

I Dodici Passi

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, come noi lo possiamo concepire.
4. Abbiamo proceduto a un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso la natura esatta dei nostri torti davanti a Dio, a noi stessi e a un'altra persona.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo offeso e abbiamo deciso di fare ammenda con tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi, nei quali farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Indirizzi a cui rivolgersi

indirizzo: eamilano@emotivianonimi.org
Letteratura approvata da EA italia.

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.

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.



Un filo comune



Perchè faccio parte di Emotivi Anonimi?

Quando sono arrivato in EA provenendo da altre fratellanze basate sul programma dei 12 Passi, mi sono fatto due domande basilari:

1. Cos'è la dipendenza per EA?
2. Cosa devo assolutamente evitare?

Non ero sicuro di quale fosse il problema, dal momento che non mi era stato con chiarezza descritto come un problema di utilizzo di una

particolare sostanza o di evidenza di un particolare comportamento.

Quindi mi sentivo confuso soprattutto nei riguardi di quale rimedio fosse necessario.

Una cosa che ho apprezzato del programma di EA è che appare molto chiaro che ci sono molti modi di comprenderlo e molti modi di metterlo in pratica. I membri non vengono forgiati con un unico stampino, e persino l'aiuto dall'esterno del programma non viene scoraggiato (anzi in alcuni casi viene addirittura raccomandato).

Ancora, da tutte le storie che ho avuto modo di ascoltare e da tutte le persone che fanno il programma con le quali ho parlato, sono stato colpito dal fatto che esiste un filo comune che mi è stato veramente di aiuto.

E ho voluto scriverne cosicché, forse, potrebbe essere utile anche ad altri per il loro recupero.

Dal momento che ho impiegato sei mesi del mio coinvolgimento in EA per fare questa scoperta, il mio principale obiettivo nello scriverne è quello di aiutare altri nuovi venuti nel caso in cui essi dovessero condividere la stessa confusione e pensare, come conseguenza, di dare forfait e spero che quanto scrivo possa far diventare per loro più facile e più veloce vedere come EA possa aiutarli.

Un aspetto del recupero di EA è che, quando una persona entra per la prima volta nel programma, si sente sopraffatta e schiavizzata dalle proprie emozioni - di solito quelle negative.

A mano a mano che progrediamo sul cammino della guarigione, queste emozioni negative perdono il loro potere su di noi.

Diveniamo anche più consapevoli delle emozioni positive e consapevoli di sperimentarle sempre più spesso nella nostra vita.

E da ultimo, impariamo che nessuna emozione è intrinsecamente buona o cattiva; impariamo ad

accettare i nostri sentimenti piuttosto che combatterli.

Ma la radice del problema – il famoso filo comune che ho trovato – sembra essere che noi scambiamo le nostre emozioni, così come tutti i pensieri, con la realtà, e li scambiamo anche con la nostra identità. In altre parole:

Esse dettano il modo con cui vediamo noi stessi...

- Se sono di buon umore, sono una brava persona.
- Se sono di cattivo umore, sono una cattiva persona.

Dettano anche il modo in cui vediamo il mondo...

- Se sono di buon umore, il mondo è un bel posto.
- Se sono di cattivo umore, il mondo è un posto orribile.

Quindi, ciò che sembra essere il punto cruciale del nostro recupero – quello per cui i passi e gli strumenti messi a disposizione di EA sembrano pensati è espresso al meglio in un motto del programma:

**“QTIP: Quit Taking it Personally
(Smettila di prenderla sul personale).”**

Recupero significa che noi impariamo a mantenere uno spazio sano tra noi e le nostre emozioni; impariamo ad attuare un distacco da loro.

Non significa ignorarle o non combatterle più, ma nemmeno significa che ci lasciamo controllare da loro.

Al contrario, possiamo godere della loro compagnia come se fossero dei buoni amici; a volte possono essere gioiose, e talvolta possono invece essere malinconiche, ma noi possiamo accettarle e apprezzarle in entrambi i casi e possiamo mantenere un senso del nostro sé separato da loro.

Ancora, con più impariamo a rimanere calmi e obiettivi nei riguardi delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, con più impariamo a fare la stessa cosa nei riguardi delle persone, dei luoghi, e delle cose presenti nel mondo intorno a noi.

Il potere che abbiamo perso come risultato dei nostri problemi emotivi, il potere che abbiamo riacquisito durante il recupero, e che, indipendentemente dalle emozioni che stiamo attraversando e da quello che sta succedendo intorno a noi:

- Io posso ancora scegliere di vedere me stesso come una brava persona.

- Io posso ancora scegliere di vedere il mondo come un bel posto.

- Io posso ancora scegliere di intraprendere la prossima giusta azione, qualunque essa sia.

Posso scegliere.

I motti di Emotivi Anonimi

Lascia andare e affidati

Non sei solo

Un giorno alla volta

Vivi e lascia vivere

Prima le cose più importanti

Cerca il positivo

Per grazia del Potere Superiore

Conosci te stesso sii sincero

Passerà anche questo

Ho bisogno degli altri

Non complicare le cose

Posso scegliere