



## Strumenti per il recupero

**Terzo Passo:** Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, come noi lo possiamo concepire

**Terza Tradizione:** L'unica condizione richiesta, per essere membro di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.

**Terza Promessa:** Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore

**Terzo Motto:** Un giorno alla volta

**Terzo Solo per Oggi:** Cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita come essi sono.

**Terzo Concetto:** Rispettiamo l'anonimato: non facciamo domande. Puntiamo a creare un'atmosfera d'amore e di accettazione. Non ci importa chi sei o cosa hai fatto. Tu sei il benvenuto.

### DAL VOSTRO CONSIGLIO DEI FIDUCIARI EA Proteggere il programma

Il mio Programma dei Dodici Passi è una parte di me che devo proteggere, esattamente come proteggero il mio codice bancomat o la mia data di nascita. Non posso lasciare che i miei problemi o altre priorità interferiscano con la mia lettura o riflessione quotidiana, oppure con le mie riunioni settimanali oppure ancora con l'enumerazione delle benedizioni che ho ricevuto o ancora con la recitazione della Preghiera della Serenità del mattino e della sera. Ed è qualcosa che devo continuare a consolidare. Ho scoperto che il momento più critico per far crescere il programma dentro di me è quando attraverso stress o crisi. E' allora che sono tentata di alzare le mani, scappare dalle mie buone abitudini e ritornare ai miei vecchi stili di affrontare le cose.

Sebbene queste vecchie abitudini mi siano servite nel lontano passato, trovo che oggi esse non contribuiscono più alla mia serenità o alla mia salute emotiva. Un'amica recentemente mi ha suggerito un metodo di cui ha sentito parlare in merito alla battaglia contro il "pensiero compulsivo" che si insinua quando non sto facendo nulla per proteggere il mio programma. Lei mi ha consigliato di porre a me stessa quattro domande sui miei pensieri negativi: Sono veri? Capisco se sono effettivamente veri oppure se sembrano veri? Come mi sento quando arrivano questi pensieri? E come mi sentirei se non avessi questi pensieri? Queste domande mi ricordano che mentre sono impotente di fronte all'insorgere dei miei pensieri e delle mie emozioni, io non sono impotente di fronte alla decisione di cosa farne. Talvolta è meglio riconoscere le mie emozioni e lasciarle andare.

Altre volte devo agire. Ciò avviene quando la Preghiera della Serenità diviene la mia grazia salvifica. Devo accettare ciò che non posso cambiare, devo avere il coraggio di agire quando sia necessario e - la cosa più importante - ottenere la saggezza di decidere tra le due. Quando proteggero il mio programma, riesco spesso ad agire con saggezza, quando non lo proteggero corro il rischio di fare una scelta incauta...

**Colleen C, Fiduciaria**

Traduzione conforme  
all'originale proprietà di:

[www.EmotionsAnonymous.org](http://www.EmotionsAnonymous.org)  
Box 4245, St Paul, MN 55104,  
Phone 651-647-9712  
Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30

[director@emotionsanonymous.org](mailto:director@emotionsanonymous.org)  
[connection@emotionsanonymous.org](mailto:connection@emotionsanonymous.org)  
[groupdata@emotionsanonymous.org](mailto:groupdata@emotionsanonymous.org)  
[orders@emotionsanonymous.org](mailto:orders@emotionsanonymous.org)  
[shipping@emotionsanonymous.org](mailto:shipping@emotionsanonymous.org)

## **Terzo Passo: abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a dio, come noi lo possiamo concepire.**

L'onestà è un punto critico per il recupero. Entrare in contatto con le mie emozioni è stato qualcosa che non sarebbe mai successa finché non ho preso la decisione sul Terzo Passo. Certamente ero consapevole di certe emozioni le quali erano perlopiù negative. La tendenza all'aggressività passiva mi ha aiutato a portare a termine "buone azioni" con un nascosto risentimento.

Non sono un'attrice. Non ci sarà mai un Emmy Award oppure un Oscar per me. Quindi non importa quanto duramente abbia cercato di coprire le mie vere emozioni, è stato un fallimento epico. Le mie parole erano sacre, con poche o nessuna emozione a sostenerle. Ero fasulla.

