

Strumenti per il recupero

Primo Passo: Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.

Prima Tradizione: Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo: il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.

Prima Promessa: Sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima. Primo Motto: Lascia andare e affidati.

Primo Solo per Oggi: Solo per oggi cercherò di vivere pensando unicamente ad oggi, evitando di affrontare tutti i miei problemi in una volta sola. Ora posso fare qualcosa che mi spaventerebbe, se dovessi farlo per tutta la mia vita.

Primo concetto: Noi veniamo in EA per apprendere una nuova filosofia di vita, attraverso il programma EA che comprende i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni, i Dodici Concetti, la Preghiera della Serenità, i Motti; il Pensiero del Giorno; la letteratura EA; gli incontri periodici; i colloqui telefonici e personali e l'applicazione del programma, un giorno alla volta. Non veniamo per un'altra persona, veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, energie e speranze con gli altri

Dal vostro Consiglio dei Fiduciari EA

Cari amici nella fratellanza,

mentre entriamo nel nuovo anno insieme, ho pensato che trovo entusiasmante far parte di questa fratellanza. Sono grato per tutte le persone presenti in EA che contribuiscono in vari modi che sono tutti positivi. E' bello che in molti nella nostra organizzazione stanno cercando di supportare il lavoro che stiamo facendo insieme. Possiamo concentrarci più sulle soluzioni che non sui problemi. Questo aiuta tutti ad andare avanti in modo vantaggioso. Grazie per tutto questo!

I Fiduciari stanno tentando di svolgere al meglio il ruolo loro assegnato, come del resto tutti i servitori di fiducia di questa organizzazione. Sappiate che ascoltiamo attentamente tutti i membri nel prendere le decisioni a noi delegate, tenendo ben presente i riscontri che riceviamo dai membri dell'associazione. Stiamo portando avanti nel miglior modo possibile le nostre responsabilità. Il nostro obiettivo in qualità di Fiduciari è quello di aumentare la fiducia, la gentilezza e la trasparenza nel lavoro che viene fatto in questa associazione.

Molti di voi stanno facendo un lavoro molto significativo - fondano nuovi gruppi, partecipano a riunioni telefoniche e usano altri modi per fare connessione tra i membri - oltre al fatto che partecipano a riunioni fisiche e provvedono a donazioni sia come gruppo che come individui. Siamo entusiasti nel constatare un incremento interessante negli introiti provenienti dalla vendita della nuova letteratura. Magnifico! Alla fine se le persone sono in grado di contribuire finanziariamente nel Nuovo Anno, noi saremo in grado di creare un maggiore impatto nel mondo nell'ambito del benessere mentale della salute emotiva. Le vostre donazioni fanno davvero la differenza! Buon Anno a tutti voi!

Scott J. Presidente del 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

EA Emotivi Anonimi Italia - Associazione on-lus, registrata presso Agenzia delle Entrate Milano

Cod. fiscale: LBNFC69T24F839T

sito ufficiale. www.emotivianonimi.org

Primo Passo: noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita

Avevo sentito parlare di EA molti anni prima di iniziare ad indagare. Avevo più di un amico che frequentava, ma non avevo mai veramente cercato di verificare di persona. Alla fine un amico ha scoperto The Loop (condivisioni via e-mail n.d.t.) e vi abbiamo partecipato insieme.

Mi sono scoperta a pensare, caspita proprio io? Impotente di fronte alle mie emozioni?

Mi aveva colpito tutto ciò!

Ma non ero in condizioni particolarmente difficili e nemmeno vivevo in un luogo deprimente, alla fine non sembrava che potessi provare tutto ciò. Ma frequentando The Loop e leggendo le condivisioni degli altri, cominciai a capire che il mio vero normale stato era quello di vivere forti emozioni e che mi occupavo costantemente di "sembrare" di essere normale, che ero impegnata in molti programmi dei Dodici Passi e che cercavo di elaborarli tutti il più intensamente possibile solo per far combaciare i singoli pezzi del puzzle.

Ero davvero impotente di fronte a queste emozioni? Pensavo che il semplice fatto che ero in grado di contenerle, fosse già abbastanza. Pensavo che il solo fatto che non ci bevessi sopra a queste emozioni, fosse davvero già abbastanza.

Mangiavo compulsivamente, spendevo tanto oppure ero ossessionata dalle mie relazioni.

Ho cominciato a capire che anche se mi ero mantenuta sobria per molti anni, non avevo vissuto uno stato di serenità regolare e costante ed ero piena di risentimenti.

