lo desideri e nemmeno per quanto tempo lo abbia chiesto, io devo essere disponibile ad aspettare. Perché quando lo faccio, sono certa che il mio Potere Superiore mi darà gli strumenti per affrontare la situazione in modo appropriato...**Lynn A.**

I Dodici Passi

Sono grata a questo programma e ai dodici passi perché per ora sono come "un disco rotto" che sento nella mia vita e che mi porta conforto, pace, stabilità, e che continua a dire le stesse cose in continuazione.

So che posso continuare a guarire e a crescere.

Ho bisogno di questo disco rotto nella mia vita, questo promemoria, questa guida, questa coerenza, questa affidabilità: tutto questo era quello che mancava prima, questi 12 passi che mi ricordano che non sono mai sola perché ho un Potere Superiore che cammina con me.

Cambiare i miei atteggiamenti

Natale - Primo Atteggiamento

Sto iniziando ad avere un atteggiamento migliore nei confronti del Natale. Quando ritorno a casa dopo che sono stata fuori tutto il giorno, accendo subito le lucine del mio piccolo albero di Natale. Avevo sperato che la mia piccola ghirlanda fatta di rami di abete profumasse un po', e invece nulla. Sto pensando di provare a vedere se trovo un deodorante che profumi di abete per poterlo spruzzare sulla mia ghirlanda e far finta che il profumo provenga da lì. Avevo rinunciato ai bigliettini di Natale, ma una scatola piena ha attirato la mia attenzione l'altro giorno mentre stavo navigando, quasi mi dicesse "comprami, comprami". Cosa potevo fare??? Non ho ancora spedito dei biglietti. Di solito scrivo qualcosa di personale e non capisco le persone che mandano un biglietto di auguri con solo il loro nome. Ho visto un espositore carino oggi qui vicino con Snoopy che indossa un berretto natalizio seduto su una barchetta piena di regali. Molto californiano. Non voglio evocare nulla di brutto a proposito del Natale. Mi piace questo nuovo atteggiamento che ho adottato. E voglio mantenerlo "un giorno alla volta".

Natale - Secondo Atteggiamento

Il passaggio coperto del mio condominio è ora decorato con un piccolo albero di Natale con luci colorate da una parte e dall'altra con una ghirlanda con luci bianche scintillanti sulla porta a destra del condominio. Inoltre su un tavolo sulla destra c'è un albero artificiale con una lampadina rossa e uno Snoopy seduto sotto. E' festoso. Sto continuando a cambiare il mio atteggiamento verso il Natale. Lo so, lo so che c'è un sacco di consumismo intorno al Natale, ma ciò non significa che devo concentrarmi solo su quell'aspetto. Penserò al Natale come ad un periodo di amore e gioia e generosità di spirito.

Natale - Terzo Atteggiamento

Sono proprio meravigliata dal mio nuovo atteggiamento nei confronti del Natale. Non sono più infastidito da tutti gli annunci pubblicitari natalizi. Al contrario sono grata che ci siano così tante cose che NON voglio e di cui NON ho bisogno. Mi piace che le persone amino indossare indumenti rossi. Amo il colore rosso e penso che faccia sentire le persone ardimentose. E mi diverto quando vedo la gente indossare i cappellini natalizi. E sono felice quando vedo gli alberi di Natale sui portapacchi delle auto - io da parte mia non devo più farlo perché ho un piccolo albero di Natale che non richiede acqua.

Penso che la lezione che ho imparato sia quella che non è troppo tardi per cambiare atteggiamento.

Natale - Quarto Atteggiamento

Non dico più che sono una persona che NON ama il Natale. Sembra proprio un'identificazione negativa. Ho proprio detto basta alla NEGATIVITA'. L'ho scelta troppo spesso in passato. Ma adesso BASTA. Mi piace osservare le varianti del bambino nella capanna. Così innocente. Mi piace l'idea della PACE, della SPERANZA, e dell'AMORE e che "Dio benedica tutti". Mi piace moltissimo aver scelto - di recente - di essere una persona che ama il Natale. Anche se ciò non significa che vado a fare acquisti natalizi.

Natale - Quinto Atteggiamento

E' il periodo natalizio e sono FELICE. Capisco che le esperienze della mia vita sono state molto influenzate dal mio ATTEGGIAMENTO e dalle mie ASPETTATIVE. Ho sempre sofferto di questo problema genetico della depressione, ma lavorando i passi di EA (in continuazione!) ho imparato come ci si può divertire e come evitare di impantanarsi cercando di gestire le cose che non posso cambiare.