Tutti lo sapevano da tempo prima che trovassi la via del recupero e ammettessi umilmente l'orribile vergogna che provavo. Non c'era altra strada in questo mondo se non togliere questo strato e rivelare le cose più brutte ed odiose che mi incatenavano all'inferno in questa vita. Nessun altro modo! Sono rimasta aggrappata a questi profondi e oscuri segreti perché ero certa che nessuno avrebbe mai amato una persona come me. Una persona con questa vergogna... Sono arrivata alle stanze del recupero dove, a mia insaputa, c'erano un sacco di persone che avevano storie molto peggio delle mie. Che sollievo! Non sono l'unica. La forza della fratellanza, la rete di amici zie e familiari mi ha aiutato a costruire un solido fondamento per fare un passo alla volta. Non è stato facile, ma è stato più facile che stare dove stavo.

Ogni giorno mi sveglio con un gusto per la vita e un vigore nuovi. Grazie a Dio e al recupero. Ho una vita che vale la pena di essere vissuta. Qualunque impedimento mi

abbia tenuta lontana dall'essere onesta, Dio era in grado di eliminarlo e ancora più importante, di guarire quelle ferite aperte...*Lynn*

Ho fatto il Terzo Passo con piacere. NON è stata una decisione intellettuale. La mia vita funziona molto meglio disponendo di una sorgente più grande di me che mi aiuta nel mio viaggio. Sono grata a EA che mi fornisce un piano che ha funzionato...*Carol*

Ho partecipato a molte riunioni diverse tra loro e ho fatto moltissime letture sull'argomento "lasciar andare". Ho fatto del mio meglio per "prendere la decisione" di mettermi nelle mani del mio Potere Superiore, molte volte. Ma la più profonda esperienza che ho mai vissuto per quanto riguarda il "lasciar andare", è stata quella nell'aver avuto a che fare con un figlio alcolista.

Mi era stato detto di cacciarlo fuori di casa, cosa che non ho preso alla leggera. La cosa è avvenuta quando ero davvero in grado di capire che io ero impotente nei suoi confronti e nei confronti del suo alcolismo. Ero disperata e ho toccato un fondo emotivo. A quel punto ho capito che solo un potere superiore avrebbe potuto aiutarlo e ho visto anche che solo un potere superiore poteva aiutare me. Amo mio figlio più di chiunque altro e sopra ogni cosa al mondo ed ero devastata di fronte al suo comportamento e sentivo un senso di vero fallimento come genitore e come essere umano. Una volta che ho toccato il mio fondo, ero in grado di vedere che gli stavo permettendo di comportarsi così e che dovevo stabilire dei limiti. Ho provato una specie di liberazione da quella terribile pena, e un po' di pace ha iniziato ad insinuarsi dentro di me. E' terribilmente difficile per me tenermi lontano da quel giovane uomo! Faccio qualunque cosa che mi è possibile per lasciargli vivere la sua vita. Il mio modo di agire sembra aver contribuito alla sua

decisione finale di diventare sobrio e di vivere una vita che fosse buona per lui, ed ora trascorro la maggior parte dei miei giorni provando un grande senso di gratitudine.

So che debbo vivere un giorno alla volta, anche se è umiliante vedere che i miei migliori sforzi non hanno fatto nulla di buono...*Gail*

Per anni ho provato sempre ansia, ma per gli ultimi mesi ho provato perlopiù un senso di pace. Ho lottato con la depressione e ci sono stati molti miglioramenti. Ho ingurgitato farmaci antidepressivi, ho lottato contro la rabbia e ci sono stati anche miglioramenti. Sto lavorando i Dodici Passi di Emotivi Anonimi.

Adesso sono giunto al Terzo Passo. Ho detto a voce alta: "Potere Superiore, ti affido la mia volontà e la mia vita alla tua cura"...*Kevin*

## **Terzo Motto: un giorno alla volta**

Sono grata a questo programma perché mi ha permesso di capire quanto ORA sia prezioso e quanto prima vivessi nel passato e nel futuro. Ancora oggi lotto e a volte mi domando cosa devo "fare" con la mia vita...sto raggiungendo un livello "soddisfacente"? Quando raggiungerò un livello "che mi basti"? Allora inizio a pensare al futuro e amo chiamare i miei pensieri "falsi sogni"...e non perché non raggiungo ciò che voglio ma perché quando includo altre persone nei miei sogni futuri, essi divengono davvero "falsi" sogni perché invado il cammino altrui e non rimango sul mio cammino.