Stavo agendo troppo "facendo finta di niente". E' stato un grande sollievo ammettere che le mie emozioni erano pronte a stordirmi in un giorno qualsiasi. Lo sto capendo veramente solo ora.

Sto lavorando i passi con uno sponsor gentile e paziente ed io

sono enormemente grata per la sua presenza nella mia vita. E sono anche profondamente grata per The Loop anche se non penso di dirlo abbastanza...*Gail*

Stasera sono impotente di fronte alla mia ansia e alla mia solitudine.

Mi sto arrendendo a queste emozioni e lascio che esse controllino le mie azioni. Riconosco che ho cercato per tutta la sera di manipolare gli altri portandoli in situazioni che avrebbero alleviato la mia ansia e solitudine. Facendo ciò mi sono sentita patetica, e con più mi sento patetica, con più cerco di manipolare.

Al contrario, potrei cercare di lasciare andare, ammettendo la mia impotenza di fronte a queste emozioni, ammettendo che tutto il lavoro di manipolazione non alleggerirà il carico delle mie emozioni. Queste sono infatti molto forti ed io sono impotente. Ammetto la mia impotenza.

Non posso controllarle, ma so che passeranno.

So che starò di nuovo bene una volta passate, e tutto ciò che potrò fare sarà di NON mandare email o messaggi manipolatori...*Sarah*

Oggi sono grato perché ho capito che il Primo Passo non è qualcosa che faccio finché sia perfetto.

Non mi soffermo sul Primo Passo finché lo abbia finalmente capito. O meglio finché porto a termine tutte le domande sollevate da "EA'12 per 12" indipendentemente da quanto meravigliose penso esse siano. Avrò completato il Primo Passo quando sarò in grado di ammettere per almeno una settimana alla volta, che io sono impotente di fronte alle mie emozioni.

E che il mio vero potere è da ricercarsi nel saper trovare modi di esprimere le mie emozioni che non siano dannosi per me o per gli altri.

Ogni volta che ho bisogno di tornare sul Primo Passo, so di riuscire a fare un nuovo esercizio di scrittura, diverso dagli altri che ho fatto prima. E sono contento per tutte queste semplici verità. Non voglio perdermi nei "si deve"

per poter completare i passi. Come sempre prendo quello che mi serve e lascio perdere il resto...*Smitty K*

Solo per oggi cercherò di vivere pensando unicamente ad oggi, evitando di affrontare tutti i miei problemi in una volta sola. Ora posso fare qualcosa che mi spaventerebbe, se dovessi farlo per tutta la mia vita

Ho impiegato molti anni prima che fossi pronta ad accettare la verità vera ed onesta su me stessa. Quello che era più importante per me, era fare un sacco di volte il Quarto Passo ed usare il mio terapeuta e il mio sponsor per il Quinto Passo. Non sapevo COME "spegnere" i pensieri provenienti dal passato.

L'ho mantenuto in vita fino al momento in cui mi sono inginocchiata chiedendo a Dio di portarsi via...Solo allora ho capito che il mio pensiero di dire a Dio cosa fare...mi ha impartito una lezione su come mi riappropri della mia impotenza se penso a chi sono io per dire a Dio cosa fare. La mia visione di Dio è completamente cambiata.

Ero nel programma da undici anni, alle prese con l'Undicesimo Passo e l'Undicesima Tradizione. Dopo aver letto, questa mattina, i Concetti e le Promesse, non avevo voglia di condivisioni on-line. Poi mi è arrivata una notizia flash. Se non condivido però non riuscirò ad ottenere la serenità e nemmeno l'umiltà a portare a termine la mia giornata. Il passato mi ha tenuta legata a me stessa.

Non sapevo COME lasciar andare quei pensieri. Quello che sapevo è che avevo il desiderio di star bene emotivamente. Tutto quello che mi si chiedeva di fare era di vivere un giorno alla volta, il che mi rendeva funzionale per il mio lavoro e mi manteneva nel presente. Usavo le tradizioni nel mio lavoro.

Le tradizioni sono un dato di fatto. Per quanto riguarda il passato... mi sono arresa e ho iniziato a maturare. E non ero poi così male, Erano quei pensieri che mi impedivano di essere felice...*Pat M*

PENSIERO DEL GIORNO DEL 24 GENNAIO: SESSUALITÀ

In EA, scopriamo che, per il nostro recupero, dobbiamo affrontare alcuni nostri atteggiamenti malsani riguardo al sesso. L'atteggiamento di molte persone riguardo al sesso va da un estremo all'altro: o è sporco o è un'ossessione. Condividere i nostri problemi sessuali può condurci ad atteggiamenti più sani.

