



## Strumenti per il recupero

**Quarto Passo** Abbiamo proceduto a 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.

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

**Quarto Solo per Oggi** 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 Libro "Pensiero del Giorno" - 10 Aprile

#### Pensiero del giorno

I segreti creano un muro, che ci trattiene nella solitudine e nell'isolamento. Possono trattenerci anche dal vivere l'amore. Più segreti mi portavo dietro, più volevo chiudermi nei confronti degli altri. Non devo più alienarmi dagli altri. Ci sono persone dispostissime ad ascoltare i miei segreti. Non mi faranno vergognare di me stesso. Invece, mi capiranno, perché anche loro hanno affrontato la propria vergogna. Condividendo i miei segreti, ottengo accettazione, senso di appartenenza e fiducia nel mio valore come persona.

#### Meditazione del giorno

Fai che abbia il coraggio di condividere i segreti che ho cercato di tener sepolti nel mio subconscio, perché mi rendo conto che questo mi renderà libero.

#### Oggi ricorderò

Condividendo la mia vergogna, posso unirmi alla razza umana.

### *Da parte del vostro Consiglio dei Fiduciari*

E' con il cuore pieno di tristezza che condividiamo con voi la notizia che

**Gus Schloesser,**

Presidente del Consiglio dei Fiduciari EA,

è scomparso il giorno 2 Marzo 2019.

Gus era un caposaldo di questa organizzazione  
ed un amico gentile per tutti.

Mancherà moltissimo a tutti quelli che lo hanno conosciuto.

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

Ho trascorso del tempo a scrivere e a pensare alla mia vita. Non l'ho comunicato ufficialmente al mio PS e nemmeno ad un'altra persona. Non ho mai smesso di lavorare il programma, ma pare che io abbia evitato di condividere questa informazione con un'altra persona.

Voglio fare un passo indietro e cercare di recuperare questa fase. Capisco che il mio problema sembra essere che non ho fiducia in nessuno che abbia voglia di ascoltare queste cose e che si prenda veramente cura di ciò che è diventata la mia vita. Inoltre penso che i miei problemi sono comuni ad altri esseri umani e non così importanti da essere raccontati nei dettagli ad un'altra persona. Come si vede c'è un po' di confusione. E' una questione sulla quale varrebbe la pena concentrarsi. Voglio proseguire nel mio recupero e costruire un fondamento solido su cui lavorare. E capisco da altri membri di EA che talvolta ciò significa fare un passo indietro...**Kathy**

Sono molto contenta di aver lavorato i passi di EA e di aver liberato me stessa da molta *spazzatura emotiva*. Ho avuto come un'illuminazione attraverso la condivisione del 4° Passo con il mio sponsor Pamela, imparando quanto severa e giudicante io sia stata con me stessa! Ora tratto me stessa in modo più gentile e questo fa la differenza.

La tecnologia ha fatto sì che le informazioni su qualunque argomento siano molto più disponibili. A volte addirittura c'è un surplus di informazioni.

Io continuo nel mio lavoro di pulizia e ordine. Io sto meglio se vivo in un ambiente open space arredato con cose dal design che mi piace. Prego per altri membri di EA e vivo nella speranza che ciascuno trovi la gioia ed il vero senso della propria vita...**Carol**

Per circa un mese mi sono sentita strana. Non sapevo bene il perché mi sentissi così. Non era vera e propria depressione. Non mi sentivo infelice. Niente di fisico mi infastidiva particolarmente più del solito. Ma comunque provavo quella "sensazione". Qualcosa non funzionava a dovere ma cosa? Era semplicemente qualcosa di fastidioso.

Poi finalmente si è accesa una lampadina. Molte persone di EA avevano parlato del 4° Passo. Ah! Ma perché ci ho impiegato così tanto tempo per capirlo? Ho affrontato il 4° Passo tante volte e so quanto sia utile. Così mi sono seduta e ho cominciato a scrivere, scrivere e ancora scrivere. La penna si è addirittura consumata. E a mano a mano che scrivevo la chiarezza sulla mia vita si è manifestata.