E' impressionante che qui dove sono, a 86 anni suonati, avendo vissuto tutte le esperienze possibili, alcune molto molto BRUTTE, che ancora riesco a guardarmi indietro con molta compassione e poco rimpianto.

Sono SOPRAVVISSUTA a tutto questo e sto vivendo nella calma e grazie al cielo con un certo senso di umorismo per tutto quanto. Auguro a tutti amore e il più lieto dei Natali... **Carol**

Grazie Carol perchè ci insegni che possiamo cambiare a qualunque età e che l'atteggiamento e le aspettative giocano un ruolo importante nella nostra capacità di far sì che le cose cambino...Karen M, Editor

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 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.

Dodicesima Tradizione:

L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

La Dodicesima Tradizione ci ricorda che l'anonimato è il fondamento spirituale di EA. Anonimato e riservatezza sono tra i doni più grandi della nostra fratellanza, essenziali per incoraggiare la fiducia e l'apertura di cuore nelle riunioni. Ma cosa succederebbe se la condivisione di qualcuno trasmettesse una vera minaccia ai danni di qualcun altro? Un membro deve mantenere il silenzio di fronte alla possibilità di danneggiare qualcuno? Alla luce di queste circostanze dobbiamo ricordare che le nostre Tradizioni sono delle linee guida e non dei dogmi rigidi e se riferire o meno una minaccia alle autorità preposte è una scelta personale di ciascun individuo membro di EA e del suo Potere Superiore...**Steven B**

I principi del programma sono molto più importanti delle persone che trasmettono il messaggio. Non ha importanza chi siamo, ma piuttosto cosa siamo. Noi siamo Emotivi Anonimi e offriamo alle persona la possibilità di recuperare dai loro problemi emotivi. Il nostro messaggio di recupero è ciò che noi possiamo offrire ai nuovi venuti. Siamo tutti membri del programma. Praticiamo l'umiltà genuina ricordando che siamo uno tra molti, né migliori né peggiori degli altri; e mettendo i principi del programma al di sopra della nostra personalità. Non pubblichiamo i nomi dei relatori. Siamo tutti un esempio del fatto che questo programma può funzionare, funziona e funzionerà per tutti coloro che lo lavorano...**Derita P**

A volte usare la parola anonimo può farci percepire che abbiamo una ragione per essere anonimi, di avere qualcosa da nascondere. Non è proprio questo lo spirito della Dodicesima Tradizione per come la posso intendere. I membri di EA frequentano le riunioni settimana dopo settimana per crescere attraverso le condivisioni. A volte le storie e i sentimenti che condividiamo arrivano da un luogo vulnerabile dentro di noi. L'anonimato è essenziale come fondamento della nostra sicurezza emotiva nelle riunioni e nella fratellanza così da poter crescere attraverso il programma...**Paul N**

L'idea di porre i principi al di sopra delle persone può essere una sfida. Il programma ci insegna che devo applicare i passi, le tradizioni e i concetti in ogni ambito della mia vita, dal posto di lavoro alla famiglia. Quando mi faccio prendere dalla fretta e dall'impazienza, in particolar modo durante questo periodo di festa particolarmente stressante, è facile per me "scavalcare" il mio Potere Superiore. Ciò accade quando lascio che la mia personalità e i miei desideri personali prendano il sopravvento. La mia preghiera in questo periodo di festa è la Preghiera della Serenità. Capovolgere le cose è un buon metodo per mettere i principi al di sopra...**Colleen C.**

AFFRONTARE LE VACANZE

Apprezzo molto il fatto di avere un luogo dove condividere onestamente quanto le vacanze natalizie possano essere difficoltose. Apprezzo anche che posso ammettere che non amo tutto quel rumore, le aggregazioni, il cibo extra e gli acquisti. So di aver bisogno delle persone e che le persone in realtà mi piacciono, ma so anche che se passo troppo tempo con le persone, indipendentemente da quanto mi piacciono, ne esco sfinito. Ho imparato in EA che va bene se questa è la mia verità. Faccio del mio meglio per onorare i confini che ho dato a me stesso, anche se non sempre riesco a farlo perfettamente. E' una questione di equilibrio, perché so che ho bisogno a volte di avere persone attorno a me, ma so anche che altre volte ho bisogno di stare solo. Grato perché c'è EAnon (la piattaforma di riunione online The Loop) e per EA...**Gail**

Per approfondimenti sulla Dodicesima Tradizione, leggi il libro 12 passi 12 tradizioni, può essere ordinato al nostro resp. 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."