MEDITAZIONE DEL GIORNO

Signore, quando non riesco a condividere col gruppo, fa che io possa avere il coraggio di confidare in un membro o in una persona che ha già svolto il Quinto Passo. Può essere un inizio.

OGGI RICORDERO'

Man mano che continuo ad affrontare me stesso, divento sempre più integro.

Questa riflessione si riferisce al sesso, e come non parliamo molto di questo argomento ma come le buone relazioni possano portare ad una vita sessuale migliore. E' stato veramente difficile per me e mi ha portato per molto tempo a capire davvero il perché. Come risultanza del danno subito nella mia famiglia di origine, ho dovuto affrontare molti problemi. Ci è voluto un lavoro molto intenso e aiuto da parte del Potere Superiore, per capire che se non avessi trovato il mio recupero e la serenità per me stessa, qualunque cosa significhi, non avrei avuto alcun modo di partecipare ad una relazione senza venire da un luogo di bisogno. Questo non ha funzionato prima.

Dove sono ora, non ho una relazione e mi sto davvero divertendo. Mi sento bene ora nella mia pelle, e seppure non direi che la mia vita sia perfetta, EA mi ha aiutato ad imparare a vivere in pace coi problemi non risolti. So che per me la solitudine non è una buona ragione per intessere una relazione. Quello che devo fare è tenere d'occhio la mia solitudine, come del resto penso che facciamo in molti, è meglio trovare compagnia attraverso le riunioni, il mio cane o gli amici.

Potrebbe anche essere che non avrò più una relazione e per me, oggi, va bene così. Confido nel fatto che con più starò bene, con più avrò relazioni sane. Il che sembra essere particolarmente vero finora; che sono più felice quando non mi aspetto che un uomo, o chiunque altro, si prenda cura di me, Questo è stato un problema davvero importante per me e ho trovato un altro programma dei Dodici Passi che mi aiutasse a fare i conti con questo problema. Dovevo iniziare con un livello di vergogna veramente alto, ma oggi sono in grado di accettare me stessa e il mio passato molto di più di prima. Sono grata per il mio recupero, per i miei amici, per una bella e serena giornata, per la mia calda sciarpa, per il mio cane e per EA e per The Loop (piattaforma di condivisioni e-mail n.d.t.)...**G**

Il mio livello di rabbia è diminuito di molto. Ho perdonato me stessa, mia madre e coloro che hanno abusato di me. Ho dovuto vedere una delle persone che sono al corrente del segreto della mia famiglia all'inizio di questa settimana. Ho provato vergogna e tristezza per entrambi noi. E' stato tanto tempo fa quando eravamo bambini. Possiamo essere perdonati per i nostri giochi infantili e i nostri genitori possono essere perdonati per la loro mancanza di consapevolezza e i loro atteggiamenti incoraggianti. Sono triste per me e mio fratello che non abbiamo potuto crescere in una famiglia sana. Non ho mai confidato a nessuno il mio segreto per intero. Suppongo che dovrò farlo, proprio come parte essenziale del mio lavoro sui Passi, anche se mi spaventa enormemente più di qualunque altra confessione. So di non poter voltare le spalle alla guarigione che mi offrono questo Programma e i Dodici Passi. Ci passerò attraverso a piccoli passi come una bimba...A

Sono stato toccata dalle condivisioni di oggi con le quali mi sono immedesimata. Sono stata sessualmente abusata da un ragazzo che stava con la mia famiglia quando avevo circa 8 anni. Non avevo la più pallida idea di cosa stesse facendo, ma in qualche modo capivo che il suo comportamento era sbagliato, così ne ho parlato con mia madre. Il ragazzo è stato mandato via, ma nessuno più ha accennato a questo avvenimento. Quando avevo 16 anni, il marito della sorella di mia madre cercò di molestarmi, ma ora ne capivo abbastanza per dirgli di smetterla. Aggiunsi addirittura che, se si fosse avvicinato nuovamente a me, lo avrei detto a sua moglie. Ha fatto un bel lavoro di finzione davanti all'intera famiglia, dicendo che era ancora follemente innamorato di mia zia - non le ha però permesso di partecipare al mio matrimonio perché "lui non può sopportare di stare lontano da lei per due intere giornate".

Ho riso così fragorosamente quando l'ho saputo. Quando poi ho tentato di dire a mia madre quello che lui aveva fatto, la prima cosa che lei mi ha saputo dire è stata "non dirlo a nessuno". Dopo quella volta non ne abbiamo più parlato. Nella nostra cultura nessuno ne parla e mia madre era spaventata che questo avrebbe potuto rovinare la famiglia di sua sorella. Sono stata così arrabbiata con lei per molto tempo. Continuavo a chiedermi: "Perché la mia famiglia non mi protegge?" Adesso però ho lasciato perdere.

