

come persone, è possibile che abbiamo fissato per noi stessi degli ideali e degli obiettivi non realistici. Dato che i nostri ideali sono troppo elevati e non riusciamo a essere all'altezza di queste aspettative, abbiamo una percezione bassa di noi stessi.

Cos'altro possiamo fare, se non fallire? È possibile che alcuni dei punti seguenti ci riguardino:

- *Non vogliamo conflitti, ma li abbiamo comunque.*
- *Vogliamo una vita perfetta qui e ora, ma la nostra è ben lontana dalla perfezione.*
- *Vogliamo il piacere costante, ma invece abbiamo il dolore.*
- *Desideriamo così tanto aver successo in tutto quello che facciamo, che quando falliamo in un'area della nostra vita, rifiutiamo tutte le nostre azioni e anche noi stessi.*
- *Possiamo diventare molto timorosi*
- *Cerchiamo di impressionare gli altri recitando dei copioni diversi da quello che siamo, siamo falsi.*
- *Ci accorgiamo di provare risentimento verso le altre persone e la vita in generale.*
- *Diventiamo esperti nel manipolare le persone.*
- *Diventiamo estremamente egocentrici.*

Molte di queste cose si verificano lentamente e in gradi differenti, e probabilmente non siamo neppure consapevoli della loro presenza e della loro influenza nelle nostre vite. La malattia emotiva può essere progressiva e cronica. Se non viene riconosciuta e risolta, può convertirsi in malattia fisica, una malattia causata dalle nostre emozioni. In casi estremi può portare al ricovero in un istituto psichiatrico o al suicidio.

Il nostro benessere fisico è influenzato dai pensieri, dagli atteggiamenti/comportamenti e dalle emozioni. Alcuni di noi hanno cercato di evitare di farsi aiutare per i propri problemi emotivi, chiedendosi se avessero una malattia fisica, una malattia mentale o una malattia spirituale. Il corpo, la mente e lo spirito formano la totalità dell'io umano. Ciascuno è una parte integrante di noi e ciascuno è influenzato dagli altri. In realtà, in quanto esseri umani, non possiamo dividerci.

Nel programma di Emotivi Anonimi non analizziamo la malattia emotiva. Non etichettiamo e categorizziamo tutto. Smettiamo di usare la nostra sensazione di essere unici come scusa. Smettiamo di paragonarci agli altri. Smettiamo di incolpare noi stessi e gli altri. Smettiamo di compatire noi stessi, di essere arroganti e di negare la nostra malattia. Smettiamo di trovare scuse e cercare di convincerci di essere diversi dagli altri. Questi comportamenti ci impediscono di essere onesti. L'unico scopo a cui servono è di perpetuare la nostra malattia.

In Emotivi Anonimi possiamo trovare aiuto, se davvero vogliamo stare bene. Siamo noi che impediamo a noi stessi di stare bene, nessun altro ce lo impedisce! Stare bene è una nostra responsabilità personale. Solo quando decidiamo di agire in base a questa responsabilità acquistiamo la capacità di recuperare la nostra salute emotiva.

Se ci prendiamo la responsabilità, possiamo lasciare il passato alle nostre spalle e ricominciare di nuovo, vivendo un giorno alla volta, ma è necessario uno sforzo cosciente da parte nostra. All'inizio può non essere facile, ma è possibile. (...)

Troviamo la speranza quando frequentiamo le riunioni di EA e incontriamo altre persone, che hanno trovato aiuto lavorando sul programma in Dodici Passi. Alcuni di noi non sapevano che ci fosse la possibilità di stare bene e quando frequentiamo le riunioni settimanali non ci sentiamo più soli. Almeno sentiamo di appartenere a qualcosa: siamo tra persone che ci capiscono.

L'amore e l'accettazione, che sperimentiamo nel gruppo ci aiutano ad accettare noi stessi. Quando gli altri ci accettano come siamo, ci è più facile accettare noi stessi. E allora siamo liberi di cambiare.