Io posso solo pianificare la mia vita e anche in quel caso a volte funziona e a volte no. Ci è voluta così tanta forza per me per accettare che la pianificazione della vita altrui crea false aspettative e falsi sogni ed è veramente molto egoistico da parte mia, proprio tanto quanto gli altri tentano di pianificare la mia vita così gli altri non amano che io pianifichi la loro...*Kelly*

## PENSIERO DEL GIORNO: ANSIA

Ci sono stati tanti momenti prima del programma in cui non sapevo cosa fare il momento dopo, così tentavo di fare tutto subito. Finivo poi col riempirmi di ansia non portando a termine nulla se non rendendo peggiore una situazione già disturbante di per sé. Sto guardando oggi alle priorità, facendo una cernita e portando a termine solo quelle che posso e lasciando il resto a Dio?

## MEDITAZIONE DEL GIORNO

Aiutami a fare tutto ciò che posso ragionevolmente fare oggi. Aiutami a fermarmi, rilassarmi, attendere, avere pazienza, ed essere consapevole che durante i momenti di preoccupazione Tu continuerai a prenderti cura di me come hai sempre fatto quando le cose andavano bene.

## OGGI RICORDERO'

*Farò del mio meglio indipendentemente da ciò che arriva, e lascerò il resto a Dio.*

## Ho avuto terribili attacchi di ansia

Soffrivo di terribili attacchi di ansia ed ora mi sento in colpa perché anche le mie due figlie ne soffrono. So che questi attacchi sono provocati dal sentirsi fuori controllo e dal NON avere FEDE. Ne soffrono quando sono arrabbiate come lo ero io e quando sentono che le cose non vanno bene. Sono grata al terapeuta che segue mia figlia minore perché questa settimana mi ha coinvolto nel lavoro che stanno facendo insieme. Ci ha fatto leggere un articolo e riprendere un foglio di lavoro preparato da mia figlia e discutere insieme sul momento in cui sono giunti questi attacchi.

Ho aggiunto informazioni e ne è scaturita un'aperta discussione onesta. E' stato difficile per mia figlia, a volte ci scherzava anche ma io ero così fiera di lei. Ho imparato tante cose di lei, di me e della nostra piccola famiglia e ancora molto di più sulle strategie per gestire gli attacchi di panico. Riuscivo a guardare l'intera esperienza in retrospettiva in modo così positivo perché non fosse stato per EA, io non sarei stata così fiduciosa da permettere ad un professionista esterno di interloquire con le mie bambine ed avere la fiducia che le cose davvero sarebbero andate meglio.

Sebbene le mie figlie hanno dovuto affrontare grandi sfide da quando ho divorziato, so che capiscono che avere fiducia è l'atteggiamento che ci ha traghettate fuori da quella fase ed io so anche l'impatto che EA ha avuto sulla nostra vita di tutti i giorni. Siamo diventate tutte più fiduciose e pazienti ed abbiamo più fede e speranza.

I miei attacchi di panico si sono perlopiù dissipati. Mi arrabbiavo quando si ripresentavano quest'anno ma la mia dottoressa mi ha evidenziato che ciò accadeva perché non stavo "accettando" che il mio ex marito e il suo "controsenso" (parole della dottoressa) saranno sempre presenti nella mia vita. E che molte persone fanno tutto questo dopo un divorzio, che pensano che presto sarà tutto finito e che appena "io accetto" che lui sarà SEMPRE in qualche modo presente e che non cambierà, io mi sentirò MOLTO MEGLIO. Mi sono sentita molto meglio dal momento in cui ho riflettuto su tutte queste cose e ho lavorato sull'accettazione e sulla richiesta a Dio di aiutarmi...**Kelly**

## IL PASSATO RITORNA

Mi sto accorgendo che i miei pensieri sono diventati negativi. I pensieri di ansia sociale stanno dominando il mio modo di pensare, sto pregando e affidandomi al mio Potere Superiore. Mi sto rivolgendo al mio sponsor, ai miei amici nel recupero e seguo la psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT)... **KW**

## GRATITUDINE

Ho scritto della mia ansia estrema e alcuni di voi hanno risposto personalmente via email incoraggiandomi e ne sono davvero grata. Il Pensiero del Giorno di Oggi dice "Spesso carichiamo sulle nostre spalle i problemi del mondo.

Ci lasciamo sopraffare dai nostri sentimenti di disperazione." Si continua a parlare di tanta disperazione nel mondo permettendo alle persone e alle situazioni di instillare in noi la paura, la rabbia, il senso di fallimento e la disperazione. "Io posso scegliere chi e cosa ascoltare". Oggi scelgo di ascoltarvi, amici cari, che condividete dal profondo del vostro cuore onesto, sentimenti veri su come gestite la vostra vita quotidiana, le ferite e le pene così come l'incoraggiamento e la speranza. Oggi scelgo di ascoltare la mia voce interiore che mi dice che l'ansia non mi definisce.

