



### Gli strumenti di guarigione di EA

**Decimo passo:** Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

**Decima Tradizione:** EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

**Decimo Concetto Utile:** Non abbiamo trovato utile giudicare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni alla loro base sono identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà o malattie.

**Decima Promessa:** Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.

**Decimo Solo per oggi:** Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

**Decimo Motto:** Ho bisogno degli altri.

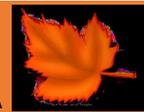
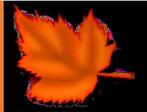
### DAL VOSTRO COMITATO ESECUTIVO DI EA

Ogni autunno il comitato esecutivo si riunisce per un seminario, una riunione ed il Convegno Annuale dei Membri. Tali riunioni una volta avevano luogo ovunque si tenesse la Conferenza Internazionale Annuale. Tre anni fa i membri ci fecero notare che prendere parte ad una conferenza era costoso e, dato che sempre meno persone vi partecipavano, non sembrava saggio continuare ad organizzare una grande conferenza per così pochi membri. Abbiamo pertanto spostato l'accento sul fatto di incoraggiare i gruppi ad organizzare più eventi locali al di fuori delle riunioni settimanali e, nel creare il nuovo sito web, abbiamo dato ai gruppi molto spazio per pubblicizzare i loro eventi locali. Questo ha portato all'organizzazione di molti più eventi, che sono molto più utili ai membri a livello locale. Noi Fiduciari sottraiamo tempo alle nostre vite per venire alla sede centrale di EA International a St. Paul, Minnesota, da tutto il Paese e passiamo due giorni a lavorare insieme su argomenti organizzativi, come il piano strategico, il budget e le principali iniziative per l'anno a venire. Questo si è dimostrato un ottimo modo di far progredire l'organizzazione da quando sono entrato nel comitato nel 2015. Le giornate di lavoro si concludono con il Convegno Annuale dei Membri, durante il quale possiamo scambiare idee con i partecipanti (abbiamo iniziato ad usare le conferenze telefoniche tre anni fa – i Convegni precedenti erano riservati a coloro che potevano prender parte di persona, viaggiando per raggiungere qualunque area fosse stata prescelta per l'evento), oltre ad ascoltare le loro iniziative ed i loro eventuali problemi.

I verbali sia della riunione del comitato che del Convegno Annuale saranno disponibili sul sito una volta approvati dai fiduciari alla riunione del Comitato di Ottobre. Abbiamo iniziato a postare i verbali delle riunioni sul sito quest'anno, in modo che i membri che fossero interessati potessero sapere cosa stava facendo il Comitato. Per quanto ne sappia, prima di ora un membro doveva richiedere copia dei verbali all'ufficio, rendendo così molto più difficile ottenere informazioni. Questo Comitato ed io ci siamo preposti di far sì che tutti i membri siano ben informati e coinvolti nel nostro sforzo di allargare la comunità di EA.

Elaine Weber Nelson, Direttore Esecutivo, Emotions Anonymous International





**Decimo Passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.**

Il decimo passo è uno dei miei preferiti. Dico sempre che mi aiuta a restare in carreggiata. Sono in recupero da molto tempo e questo passo è diventato parte di me. Se non faccio ammenda quando sbaglio, mi perseguita! Sembra che io non abbia scelta, devo fare ciò che il Passo chiede, cioè ammettere prontamente di aver sbagliato in pensieri, comportamenti o azioni. Grazie a questo Passo, posso andare a dormire con la coscienza a posto e sentirmi bene con me stessa...**Karie**

Questo benedetto Decimo Passo è duro! L'estate scorsa mi sono arrabbiato con la portiera dell'auto perché non rimaneva aperta abbastanza per farmi uscire. Nella mia collera, l'ho spinta con entrambi i piedi per aprirla. L'ho fatta uscire dai cardini! Da allora c'era un rumore metallico ogni volta che si apriva o chiudeva la portiera. Più tardi quel giorno mia moglie usò l'auto e mi disse: "C'è qualcosa che non va nella portiera". Io dissi la verità. E' stato duro ma dissi la verità. Il mio modo di fare ammenda fu di mettere da parte i soldi che di solito spendevo per il caffè per tante settimane quante furono necessarie per ripagare il danno. Mio figlio più giovane usa l'auto per andare a scuola e tempo fa abbiamo dovuto chiedergliela perchè l'auto di mia moglie era in officina per sostituire i freni. Il rumore della portiera mi rammentava cosa può fare la mia collera ...**Jim**

### Solo per oggi, 24 Settembre

...Il Quarto e Decimo Passo sono più utili quando mi sento separato da Dio e non capisco perché. Mettere in pratica il Quarto mi libera da tutti i miei errori passati, mentre il Decimo Passo evita che gli errori del presente si accumulino.