L'accettazione non significa necessariamente che quello che siamo ci piacerà e non significa neanche che rimarremo come siamo. L'accettazione significa di ammettere ciò che siamo in questo momento e renderci conto che non abbiamo il potere di cambiare noi stessi con la sola forza di volontà.

L'accettazione significa essere realistici su noi stessi e dire quello che proviamo davvero, invece di quello che pensiamo che dovremmo provare o quello che la società dice che dovremmo provare. Quando gli altri accettano i nostri sentimenti senza cercare di analizzarli né di giudicarli, troviamo il coraggio di essere più onesti con noi stessi. In questa atmosfera cresciamo davvero.

Con l'aiuto dei Dodici Passi, troviamo un nuovo modo di vivere. Con l'accettazione e l'incoraggiamento degli amici che troviamo nel programma, impariamo ad amare e accettare noi stessi e gli altri. Con l'aiuto di un Potere Superiore, troviamo la serenità di accettare quello che non possiamo cambiare, il coraggio di cambiare quello che possiamo e la saggezza per riconoscere la differenza.

Con l'aiuto dei Dodici Passi, dei nostri nuovi amici e del nostro Potere Superiore, troviamo noi stessi e la ragione della nostra esistenza.

La scelta è nostra. (...)



BREVE STORIA DI EMOTIVI ANONIMI

(Estratto da Emotivi Anonimi (*il Grande Libro* di EA))

Emotivi Anonimi (EA) è un'associazione creata da un gruppo di persone che lavorando sul programma dei Dodici Passi degli Alcolisti Anonimi e adattandolo per coloro che hanno problemi emotivi, hanno scoperto un nuovo modo soddisfacente di vivere.

Ti invitiamo a scoprire, come abbiamo fatto noi, che la nostra fratellanza EA, con le sue riunioni settimanali, è calorosa e amichevole e può costituire un aiuto importante per ottenere e mantenere la salute emotiva. Usiamo i *Dodici Passi* e le *Dodici Tradizioni* come guida per le nostre riunioni e per vivere un giorno alla volta.

Ringraziamo Alcolisti Anonimi per averci dato il permesso di adattare il loro programma, e ringraziamo il Potere Superiore, come ciascuno di noi lo può concepire.

Emotivi Anonimi è stata fondata nel luglio del 1971 a St. Paul, Minnesota, da persone che in precedenza avevano partecipato a un altro programma dei Dodici Passi. Le radici di EA, tuttavia, risalgono all'ottobre del 1965, quando Marion F. lesse un articolo di giornale su Nevrotici Anonimi una fratellanza che aveva adattato il programma dei Dodici Passi degli Alcolisti Anonimi in modo da usarlo per superare i problemi emotivi. Marion aveva vissuto molti anni di paura e panico e questo le sembrava una soluzione adatta a lei. Però, non c'erano gruppi nella sua zona.

Nel febbraio del 1966 un'amica aveva invitato Marion a una riunione di Al-Anon e lì aveva trovato persone che usavano lo stesso programma dei Dodici Passi di cui aveva letto sul giornale. Marion cominciò a frequentare le riunioni di Al-Anon e a lavorare su di sé con quel programma.

Con l'incoraggiamento del suo dottore, che vedeva i progressi che lei faceva grazie a tale programma, Marion decise di fondare un gruppo di Nevrotici Anonimi. La prima riunione si tenne il 13 aprile 1966 al Merriam Park Community Center di St. Paul. A quella riunione parteciparono circa 12 persone e la settimana successiva, gra-

zie a un nuovo articolo su un giornale, ce ne erano 65. Nell'autunno di quell'anno un membro del primo gruppo ne aprì un altro a Minneapolis. Nuovi gruppi si diffusero nella zona delle Twin Cities, in altri luoghi del Minnesota, negli Stati confinanti e anche in un paese all'estero. Presto si crearono più di 30 gruppi e si formò un intergruppo del Minnesota. Nevrotici Anonimi fu inaugurata in Germania da Walther L. e la prima riunione si tenne il 5 agosto del 1967.