Nel fine settimana ho dimostrato a me stessa che posso uscirne e fare cose a dispetto di questi sentimenti e per questo non muoio. Oggi scelgo di essere grata per ciascuno di voi, per il mio magnifico dottore, per il mio lavoro, per la mia auto che continua a funzionare, per mia madre che è solo a una telefonata di distanza, per mio nipote che ora è stato congedato con onore dai Marines ed è quindi fuori pericolo, per la brezza gentile di oggi e specialmente grata al mio Potere Superiore che non mi delude mai anche se io deludo Lui. Vivo le mie giornate a volte minuto per minuto, ma sono grata di essere qui viva e di fare quello che è necessario per andare avanti. A volte scivolo e torno indietro ma per oggi sono grata per quelle sfide di minuto in minuto...**Pat**

# 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.

**TERZA PROMESSA:** Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore

Non ho mai provato la serenità e a dire il vero non ho nemmeno mai capito il significato profondo di questa parola. Sentivo le persone parlare di pace e raggiungere la pace della mente, ma anche questo era un concetto a me estraneo. La Fratellanza di Emotivi Anonimi mi ha mostrato quali fossero le due parole e me le ha mostrate nelle azioni. Le persone che hanno raggiunto la pace interiore non hanno bisogno di discutere, serbare rancore o giudicare gli altri.

Stanno bene con sé stesse e quindi sanno accettare gli altri. So di avere pace e serenità quando le cose che mi turbavano prima non mi turbano più. Per mantenere questo livello devo lavorare i Passi (cioè vivere i Passi) e fidarmi del Potere Superiore...**Derita P, Fiduciaria**

Quando ero bambino, mio padre mi diceva sempre "il danaro ti può comprare un sacco di cose in questo mondo, ma quello che non ti può comprare è la pace interiore". Allora non ero in grado di apprezzare quello che mi diceva, ma l'ho apprezzato più avanti quando ho dovuto affrontare un grande numero di situazioni sfidanti. Trovandomi in uno stato di permanente panico, ansia, senso di colpa, vergogna o altre emozioni negative tutto sembrava normale, ma ho imparato che ciò non significava davvero vivere, e certamente non era la vita che Dio voleva per me. Attraverso il programma, ora conosco la serenità e la pace interiore... **Paul N.**

Per molti di noi nel programma, ottenere la pace nella nostra mente sembra essere fuori questione – una completa fantasia. Molti di noi lottano contro l'ansia. Non abbiamo conosciuto – sperimentato per lunghi periodi di tempo – momenti di pace nella nostra mente. Tuttavia, il nostro programma ci insegna ad essere pieni di speranza e attivi lavorando il nostro programma. Ci sforziamo di avere momenti più pacifici mentre celebriamo la presenza di un potere più grande di noi che ci tranquillizza attivamente e ci aiuta a rilassarci. Meditiamo. Rimaniamo centrati serenamente, perché sappiamo che questo è il fine dell'essere umano... **Scott J. Fiduciario**

Ospedalizzata per depressione, mi sono disperatamente impegnata nella pratica quotidiana dell'Undicesimo Passo con la preghiera e la meditazione come realizzazione essenziale del motto "Prima le cose più importanti". Mi ci sono impegnata, in quei primi momenti non come contatto cosciente con il mio Potere Superiore, ma per far sì che la mia mente smettesse di urlare contro di me – in una parola per la pace mentale. C'è voluta perseveranza quotidiana per capire lentamente che c'era una presenza compassionevole durante la mia pratica giornaliera dell'Undicesimo Passo. Pace della mente e serenità, trasformate in un sentimento guarente di presenza...**Sharon H.**

### PENSIERO DEL GIORNO, 8 NOVEMBRE

Quando le cose per cui di solito me la prendo non mi colpiscono più, so di aver afferrato un pezzetto di serenità. Devo soltanto imparare a rimanere sereno più a lungo, più spesso e in situazioni più difficili. Di solito, mi è utile chiedermi: "quanto è importante?". Aiuta anche essere realista sulla situazione, su quali siano le aspettative legittime e su cosa posso cambiare. Devo anche tener presente che, quando me la prendo, quello che si fa male sono io. A volte mi sembra utile prendermela, ma va solo a mio danno

*Per approfondimenti sulle Promesse leggi il libro "Emotivi Anonimi, Per il Pensiero del Giorno il libro omonimo, può essere ordinato al responsabile 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."*