Sono grato per l'idea di fare un inventario in questi due passi.

Quando faccio il mio inventario giornaliero o (in termini di Quarto Passo) su un periodo più lungo, mi assicuro di inserire nel mio inventario sia gli aspetti positivi che quelli negativi.

Elencando i lati positivi, ecco che sono in grado di celebrare la bontà in me stesso e nella mia vita. Posso essere grato per la presenza di una FS nella mia vita, che mi ricorda che sono perfetto nella mia imperfezione e che ho molte cose per cui essere grato nella mia vita.

Sono cresciuto vedendo soprattutto le cose negative; quando mi guardavo allo specchio non ero mai abbastanza bravo in confronto agli altri. Adesso sono felice di essere in grado di vedere anche il buono che c'è in me.

L'aspetto positivo di questo duplice inventario (sia del positivo che del negativo) è che io posso "rimanere in carreggiata" per quanto riguarda i miei difetti (evitando di fare l'inventario dei difetti degli altri), includendo gli altri solo quando osservo le cose positive della mia vita e nelle loro.

Posso addirittura chiedere: "Posso condividere 3 cose positive che ho osservato in voi in termini di come affrontate il programma ed in termini di ciò che significate per me?" oppure: "Siete aperti ad alcune cose che ho osservato sul vostro carattere?" ...**Scott**

**Continuo a fare** il Decimo Passo alla fine di ogni giorno.

E' diventata un'abitudine tanto quanto il lavarmi i denti. Mi evita di sentirmi in colpa se ho dato fastidio a qualcuno o se ho commesso un errore.

Faccio ammenda in fretta.

Ho sviluppato un certo senso dell'umorismo sui miei errori. Rende le cose molto più facili per tutti

coloro con cui ho a che fare tutti i giorni...**Carol**

**Decimo Motto: Ho bisogno degli altri**

Ho bisogno degli altri per non isolarmi. Una cosa che ho fatto di recente per non isolarmi è stato iniziare riunioni telefoniche. Ho anche fatto delle telefonate e chiedo ad altri di chiamarmi. Non posso guarire se sono isolata. Grazie per avermi ascoltata...**La Quinta**

**Decima Promessa: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.**

Ero ad una conferenza sull'insegnamento questo weekend. E' un tipo speciale di conferenza in cui gli insegnanti si scambiano idee su come facilitare il lavoro emotivo negli studenti.

Due anni fa, a mala pena ero in grado di rendermi conto che stavo facendo questo lavoro con i miei studenti. Sembrava assurdo, come vedere un malato che insegnava ai sani (Com'era distorta la mia visione!).

Ora non solo me ne rendo conto, ma ho condiviso questa esperienza con altri insegnanti, che l'hanno apprezzata molto. Ho ricevuto molti riscontri positivi ed ho visto quanto sono cresciuto. Come dice la promessa, sono in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarmi. Sono molto felice e grato...**Tobias**



### Le promesse

Amo le 12 promesse perché mi offrono aspettative realistiche. Non promettono ricchezza o popolarità, ma promettono cose che posso aspettarmi di ricevere se faccio il mio dovere...**Valerie**



## ALLA SCOPERTA DEGLI STRUMENTI DI EA



### CELEBRARE IL RECUPERO

Il prossimo mese sarà un anno che frequento EA. Esattamente un anno fa in Ottobre avevo proprio toccato il fondo in maniera straziante. Ero così ossessionata dal pensiero di una persona e di una situazione che era precipitata che proprio non riuscivo a smettere di piangere. Una notte ricordo di aver detto: "Dio – ESIGO che tu mi aiuti, Lo ESIGO assolutamente!" Il giorno seguente trovai due cose, un articolo sui messaggi subliminali ed EA. L'articolo mi diede subito un po' di sollievo, ma EA mi ha dato degli strumenti per la vita ed uno stile di vita che mi aiuta a mantenermi, come dire, stabile e sana di mente.