Non provo né vergogna né colpa. Forse rabbia, un sentimento di collera della serie "come osi tu farmi questo?". Sono grata che oggi possiedo un controllo migliore sull'accettazione delle imperfezioni sapendo che nessuno può avere un passato perfettamente roseo. Non posso cancellare il passato, ma almeno sono in pace con il mio ieri...**P**

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.

PRIMA PROMESSA: SPERIMENTIAMO UNA NUOVA LIBERTÀ E UN BENESSERE MAI PROVATO PRIMA

Per sperimentare una nuova libertà e un nuovo benessere significa che raggiungo la piena consapevolezza di una nuova libertà e di un nuovo benessere dentro di me. Se mi rendo conto che è successo qualcosa, allora capisco che proprio questa cosa è successa. La parte straordinaria della Prima Promessa che si realizza è che, sebbene capisca che si sta avverando – cioè questa nuova libertà e questo nuovo benessere nella mia vita – ciò avviene senza che io debba capire esattamente in che modo avvenga. Poiché tante cose nella vita sono un mistero, ho la percezione che la trasformazione attraverso il programma – e attraverso un Potere Superiore – è previsto che si realizzi in quel modo...

Scott J.

Queste Promesse si realizzano dopo aver completato il Nono Passo. Quando arrivai per la prima volta in EA 24 anni fa, lessi le Promesse e dissi "Non è possibile. Non riuscirò a realizzarle tutte. E questa promessa era una di quelle. Felicità, benessere e libertà, e pace della mente erano tutte idee a me aliene. Era da molto che non ridevo più. Infatti quando sentivo le persone ridere, pensavo sempre che ci fosse qualcosa in loro di strano oppure che stessero ridendo di me. Oggi ho portato a termine il Nono Passo e mi sto avvicinando ai Passi 10, 11 e 12. Devo riaffrontare il Primo, Secondo e Terzo Passo di tanto in tanto. I Passi sono il mio biglietto verso la realizzazione delle Promesse che sono molte; ce ne sono anche di nascoste di cui non si parla molto come ad esempio essere in grado di far visita a qualcuno, essere in pace e sapermi donare con tutta me stessa. Durante la mia malattia emotiva non ero in grado di fare tutto ciò...

Derita P

Alcuni membri nella nostra fratellanza considerano le Dodici Promesse come una lista separata e distinta che accompagna (a volte su un livello paritario) i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni. Ho perfino sentito che alcuni parlano delle Promesse come una sorta di "garanzia" del benessere emotivo che EA "promette" ai suoi membri. Entrambe queste due interpretazioni portano le Dodici Promesse fuori contesto. Queste promesse sono elencate nel Nono Passo e la realizzazione della Prima Promessa "una nuova libertà e un nuovo benessere" dipende interamente da quanto accuratamente ed onestamente noi lavoriamo il programma – compresa la completa assunzione di responsabilità per le nostre azioni e il saper fare ammenda modificando il nostro comportamento...*Steven B*

Prima di entrare nel programma, pensavo che la libertà e il benessere fossero dei privilegi, irragionevoli da ottenere su una base sostenibile. Quando poi ho iniziato a lavorare i Passi e a frequentare i miei amici nelle riunioni, ho davvero sperimentato una libertà e un benessere che non avevo mai creduto possibili. In una delle riunioni spirituali, ho domandato alle persone nella stanza se ci fosse qualcuno che si sentisse regolarmente felice e molte di loro hanno alzato la mano dicendo che anch'io lo meritavo. La visione delle mie capacità ad essere felice è cambiata a seguito della mia adesione ad EA. Sono grato di avere a disposizione questo programma...*Paul N*

DAL LIBRO "SE LO LAVORI, FUNZIONA!"

Il programma non fa promesse di una vita inverosimilmente felice e priva di preoccupazioni, ma mantiene alcune promesse rivolte al futuro. Le Dodici Promesse si avverano per molti di noi a mano a mano che progrediamo nel Programma. Le prime tre Promesse ci dicono che possiamo sperimentare una nuova libertà e un nuovo benessere; evitando di rimpiangere il passato o di dimenticarlo; iniziando a comprendere la parola "serenità" e conoscere la pace della mente...

- Per approfondimenti sul Primo Passo, leggi il libro 12 passi 12 tradizioni, 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."