Avrei dovuto partecipare ad un ritiro spirituale il finesettimana seguente e così ho portato con me il mio 4° Passo e ho affrontato il mio 5° Passo con un prete che era presente. Caspita! Che differenza ho provato verso quella "sensazione". La "stranezza" mi ha abbandonato e sono ritornata in me. Non c'è nulla di meglio del 4° e 5° Passo per restaurare la serenità...**Mary Jane**

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

Questo Solo per Oggi è uno dei miei favoriti. Essendo una persona molto cerebrale, potrei avere la tendenza a sovraesercitare la mia mente e leggere le cose dal punto di vista spirituale. Per me, la prima parte di questa indicazione si è dimostrata molto importante: "Solo per oggi avrò cura della mia salute fisica" C'è molto da fare quando si parla di cura della salute fisica: zucchero nel sangue, cibi a totale e basso indice glicemico, un riposo sufficiente, meditazione, sonno pieno di sogni, ed esercizio fisico. Ciascuna di queste cose influisce sul mio umore. L'esercizio fisico

mi ha aiutato di più. Aiuta a creare ormoni positivi, incanala l'ansietà (e la rabbia), consolida la mia concentrazione, aiuta a regolare l'appetito e assicura un sonno migliore.

L'insegnante ci ha mostrato un esercizio fisico che non sono riuscita a mettere in pratica facilmente. Dovevo imparare ad usare entrambi i lati del mio corpo, una sorta di movimento a mulinello sul pavimento. Quello che ho imparato da quell'esercizio è che i nostri muscoli sono in grado di memorizzare e può essere utile rilassare tutte le microfibre che sono coinvolte nei vecchi schemi spesso connessi con vecchie ferite. Ho potuto veramente notare quanto il mio braccio destro e la mia spalla destra provassero piacere in quell'esercizio di rilassamento piuttosto che nel mio strenuo cercare di rieducare e migliorare quella parte dominante del mio corpo.

Quella sorta di rilassamento è una forma di gioia che spero di aggiungere un giorno alla volta ai miei strumenti di allenamento. Si sono passata da un sentimento ad un altro e ho sperimentato un senso di libertà come se avessi avuto delle ali!...**Victoria**

## Quarto motto: Vivi e lascia vivere

Grazie per aver attirato l'attenzione oggi su questo motto, perché era proprio quello di cui avevo bisogno. Certamente è stata opera del Potere Superiore che ha fatto sì che si parlasse oggi di questo. E altrettanto certamente se guardiamo con attenzione vedremo la dimostrazione che il PS lavora nella nostra vita.

Per me "vivi e lascia vivere" significa prestare attenzione sulla capacità di vivere la propria vita e concentrarmi su me stessa in quanto sono l'unica persona che posso cambiare. Lasciar vivere significa lasciare che l'altro viva la sua vita, impari e scopra le cose a modo suo...**Sophie**

## Condividere il mio recupero

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

Mi piace molto la Quarta Promessa. Voglio condividere il mio progresso nella speranza che possano beneficiare altre persone. Mio fratello aveva solo diciotto anni quando fu assassinato durante una faida tra gang: si trovava nel posto sbagliato nel momento sbagliato. Io avevo vent'anni e tutta la mia famiglia si è dedicata al bere e alle droghe dopo quell'evento. Io mi tenevo pulita e sobria e scoprii che non volevo diventare "pazza" durante la mia sobrietà. È stato così gratificante scoprire EA, che mi ha aiutato a vivere con una maggiore sanità mentale. Ho imparato a lavorare i Passi con il mio sponsor e questo mi ha aiutato veramente tanto.

Poi mi sono allontanata dal programma e sono finita in un matrimonio alcolico e violento. Ne sono uscita quando i bambini erano ancora piccoli. Ritornai in EA e sono stata felice di ritrovare questo programma. Mi ha dato la speranza di poter stare di nuovo bene emotivamente seguendo il programma e, sebbene fu stressante da mamma single, sono riuscita a star bene con l'aiuto delle persone che già frequentavano e con l'aiuto di altri gruppi dei 12 Passi. Mi rimoboccai di nuovo le maniche e affrontai il programma con un altro sponsor e scoprii molti strumenti che mi potevano aiutare, I Solo per Oggi, i Motti, rileggevo i Passi quando ero stressata, leggevo le storie del Grande Libro, le condivisioni del gruppo online (The Loop n.d.t.) e frequentavo sia le riunioni fisiche che quelle online. Il nostro gruppo EA della nostra città durò pochi anni e poi venne chiuso per mancanza di persone, così ho iniziato a frequentare un gruppo EA online all'indirizzo [eachat.webs.com](http://eachat.webs.com) e sono grata che posso frequentare quelle riunioni settimanali insieme ad altri gruppi dei Dodici Passi.