Cosa mi ha insegnato EA? Che sono impotente di fronte alle mie emozioni. Pare che l'accettazione del fatto di essere impotente sugli altri mi calmi. Questo concetto mi ha salvato la vita. Naturalmente io amo la gente. Naturalmente soffro quando gli altri soffrono, specialmente quando a soffrire è qualcuno che amo. Allo stesso tempo, ora so che loro sono loro ed io sono io. Essi sono nelle mani di Dio. Egli li ama infinitamente. Non tocca a me cambiare le loro vite, le loro scelte, i loro sentimenti. Io posso aiutarli, amarli, preoccuparmi per loro perché sono umana, ma posso anche lasciar andare ed affidarmi a Dio. Questo mi ha reso veramente libera. Ho scoperto che EA si combina bene con la mia fede, che è importante per me. Talvolta mi meraviglio nel vedere quanto l'insegnamento che pratico coincida con gli insegnamenti di EA.



EA, la mia fede e la Poesia, la materia che insegno, sono tutti elementi della mia guarigione. Ho la meravigliosa persona in EA che si è offerta di essere il mio sponsor ed è sempre lì per me, anche quando io sparisco. Sono perfetta? Certo che no. Faccio sempre le scelte giuste? No, però sono migliorata nella mia capacità di adattamento. Ho gli strumenti su cui appoggiarmi e so che "Anche questo passerà". C'è una frase in uno dei libri EA che parla di "trovare qualcosa di bello in ogni giorno". Nel mio secondo anno di EA, che inizierà fra poco, voglio che sia la mia

frase guida. Grazie a tutti davvero per esserci stati ed avermi aiutato a guarire...**Mara**

### CRESCITA E GRATITUDINE

**C'è Stato un tempo in cui ero sotto pesante sedazione** ed ero ricoverata in reparto psichiatrico. Una volta cercai di sfidare un assistente del reparto e mi iniettarono una forte dose di sedativi. Fui messa in isolamento con una camicia di forza, legata al letto e chiusa a chiave. Ecco a che punto ero arrivata. Ero così matta che dovetti indossare una camicia di forza, tanto odiavo me stessa e tutto ciò che mi circondava! Ci sono voluti i 12 Passi affrontati con l'aiuto di uno sponsor per imparare ad amare me stessa e gli altri. I 12 Passi mi hanno guarita. Sono ancora in terapia, ma non ho più bisogno di sedativi e posso vivere la mia vita autonomamente. Non mi odio più. Non odio più neanche gli altri. So di avere dei difetti, ma so anche di avere dei pregi. Ho imparato ad amare molte cose. Ho imparato a lasciar andare il risentimento e, se capita che esso ritorni, sono pronta ad affidarlo alla mia FS. Sono grata di aver imparato così tanto da EA e dagli altri gruppi basati sui 12 Passi che frequento. Con una FS amorevole nella mia vita, posso affrontare la vita in modo più facile che nel passato. Ogni giorno chiedo alla mia FS di aiutarmi. E sono grata che la FS operi attraverso le persone perché ho imparato così tanto dagli altri in questi gruppi dei 12 Passi ma so che ho ancora molto da imparare, quindi continuerò a tornare.

Cose per cui essere grata oggi: Essermi svegliata con il gatto che faceva le fusa accanto a me nel letto, gli amici nei gruppi dei 12 Passi, i miei due bambini, la mia FS, i miei fratelli, la mia casa in affitto, le riunioni di EA e l'essere in grado di amare gli altri e me stessa. Abbiate cura di voi, tutti quanti. La vostra Connie con un desiderio giornaliero di recupero emotivo, e so che ce la posso fare con l'aiuto della FS e di Ea...**Connie**

### UN POTENTE ANTIDOTO



Nella mia esperienza praticare la gratitudine è un potente antidoto alla depressione ed all'ansia. Nei miei momenti di preghiera e meditazione ho sentito il bisogno di annotare tutte le volte ed i modi in cui la mia FS mi ha reso libero o ha risolto le cose a mio vantaggio. Ho scritto per circa 40 minuti. Ho molto per cui essere grato, compresa l'occasione per farlo...**Joe**

## LE 12 TRADIZIONI

Le 12 tradizioni sono le linee-guida del nostro gruppo e della nostra fratellanza. Nel corso degli anni, si sono dimostrate efficaci nel mantenere uniti la fratellanza ed i gruppi individuali.

