

**Potete assistere ad una riunione EA?**

Sì, l'appoggio della famiglia e degli amici è importante per il nostro recupero. Alcune coppie sposate sono membri di EA. Genitori e figli, vicini o amici possono assistere insieme alle riunioni.

Tuttavia, alcuni membri sono a disagio se un amico o una persona cara è nella stessa riunione. In quel caso essi possono assistere a riunioni differenti.

Questa è una scelta individuale.

**Perché gli EA non hanno gruppi familiari di supporto, come gli Al-Anon?**

L'esperienza ha dimostrato che un'associazione separata come Al-Anon, non è necessaria per la famiglia di un membro di EA, dal momento che duplicherebbe soltanto il programma di EA.

I sintomi emotivi possono influenzare l'intera famiglia. Le famiglie che hanno osservato le sofferenze della persona cara, emotivamente malata, possono sperimentare ripetute delusioni, frustrazioni, solitudine, incertezza quotidiana ed un continuo stress emotivo.

Sia la persona che la famiglia che stanno vivendo un disagio emotivo o "la malattia" a qualsiasi grado, troveranno accettazione, comprensione, appoggio e gli strumenti per il loro recupero nel programma di EA. L'amore, l'accettazione e la pazienza della mia famiglia, dei parenti e degli amici sono elementi importanti di sostegno per me e sono molto benefici per il mio recupero.

Ci vuole tempo, un giorno alla volta, per cambiare i comportamenti negativi di una

vita intera. Tuttavia, con l'aiuto del programma di Emotivi Anonimi, del mio Potere Superiore e della vostra comprensione ed incoraggiamento, so che il mio benessere emotivo può migliorare. Posso sentirmi meglio con me stesso e con gli altri.

***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.*

contatti: [eamilano@emotivianonimi.org](mailto:eamilano@emotivianonimi.org)

*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.

**Alla mia famiglia,****ai miei parenti ed ai miei amici****Alcune risposte alle vostre domande**

Perché ho bisogno degli Emotivi Anonimi? Le pressioni della vita quotidiana e le emozioni che ne derivano hanno influenzato la mia capacità di far fronte alla vita. Ho problemi che hanno dei sintomi emotivi come l'ansia, la depressione, paure anor-

mali, commiserazione, sensi di colpa, bassa autostima, pensieri malsani, comportamenti compulsivi (cibo, alcool, lavoro, spese) oppure malattie psicosomatiche o fisiche. E' difficile affrontare da solo questi sentimenti. Il programma di EA è un percorso provato per imparare a conoscermi e capire che è possibile cambiare. Non mi sento più solo o diverso perché ho trovato un gruppo di persone con cui mi posso relazionare, posso vivere secondo un nuovo stile di vita e trovare la pace della mente.

### **Perché non posso parlare solo a voi dei miei problemi?**

Non importa quanto vi preoccupiate, per me è importante condividere ciò che sento con persone che hanno provato gli stessi sintomi emotivi. Visto che ci tenete a me, potreste sentirvi dispiaciuti ed accettare le mie scuse. Potreste dirmi semplicemente di uscirne fuori perché forse non avete provato gli stessi sintomi.

Io ho bisogno di ascoltare coloro che sono stati dove sono io e che sono cambiati. Loro mi danno una speranza.

### **Cosa faccio in una riunione EA?**

Nelle riunioni noi leggiamo e discutiamo sul programma EA. Condividiamo ciò che ci serve di aiuto, quello di cui ci stiamo occupando ora e cosa stiamo imparando su noi stessi.

Non trascorriamo il tempo a lamentarci o ad abbandonarci nell'autocommiserazione. Evitiamo di giudicare o di criticare gli altri.

Se non vogliamo parlare, possiamo semplicemente scegliere di ascoltare.

### **Che tipo di persone frequentano le riunioni?**

Nelle riunioni vengono persone da ogni percorso di vita, uomini e donne, giovani e anziani. I sintomi emotivi o le situazioni con cui le persone hanno a che fare possono essere simili o abbastanza diversi, ma il nostro pensiero è somigliante.

Molti nuovi venuti sono sorpresi all'inizio di trovare tante persone contente alle riunioni.

### **Che cos'è l'anonimato?**

L'anonimato significa che i membri usano solo il loro nome di battesimo e che dipende da ognuno decidere ciò che lui o lei voglia che gli altri sappiano sull'appartenenza in Emotivi Anonimi. Non importa con chi ci relazioniamo o cosa facciamo nella vita.

Ciò che importa è imparare chi siamo e condividere le nostre esperienze in relazione al programma EA.

Dobbiamo sentirci liberi di parlare dei nostri sentimenti per fare progressi. Perciò, qualsiasi cosa diciamo in una riunione, al telefono o ad un altro membro deve essere mantenuto confidenziale.

### **Parlo di voi?**

I membri possono parlare di situazioni particolari dicendo, "mio marito (mia moglie, mio padre, mia figlia, il mio capo, ecc)...," ma non usiamo nomi specifici.

Il nostro scopo non è di dare consigli su questioni personali o familiari. Il nostro tempo è impiegato a parlare onestamente di noi stessi e dei nostri sentimenti invece di trovare le colpe degli altri.

### **EA è una sorta di setta religiosa?**

No, il programma di EA è spirituale, non religioso. I membri sono persone di ogni fede religiosa oppure di nessuna fede religiosa.

Il programma implica una credenza in un Potere più grande di noi. Questo può essere l'amore umano o una forza di bene, potrebbe essere anche il gruppo, la natura, l'universo, Dio, o qualsiasi entità che un membro sceglie come un Potere Superiore a se stesso.

Dipende da ognuno scegliere per sé in cosa credere e come praticare al meglio quel credo. Poiché la religione non fa parte del programma di EA non è mai discussa nelle riunioni.

### **Quanto costa?**

In EA non ci sono quote o imposte da pagare. Nelle riunioni noi abbiamo una contribuzione volontaria.

Questi soldi sono usati per le spese del gruppo che includono la letteratura, l'affitto del locale delle riunioni, e le donazioni ad EA Internazionale (la nostra organizzazione madre).

Nelle riunioni vendiamo la letteratura di EA, ma solo al suo prezzo per noi.

### **Perché ricevo chiamate telefoniche da persone in EA?**

I membri possono scambiarsi i numeri telefonici se lo desiderano ed usare il telefono come un mezzo di sostegno tra una riunione e l'altra.

Comunque, queste conversazioni sono confidenziali.