La cosa principale che ho trovato in EA è un Potere Superiore amorevole al quale mi posso rivolgere quotidianamente per trovare un aiuto nella mia vita, specialmente per affrontare i miei difetti di carattere che sono diminuiti sensibilmente da quando sono nel programma. Sono così grata per aver trovato la fede in un Potere Superiore. Mi sento rafforzata e confortata quando ne ho bisogno. Anche se quello che dico al mattino al mio PS è semplicemente "Aiutami" e "Grazie" alla sera, sto semplicemente cercando di connettermi quotidianamente con quel Potere più grande di me. E so che sarò aiutata durante la mia vita.

Quando avevo 18, 19 e 20 anni ero finita in circuiti mentali tali dovuti al fatto che non stavo bene emotivamente. Non ero semplicemente in grado di gestire né le mie emozioni né la mia vita. Non avrei mai chiesto aiuto a nessuno. Ho represso tutti i miei sentimenti, mi sono sovraccaricata di lavoro ed ero un vero e proprio relitto. Sono stata dedita all'alcol, a droghe, a persone violente e alla co-dipendenza. Sono stata una persona veramente infelice. Mi sono aiutata alla fine perché ero stanca di sentirmi male e di sentirmi stanca. Ho dovuto essere onesta con il mio prossimo e ho compreso che non devo fare tutto da sola nella vita. Ci sono altre persone nel programma con cui posso parlare e condividere il recupero. Posso anche chiedere aiuto al di fuori della fratellanza ad uno psicologo come parte integrante del mio benessere emotivo.

La mia vita non è tutta rose e fiori. Infatti ho uno stipendio molto basso, ma sono ricca di amore, pace e serenità quando mi connetto quotidianamente con il mio Potere Superiore e con i miei amici in questo viaggio dei 12 Passi. Per questo sono piena di gratitudine! E so che con questo programma ho più di una opportunità di vivere bene che non senza. Nessun merito per me per questo benessere emotivo, tutto va a quel Potere più grande di me e della mia malattia emotiva...**Connie**

## DISCIPLINA

Sono contento di aver capito che sono impotente di fronte alle mie emozioni e che sono responsabile per le mie azioni. Il nostro Programma dice: "Per essere liberi, dobbiamo essere disciplinati". Nei giorni prima del mio recupero non sapevo affatto cosa fosse la libertà. Ho vissuto le pene della mia giovinezza e ho permesso che molte decisioni fossero influenzate dal mio stato d'animo.

Se i miei sentimenti erano stati feriti allora ferivo anch'io gli altri. Ero molto egoista e desideravo sempre quanto non avevo e quando lo ottenevo non mi importava più davvero. Non c'è da stupirsi che la depressione fosse la mia droga preferita e che l'abuso di alcol e sesso fossero il mio modo di reagire e di attaccare gli altri.

Quello che ho imparato circa la disciplina di essere liberi è che oggi non ho più bisogno di reagire contro gli altri. Sono arrivato a capire che perdonare gli altri vale per me non per loro. Mi rende libero dal mio passato. Risentimento significa sentire di nuovo.

Ho permesso ai miei risentimenti di ieri di vivere nel mio mondo di oggi. Li ho liberati. L'amore è lasciarli andare. E questa cosa ha un grande senso per me oggi...**Paul**

# 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, comunicaz. stampa  
Paola Milano 335 670 7166 - Fiduciaria - chepapa.pp@gmail.com - Estero e Traduz. Letteratura  
Marco Milano 349 650 8152 - Fiduciario - marcoeamilano@gmail.com  
Mirella Roma 339 756 6127 - Fiduciaria - Piero Roma 349 447 3378 - Fiduciario  
Raffaello Cagliari 345 078 0015 - Alphahomer78@hotmail.it - Coordinatore comitato sito e social

## 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.**



### QUARTA TRADIZIONE:

***Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni riguardanti un altro gruppo oppure EA nel suo insieme.***

Autonomia significa libertà da qualunque influenza o controllo esterni: in pratica è l'indipendenza. In questo contesto significa che ogni singolo gruppo può prendere le decisioni che lo riguardano a patto che le decisioni non influenzino altri gruppi oppure EA nel suo insieme. Ciascun gruppo pianifica quando e dove avranno luogo le sue riunioni. Sceglie il proprio formato, non necessariamente quello suggerito da EA. Ogni gruppo determina quale letteratura EA utilizzare durante la riunione o se voglia optare ad avere dei relatori di EA che intervengano a parlare e condividere la loro esperienza, forza e speranza. Il vostro gruppo di appartenenza determina quanto danaro versare ai Servizi Generali EA per aiutare a diffondere il messaggio a persone che ancora soffrono di problemi emotivi. Nessuna di queste scelte influenzeranno altri gruppi oppure EA nel suo insieme... Derita P