Decima Tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Gli argomenti su cui EA si concentra sono la salute mentale ed il benessere della nostra vita emotiva e delle nostre relazioni. E' molto saggia la presenza di questa tradizione, in quanto essa ci trattiene dall'aver (e condividere!!) opinioni su argomenti come le medicine, la terapia, il divorzio, l'ambiente, ecc. Noi siamo in grado di "rimanere in carreggiata" riunendoci per condividere solo le nostre esperienze, la nostra forza e la nostra speranza, e per fare del nostro meglio per mettere in pratica il programma e non discutere di argomenti controversi. La Decima Tradizione è un vero dono per noi, ed io sono grato per la guida che ci fornisce...**Scott J.**

Argomenti od appartenenze esterni, come religione, politica, conflitti razziali, altre fratellanze dei 12 passi e pubblicazioni non approvate da Ea non trovano posto nelle nostre riunioni. Ci manteniamo al di fuori delle controversie pubbliche. Tali discussioni ostacolano la nostra abilità di portare il messaggio di guarigione, il che prescinderebbe dalla nostra Quinta Tradizione che dice: "Ogni gruppo ha un solo scopo primario: quello di portare il suo messaggio a coloro che ancora soffrono di problemi emotivi". Tali conversazioni causano dissensi nella fratellanza. Le Tradizioni ci proteggono dal nostro peggior nemico: noi stessi. Uno dei fondatori di AA, da cui provengono le Tradizioni, disse che noi possiamo solo distruggerci dal di dentro. Nessuno ci può ferire, se ci manteniamo a stretto contatto con le Tradizioni...**Derita P**

Ho sempre visto EA come un insieme di persone che cercavano di migliorare la loro salute emotiva affrontando i Passi, le tradizioni e leggendo le pubblicazioni di EA. Il miglior modo di assicurare il mantenimento dell'integrità di EA è di non prendere parte a controversie, perché le controversie riescono a fare a pezzi le persone. Uno dei poteri curativi di Ea è la capacità di riunirsi e condividere con gli altri. Spero che EA continui ad essere un luogo di cura e crescita, indipendente dalle interferenze esterne...**Paul N.**

### DODICI PER DODICI DI EA: DECIMA TRADIZIONE

...Seguendo questa tradizione, EA rimane concentrato sul suo scopo unico. I membri sanno che possono partecipare alle riunioni per condividere idee sui principi di EA e non si devono preoccupare che la discussione del programma venga distratta da argomenti di interesse locale o dalle notizie del giorno. Se durante le riunioni discutiamo di argomenti correnti, allora non discutiamo della guarigione e di come ottenerla. Le controversie non hanno alcun posto nella nostra organizzazione; esse possono solo dividerci. Questa tradizione ci dà l'occasione di praticare il principio spirituale di "Vivi e lascia vivere". Attraverso questa tradizione noi manteniamo l'unità necessaria per mantenere EA. Siamo liberi di credere e lavorare per qualunque causa noi scegliamo al di fuori di EA. Ea ha un unico scopo, ed ogni altro argomento, per quanto degno, non fa che distrarci da esso. Possiamo avere le nostre opinioni, ma non le esprimiamo pubblicamente nella nostra veste di membri di EA, né tantomeno li esprimiamo come rappresentanti di EA. Ci teniamo al di fuori dalle controversie pubbliche in quanto EA non si oppone a nessuno. Seguendo queste linee guida possiamo collaborare con chiunque, essere utili a chiunque, e possiamo continuare a mantenere il nostro Scopo Primario.



*Traduzione a cura di T.C. Digby*