

Come lavoriamo i Passi?

Non esiste un modo giusto o sbagliato di eseguire i Passi, ma la maggior parte dei membri trova utile procedere in ordine. Senza la base di ciò che abbiamo imparato su noi stessi nei Passi precedenti, è difficile ottenere i benefici dei Passi successivi. È utile leggere i libri Emotivi Anonimi (Il Grande Libro), Dodici Passi Dodici Tradizioni, e la Guida dei Passi per svolgere il Programma EA, che offrono degli insegnamenti per lavorare sui Dodici Passi. Questa letteratura fornisce indicazioni su come compiere i Passi e, se condivisa con uno sponsor o un altro membro di EA, ci aiuta a imparare la fiducia e l'amore incondizionato, forse per la prima volta.

Cos'è uno sponsor?

Uno sponsor è qualcuno che sta lavorando sui Dodici Passi ed è disposto a condividere la propria esperienza e conoscenza con gli altri.

Uno sponsor è qualcuno che è distaccato dalla nostra situazione e può aiutarci a vedere come possiamo utilizzare il programma EA nella nostra vita quotidiana.

Come scegliamo uno sponsor?

La scelta dello sponsor è una decisione molto personale. Ascolta ciò che le persone hanno da dire durante le riunioni e trova qualcuno di cui ti puoi fidare e con cui ti senti a tuo agio. È utile scegliere qualcuno che ha raggiunto un certo livello di recupero da questo programma. Chiedigli di dirti come ha fatto. Di solito non è utile scegliere qualcuno con cui commiserarsi. È giusto cambiare sponsor se scopri che quella persona non fornisce ciò di cui hai bisogno per la crescita nel Programma EA. Se una richiesta di sponsorizzazione viene rifiutata, ciò non deve necessariamente ferire i tuoi sentimenti. Nessuno è obbligato a essere sponsor. Un individuo potrebbe non essere in grado di fornire il tipo di supporto di cui uno sponsorizzato ha bisogno. Chiedi a qualcun altro e fidati della decisione del tuo Potere Superiore.

Quanto tempo avrò bisogno per partecipare alle riunioni?

Ti consigliamo di partecipare da sei a dodici riunioni prima di decidere se il Programma EA è adatto a te. La maggior parte delle persone all'inizio trova che i Passi e questo Programma creino confusione, e di solito sono necessarie alcune riunioni per iniziare effettivamente il processo di recupero. Ti invitiamo a provare i diversi gruppi nella tua zona per trovare quello in cui ti senti più a tuo agio.

Gruppo EA: _____
 Indirizzo: _____

 Giorno/i riunione: _____
 Orari: _____
 Cellulare: _____
 Email: _____

Letteratura tradotta da EA Italia
www.emotivianonimiitalia.it
info@emotivianonimiitalia.it



P.O. Casella 4245
 Saint Paul, MN 55104
 © 1995 Emotivi Anonimi - Articolo n.37
 Letteratura approvata da EA. Tutti i diritti riservati

Letteratura approvata da EA.
 Questo opuscolo può essere riprodotto per la distribuzione gratuita.

**Come funzionano le nostre riunioni****Perché questa è una riunione dei Dodici Passi?**

Le nostre riunioni sono strutturate per assistere le persone che desiderano raggiungere e mantenere la salute emotiva nella loro vita quotidiana, attraverso la comprensione e l'utilizzo dei Dodici Passi di Emotivi Anonimi.

Abbiamo scoperto che questi passaggi sono essenziali per realizzare il cambiamento, la crescita e il recupero personali.

In molte riunioni, ogni settimana, vengono discussi i diversi Passi: i membri condividono come utilizzano il Passo e come il Passo li aiuti. Impariamo di più su ogni Passo ascoltando le idee degli altri.

Cosa succede se non abbiamo lavorato sul Passo trattato in riunione dal gruppo?

Nessuno è escluso dalla partecipazione ad un incontro perché è un nuovo arrivato o non ha ancora compiuto il Passo in discussione. Possiamo sempre condividere i nostri sentimenti riguardo al Passo e ciò che comprendiamo o non comprendiamo al riguardo. Non importa in quale Passo si trovi il gruppo quando arriviamo, per la prima volta, a una riunione. Mentre ascoltiamo, di solito possiamo ispirarci a ciò che gli altri condividono.

Perché non discutiamo in modo approfondito dei nostri problemi?

Riteniamo che sia più produttivo discutere delle soluzioni piuttosto che dei problemi.

Prima di entrare in Emotivi Anonimi, la maggior parte di noi trascorrevamo molte ore a discutere dei propri problemi e, di conseguenza, eravamo concentrati sull'essere vittime di tali problemi.