Col tempo, si svilupparono delle divergenze tra questi gruppi e l'ufficio centrale di Nevrotici Anonimi. Dopo numerosi tentativi di venire a capo delle loro divergenze, l'associazione di intergruppo del Minnesota, il 6 luglio 1971 votò di dissociarsi da Nevrotici Anonimi. Quattro giorni dopo, i membri di questo intergruppo formarono un comitato temporaneo di servitori di fiducia con lo scopo di creare la propria fratellanza dei Dodici Passi. Elessero dei fiduciari, scelsero come nome Emotivi Anonimi e scrissero ai servizi mondiali di Alcolisti Anonimi per chiedere il permesso di adattare e usare il loro programma dei Dodici Passi e Dodici Tradizioni.

Il permesso fu dato da Alcolisti Anonimi e l'accordo venne firmato dal segretario statale del Minnesota il 22 luglio del 1971: era nata ufficialmente Emotivi Anonimi, una nuova fratellanza dei Dodici Passi.

In agosto, Walther andò nel Minnesota e partecipò a una riunione del comitato temporaneo dei servitori di fiducia. Al suo ritorno in Germania, anche i membri del gruppo tedesco si dissociarono da Nevrotici Anonimi e si unirono a Emotivi Anonimi il 9 agosto 1971. I primi servitori di fiducia di EA impararono molto su come funziona AA studiando i manuali di Alcolisti Anonimi.

Volevano fare le cose bene, per cui cercarono di emulare il modo in cui le fa AA. Adottarono la Seconda Tradizione, secondo la quale le decisioni non sono prese da una singola persona, ma devono essere condivise attraverso votazioni di maggioranza creando così una coscienza di gruppo. Quell'anno il comitato temporaneo dei servitori di fiducia scrisse gli statuti e cominciò a scrivere la letteratura: il primo anno di EA fu caratterizzato da nuove idee, duro lavoro, liti, scontri di personalità e i tanti dolori della crescita. Una volta scritti gli statuti, i membri si incontrarono per ratificarli e metterli in pratica. Questo successe durante il primo congresso annuale tenuto a St. Paul il 14 ottobre 1972. (...)

Forse, il risultato più importante di EA nella letteratura è stata la pubblicazione del Grande Libro di Emotivi Anonimi nell'autunno del 1978. Stampare il libro per la prima volta è stato un grande atto di fede: ne sono state fatte 4000 copie, pagate con denaro preso in presti-

to. Non si sapeva se EA avesse 4000 membri che avrebbero comprato il libro; tuttavia, ad oggi ne sono state vendute più di 225.000 copie. Il libro di meditazione quotidiana di EA, Solo per Oggi, è stato pubblicato nel novembre del 1987. Finora ne sono state vendute 55.000 copie. Le meditazioni sono state chieste a tutti i membri, ma il lavoro principale di redazione e scrittura è stato fatto da un piccolo comitato di volontari non professionisti.

Il primo congresso internazionale di EA si è tenuto nel 1972 e da allora si è svolto ogni anno. Il primo congresso internazionale fuori dagli Stati Uniti è stato a Montreal, in Canada, nel 1990 e il primo in Europa si è tenuto nel 1996 in Germania.

Emotivi Anonimi ha continuato a crescere tanto quanto nei primi anni. Qualcuno legge o sente parlare del programma dei Dodici Passi che può aiutare ad affrontare problemi emotivi e sente di poterne trarre vantaggio. Membri di altre fratellanze dei Dodici Passi hanno anch'essi aiutato a creare dei gruppi di EA. Alcuni membri di EA si trasferiscono in posti nuovi e iniziano dei gruppi. Nel momento in cui questo libro va in stampa ci sono più di 1300 gruppi di Emotivi Anonimi in 39 paesi (dati risalenti al 1995).

Il messaggio di speranza e recupero dalla sofferenza emotiva, iniziato nel 1971, rimane forte anche oggi.