L'autonomia porta alla libertà di decidere. Sapere che ciascun gruppo di EA possa scegliere come le cose devono andare in quel gruppo permette le differenze e le diversità. Il confine della Quarta Tradizione entra in gioco quando le decisioni di un gruppo EA influenzano gli altri gruppi. Un esempio su tutti: se un gruppo decide di recitare il Padre nostro oppure leggere dei versetti della Bibbia, uno può pensare che la Quarta Tradizione garantisca l'autonomia. Ma è vero? Magari avere un linguaggio troppo religioso nella recitazione di una preghiera o nella condivisione di versetti biblici può influenzare EA nel suo insieme – ovvero violando così un principio di base di EA: essere spirituali non significa essere religiosi. L'autonomia ha dei limiti.... Scott J.

### Estratto da volume "12 Passi e 12 tradizioni" riguardante la Quarta Tradizione

Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo... ma cosa significa? Secondo il dizionario essere autonomo significa essere indipendente oppure auto-determinato. Quindi ogni gruppo EA è autorizzato ad auto-governarsi e ad occuparsi delle proprie questioni. Un gruppo è libero di prendere le proprie decisioni e risolvere i propri problemi. È libero di condurre le riunioni come desidera, di decidere come spendere il proprio danaro raccolto con la Settima, e come relazionarsi con gli altri gruppi EA della sua area. Ogni gruppo è libero di commettere i propri errori e, si spera, di imparare da essi. Ciò rende ogni singolo gruppo totalmente responsabile per i propri successi e i propri fallimenti.

Ma non sarebbe meglio avere una autorità, una istituzione che possa governare e stabilire delle regole per assicurare che tutti i gruppi di EA siano uguali? Non costituisce un pericoloso precedente lasciare che ogni gruppo faccia ciò che vuole? Ci sarebbero in questo caso sicuramente dei ribelli che non seguirebbero le regole. Gli intergruppi dovrebbero avere la necessaria autorità sui gruppi della propria area per dire loro cosa fare e cosa non fare?

La risposta a tutte queste domande è un secco NO! Molte persone si ribellano quando si dice loro cosa devono fare ed abbandonerebbero la fratellanza prima di raggiungere il proprio recupero spirituale se constatassero che la riunione stesse per diventare un'attività dittatoriale. Per altri, farsi dire cosa fare sarebbe una buona scusa per non pensarci da sé. Essi potrebbero attribuire agli altri la responsabilità per i problemi incontrati nel gruppo, ignorando o trascurando la propria. I membri potrebbero infine nutrire dei risentimenti nei confronti di chi tentasse di dirigerli e ciò contribuirebbe a rallentare la loro guarigione spirituale....

Il mandato degli intergruppi, del Consiglio dei Fiduciari e del Centro Servizi Internazionali è di offrire servizio ai gruppi ed ai membri che desiderano acquistare la salute emotiva, fornendo loro sostegno ed informazioni sul programma EA. Il loro scopo non è di controllare o regolamentare i gruppi EA. Tuttavia, i gruppi EA, gli intergruppi, il Consiglio dei Fiduciari e il Centro Servizi Internazionali hanno la responsabilità di segnalare i danni che certi gruppi causano ad altri o ad EA nel suo insieme. In EA, la pratica dei Dodici Passi viene proposta allo scopo di favorire il raggiungimento della salute emotiva, ma ciascun membro deve decidere nel modo che egli ritiene più opportuno come applicarla nella sua vita. Allo stesso modo ad ogni gruppo vengono date le Dodici Tradizioni come guida per la riuscita. Sta ad ogni singolo gruppo decidere come applicare al meglio queste Tradizioni a seconda della sua individuale situazione.... **dal volume 12 passi..., pag. 28 e 29**

## Cari amici membri di Emotivi Anonimi,

il Consiglio dei Fiduciari si assume le sue responsabilità verso l'organizzazione e i suoi membri e lo fa molto seriamente. Durante gli ultimi quattro anni noi, insieme al nostro Direttore Esecutivo, abbiamo introdotto nuova letteratura e abbiamo aggiornato molti materiali che non erano stati rivisti per decine di anni. Questi nuovi materiali aggiornati sono stati recepiti bene dai membri - le persone hanno condiviso con noi la loro soddisfazione di aver ricevuto materiali letterari rinnovati attraverso i quali poter lavorare il programma.