Ci siamo dispiaciuti per noi stessi e questo non ha aiutato. Se nei nostri incontri ognuno di noi descrive quanto terribile è stata la sua settimana, quanto siamo insoddisfatti di noi stessi e delle persone nella nostra vita, otterremo ben poca conoscenza e intuizione. Quando ci concentriamo sui Dodici Passi nella nostra condivisione, spesso possiamo collegare i nostri problemi emotivi direttamente al Passo in discussione e quindi ottenere informazioni su come applicare questo Passo alla nostra situazione. Lasciamo l'incontro ottimisti e pieni di speranza perché abbiamo nuove idee su come affrontare i nostri problemi, e vediamo come possiamo apportare cambiamenti positivi.



Perché scoraggiamo il “parlare incrociato” e i consigli durante la riunione?

Il “parlare incrociato” può consistere, ad esempio, nell'interrompere un membro durante il tempo di condivisione, disturbando e distraendo dalla testimonianza con commenti od osservazioni. Un altro esempio è indulgere in discussioni laterali con altri membri, mentre una persona sta parlando. Ciò distoglie il gruppo dalla condivisione del membro di turno. Eliminando le “discussioni incrociate” e i consigli, tutti i membri hanno la possibilità di condividere, se lo desiderano, senza che le loro osservazioni vengano messe in discussione, o vengano forniti suggerimenti su cosa dovrebbero fare. In questo modo, lo scopo del nostro incontro resta quello di concentrarci su noi stessi e sulla nostra guarigione, piuttosto che trovare soluzioni per gli altri. A volte un nuovo membro potrebbe chiedere consigli su un problema specifico. Sottrarre del tempo durante la riunione per assecondare la richiesta, può privare gli altri del loro tempo per condividere o distrarre tutti dall'argomento della riunione. Se qualcuno vuole suggerimenti, di solito è meglio utilizzare del tempo prima o dopo l'incontro. Durante la settimana, telefonate tra i membri possono essere un buon mezzo per condividere esperienze in modo più personale, di quanto sia possibile in una riunione, ricordando che il miglior supporto che possiamo offrire, è saper ascoltare e condividere la nostra esperienza con i Dodici Passi.

Cosa succede se qualcuno si allontana dall'argomento della riunione?

E' molto importante per l'intero gruppo che una persona non esca dall'argomento della riunione, per entrare in divagazioni e lamentele personali. Se ciò accade molto spesso, qualsiasi membro, e non solo la persona che conduce la riunione quella settimana, può ricordare gentilmente, educatamente e rispettosamente alla persona di tornare a discutere dell'argomento della riunione. Questo è un caso in cui è opportuna un'interruzione della condivisione.

Chi conduce la riunione?

Quando viene avviato un nuovo gruppo, la persona che l'ha organizzato solitamente lo gestisce per le prime riunioni, e poi chiede se altri desiderano offrirsi volontari per condurre le riunioni successive. Di solito a quel punto gli altri membri si sentiranno abbastanza a loro agio da partecipare in tal senso. Il conduttore o moderatore della riunione è semplicemente qualcuno che è disposto a seguire il formato suggerito e ad iniziare e terminare la riunione in tempo. Nessuno è mai costretto a condurre se sceglie di non farlo.

Perché non parliamo di religione?

I Dodici Passi si concentrano sulla fede in un Potere Superiore, così come possiamo concepirlo. Potremmo far parte di altri gruppi, in cui ci siamo abituati a considerare, come motivo d'unione, l'accordo su una precisa fede religiosa. Pertanto, all'inizio può essere sorprendente rendersi conto che, in una stanza piena di membri EA, vada bene che ogni persona abbia un concetto diverso di Potere Superiore, o addirittura nessun concetto. In EA ci rispettiamo a vicenda senza cercare di cambiare la mente di un altro. Ciò non significa che io non posso mai menzionare la religione, ma la mia attenzione è rivolta alla mia crescita spirituale e al concetto di Potere Superiore che è giusto per me.

Perché continuiamo a studiare i Passi?

Ogni volta che torniamo a un Passo, la nostra comprensione del Passo cresce. Molte volte i membri hanno commentato che rileggendo un Passo hanno visto una parola o una frase che non avevano mai notato prima, e questo ha aggiunto loro un nuovo significato. Man mano che la nostra autoconsapevolezza cresce, vediamo modi sempre più diversi di applicare un Passo alla nostra vita. Scopriamo che i Passi possono effettivamente essere applicati a tutto ciò che accade nella nostra vita.