LA STORIA DI EA ITALIANA

Emotivi Anonimi in Italia è piuttosto giovane. Il primo gruppo EA pare che nasce a Bergamo, ma di questo gruppo si perderà la memoria. Ne nasce un'altro nel 2002 a Bardello (VA) e successivamente nel 2004, senza nessuna relazione tra loro, apre un altro gruppo ad Aosta nell'ambito del circuito dell'Intergruppo EA francofono (Svizzera, Francia, Belgio,).

Nel 2005 anche Milano vede la nascita, in modo autonomo, di un gruppo di Emotivi Anonimi e nel 2009, a seguito delle relazioni instaurate tra i gruppi di Bardello, Aosta e Milano, si decide di stampare congiuntamente il primo libro delle riflessioni giornalieri "Oggi soltanto".

All'inizio del 2013 anche a Roma, Firenze e Napoli si aprono dei nuovi gruppi EA.

Nell'ottobre 2013 a Saint-Pierre in Valle d'Aosta, all'interno del Convegno annuale EA dell'Intergruppo francofono, organizzato dai due gruppi aostani, in una riunione di servizio dove sono presenti anche alcuni membri dei gruppi di Milano, Aosta e Roma, si decide di porre le basi per avviare la fondazione dell'Intergruppo nazionale italiano, che comunque, in seguito a contrasti sorti successivamen-

te tra i vari gruppi si arena e non avrà seguito.

Nel Maggio 2014 nella conferenza di fondazione dell'intergruppo i gruppi Aostani non si presentano, tirandosi fuori con una mail dove dichiarano la loro appartenenza all'intergruppo francofono.

I gruppi di Milano, che intanto sono diventati due, assieme al gruppo di Firenze e Roma decidono di proseguire insieme nella stesura degli atti per la costituzione dell'Intergruppo EA Italiano.

Nel 2015 l'Intergruppo a cui ha aderito anche Napoli, provvede a tradurre il "Grande Libro", ottenendo dai Servizi Generali EA International: Emotions Anonymous International, l'autorizzazione alla produzione stampa come "letteratura approvata".

In data 28 Settembre 2016 si riuniscono in conferenza i rappresentanti dei gruppi costituenti che si riconoscono nel progetto di costituire i: "Servizi Generali EA Italiani" ed esattamente: Il gruppo di Cagliari, Milano Borsieri, Milano Wagner, Empoli, Napoli.

Il 4 ottobre 2016 viene depositato l'Atto Costitutivo e lo Statuto all'Ufficio delle Entrate di Milano e nasce ufficialmente EA italiana.

I gruppi che fanno riferimento all'intergruppo francofono ad oggi, gennaio 2021, non hanno aderito all'intergruppo Italiano, questa spaccatura in seno ad EA italiana è causa di malesseri e confusione nella trasmissione del messaggio oltre ad un rallentamento della crescita della fratellanza in Italia.

LA SPERANZA OFFERTA DA EMOTIVI ANONIMI Conosci te stesso, sii onesto

La malattia emotiva può renderci invalidi mentalmente, fisicamente e spiritualmente. Non ha riguardo per l'intelligenza, l'istruzione, la ricchezza o il livello sociale. Non colpisce soltanto noi ma anche quelli che vivono con noi e ci amano.

Questa malattia diventa una malattia della famiglia.

Quando siamo dentro la malattia emotiva, è difficile renderci conto della sua portata. Riusciamo a capire e a valutare la sua vastità solo dopo aver visto i cambiamenti che noi e gli altri possiamo fare con l'aiuto del programma dei Dodici Passi.

Guardiamo noi stessi e l'aiuto che Emotivi Anonimi può offrirci e vediamo cosa possiamo fare oggi per andare verso la salute emotiva e la felicità. (...)

LA MALATTIA EMOTIVA

A volte è difficile rendersi conto di quanto si sia malati o si sia sani. Nella nostra ricerca di identità e di valore