A questo punto desideriamo rispondere ad alcuni messaggi che abbiamo ricevuto nei confronti dei cambiamenti che sono stati apportati ai Passi 3,5,6,7 e 11 così come alla Promessa # 12 e Tradizione # 2. Il Consiglio ha votato di apportare tali cambiamenti all'inizio del 2018 e ha comunicato i cambiamenti ai membri attraverso numerosi articoli apparsi sulle EA Connection di allora, basandosi sulla convinzione che la maggior parte dei membri leggesse regolarmente la newsletter. Abbiamo fatto questi cambiamenti dopo un gran numero di delibere, con il desiderio di mettere al centro ciò che il programma ci dice nei confronti dell'importanza della spiritualità, e non della religione, così come per quanto riguarda l'abbandono di termini puramente maschili quando si parla del Potere Superiore.

Il Passo 3 è stato modificato sostituendo con le nuove parole "il nostro Potere Superiore come noi possiamo concepire questo Potere Superiore" la precedente frase "Dio per come noi possiamo concepirlo", Il Passo 5 è stato modificato sostituendo con "Potere Superiore" la precedente parola "Dio". Il Passo 7 è stato modificato sostituendo con le parole "il nostro Potere Superiore" la precedente parola "Lui". Il Passo 11 è stato modificato sostituendo con "con il nostro Potere Superiore, così come noi possiamo concepire questo Potere Superiore, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà" la precedente frase "con Dio, così come noi possiamo concepirlo, chiedendo solo di farci conoscere la Sua volontà".

La Promessa #12 è stata modificata sostituendo con "Potere Superiore" la parola precedente "Dio", La Tradizione 2 è stata modificata sostituendo con le parole "un Potere Superiore amorevole, quale questo Potere Superiore può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo" la precedente frase "un Potere Superiore amorevole, quale esso può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo". Il nostro statuto chiaramente determina che le Tradizioni e i Passi possono essere modificati se sussiste l'approvazione di AA, cosa che i Fiduciari hanno fatto e hanno ricevuto il permesso di cambiare.

I termini Egli, Lui, Se stesso sono tutti di genere maschile e non sono utili alle persone che non vedono il loro Potere Superiore come un essere maschile. La lingua utilizzata per l'intero programma di EA parla di un "potere più grande di noi", ed è importante che noi sappiamo che come un individuo sceglie di identificare questo potere - con parole come "Dio" oppure "il gruppo" o qualsiasi altro termine che ritiene sia - e continuerà a esserlo - utile, è una sua decisione. Alla fine sostituire la parola Dio con Potere Superiore nei Passi, nella Seconda Tradizione e nella Dodicesima Promessa ha come risultato quello di porre un pensiero trasparente e chiaro come criterio fondante dell'intero approccio di EA ad "essere un programma spirituale e non religioso" come primo sentimento che le persone proveranno incontrando il programma. I Concetti, sono stati tutti rispettati nel procedere con questi cambiamenti. Questi documenti conferiscono al Consiglio l'autorità di apportare queste modifiche.

Una votazione a livello mondiale da parte dei membri di EA non era necessaria. Dal momento che tutti questi documenti sono sempre stati a disposizione, li condivideremo con tutti i membri in modo più proattivo nel futuro. I Fiduciari si rammaricano che non ci sia stata una comprensione totale e piena del processo che è stato seguito e dell'autorità che EA ci garantisce per attuare le modifiche e che non ci sia nemmeno stata una piena consapevolezza che queste modifiche abbiano avuto luogo più di un anno fa. E' nostra intenzione continuare a mettere in pratica una comunicazione che sia la migliore possibile circa il lavoro che i Fiduciari praticano per conto della fratellanza di EA. Noi chiediamo molto umilmente che il lavoro che stiamo facendo secondo le linee guida di EA venga rispettato. Così come tutti i commenti e le osservazioni forniti dai membri circa questo cambiamento sono stati considerati con attenzione. Il Consiglio intraprenderà un'azione di revisione di tutte le comunicazioni di EA per assicurare che si stanno prendendo tutte le misure appropriate per condividere le informazioni con i membri della fratellanza.

E' importante notare che i membri che utilizzano la parola "Dio" quando condividono la loro esperienza, forza e speranza continueranno a godere della libertà di usare la parola "Dio". **Vogliamo fortemente esortare le persone a riferirsi ad un potere più grande di loro nel modo che più si addice loro, cosa che è stata il fondamento logico per questo cambiamento. Condividere ciò che sentiamo che il nostro Potere Superiore sia per noi è essenziale.**

*Vostri nel Programma: Scott, John, Derita, Colleen, Elaine*