

EMOTIONS ANONYMOUS

VÄGLEDNING FÖR NYKOMLINGAR

VÅRA RIKTLINJER FÖR ETT SÄKERT OCH
FRUKTBART MÖTE.

Eftersom du är en nykomling på vårt möte vill vi önska dig varmt välkommen. Om detta är ditt första 12-steps möte, gratulerar vi dig för ditt mod. Var och en av oss har också varit på vårt första 12-steps möte och vi vet att det kan vara skrämmande.

När vi berättar om våra egna erfarenheter kallar vi det för att "dela". Vårt mål här är att se till att detta är ett säkert ställe för var och en att både dela och lyssna. Vi finner att vi kan uppnå detta genom att tillämpa följande principer:

"JAG-SPRÅK" -- Vi använder meningar, som börjar med ordet "jag" när vi delar. Var vänlig och undvik uttalanden, som börjar med orden "du", "vi" eller "man". Nykomlingar kan tycka att det är svårt att göra detta till en början, men det brukar bli en vana efter några få möten. "Jag-språk" används även för att uttrycka det självklara. Ett uttalande, som till exempel "Vi behöver alla ta hand om våra kroppar" kan uppfattas, som en föreläsning, men problemet kan undvikas om det istället uttrycks som "Jag behöver ta hand om min kropp". Vi använder också "Jag-språk" därför att tillfrisknandet innefattar att ta ansvar för sitt eget liv och sina egna tankar. Att säga "du", "vi" eller "man" är ett sätt att undvika att ta fullt ansvar.

LIKA MYCKET TID FÖR VAR OCH EN ATT DELA -- Var vänlig och var medveten om hur länge du talar för att säkerställa att var och en får möjlighet att dela lika mycket, . När var och en har

delat eller lämnat ordet vidare, kan vi dela igen om tiden tillåter. Vi förstår att då och då kan någon behöva extra mycket tid för att dela och vi stöder det när det görs inom rimliga gränser. Den, som behöver ännu mer tid kan stanna kvar efter mötet och fråga om någon har tid att lyssna mer.

VI GÖR INTE REKLAM FÖR VÅR RELIGIÖSA ELLER POLITISKA TRO -- Detta är ett andligt program, inte ett religiöst program. Ett av våra begrepp säger: "Vi diskuterar aldrig religion, politik, nationella eller internationella frågor eller andra trossystem eller riktningar". Vi talar om en Högre Kraft eller Gud. Vi kan dela om huruvida religion eller religiösa aktiviteter är viktiga i våra liv.

Vi undviker dock att identifiera vår egen religion, Gud, eller våra politiska uppfattningar därför att när det kommer till sådana ämnen blir gränsen alltför lätt otydlig mellan att dela och att predika. Vid våra möten försöker vi upptäcka vad vi har gemensamt inte vad, som skiljer oss åt. Vårt mål här är harmoni. Var vänlig och var medveten om att människor från alla olika religioner i världen deltar i våra möten. En del av vårt tillfrisknande är att veta att vi bara kan besluta vad, som fungerar för oss, inte för andra. I EA visar vi respekt för vars och ens rätt att ha ett trossystem, som skiljer sig från vårt eget.

HA EN POSITIV UTGÅNGSPUNKT -- Detta är vad det handlar om att arbeta med EA programmet. Vi deltar i möten för att antingen finna vägar att leva i fred med olösta problem eller för att finna lösningar på dem genom att vara öppen för möjligheter och att förbli fokuserade på de positiva aspekterna av våra omständigheter. Ingen har nytta av att ett möte blir ett "självömkans-party" eller en "klago-klubb".

Nykomlingar uppmuntras dock att dela sina problem, så gott de kan. De lär sig snabbt att mötena blir hälsosammare när det är lika viktigt hur man delar, som vad man delar om.

INGEN TVINGAS DELTA-- Ingen har någonsin något krav på sig att vare sig dela eller att läsa högt. Om du inte vill göra något av detta så säg bara "Jag lyssnar" eller "Jag står över". Vi vill gärna att du ska delta, men bara när du är redo för det. Du är välkommen att bara lyssna under så många möten du vill.

OÖNSKADE KOMMENTARER ELLER DISKUSSIONER-- Vi avråder kraftfullt från detta på våra möten. Inga diskussioner innebär att när en person delar på ett möte är det gruppens uppgift att vara fullständigt tyst och ge den personen sin odelade uppmärksamhet. Allt störande uppförande, som kan göra att personen, som delar tappar tråden betraktas som diskussioner.

En person ska tillåtas att dela utan spydiga kommentarer eller goda råd, som är menade som hjälp. Det är också diskuterande när någon fördömer, predikar, frågar ut, polemiserar, kritiserar, svarar eller kommenterar vad någon annan har sagt oavsett om de gör detta när de själva delar. Vi är alla här för att dela om våra egna erfarenheter, inte om någon annans erfarenheter.

Den enda gång, som någon kan bli avbruten när han eller hon delar är om mötesledaren eller någon äldre gruppmedlem känner att riktlinjerna blir åsidosatta till den grad att gruppens säkerhet eller harmoni är i fara. Detta kan också innebära att folk blir ombedda att avsluta när de lägger beslag på för mycket tid.

HUR MAN FÅR KOMMENTARER -- Vi förstår att det kan vara frustrerande att inte få några kommentarer när någon önskar synpunkter från andra. Det är därför våra riktlinjer gäller, "inga oönskade kommentarer" vilket är till för att främja och beskydda alla deltagare. Vem som helst kan be om kommentarer men de kommer bara att ges när mötet är över. När du har delat färdigt kan du säga något i stil med "Om någon skulle vilja ge mig kommentarer när mötet är slut, så är jag intresserad att höra vad du har att säga". Om du bara vill ha kommentarer från vissa personer kan du kontakta dem efter mötet och fråga om de skulle vilja ge dig sina synpunkter på vad du har sagt. De kommer inte att lösa

dina livsproblem; det är ett jobb för dig och din Högre Kraft. De kan bara erbjuda förslag, som är deras egna åsikter. Det är därför du ofta kommer att höra att vi säger ”Ta det du behöver och lämna resten ”.

KRAMAR-- Du kanske kommer att se att några av oss ger varandra kramar före eller efter mötet. Vi vet att alla inte uppskattar att ge eller få kramar och därför kommer du bara att få kramar om du låter oss veta att du vill det. Du eller vem som helst kan säga ”ja” eller ”nej” till en kram så bli därför inte stött om någon avböjer en kram från dig. Det är inte ett avvisande; den personen uppträder sunt genom att respektera sina egna behov och önskningar. Om du ber om kramar kommer du antagligen att få så många kramar du kan hantera.

Så än en gång, välkommen till vår EA grupp. Vi hoppas att vi hjälper dig att känna det, som om du redan är en del av vår ”EA familj”.

www.emotionsanonymous.org

©2004 Emotions Anonymous International. All Rights Reserved. Translated from English with the permission of Emotions Anonymous International. Copyright in the English language version of this work is owned by Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245 St. Paul MN 55104-0245, USA.

©2004 Emotions Anonymous International. Alla rättigheter förbehållna. Översatt från engelska med tillstånd av Emotions Anonymous International. Upphovsrätten till det engelska originalet innehas av Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245 St. Paul MN 55104-0245, USA.

Denna folder får kopieras av lokala EA-grupper för gratis distribution.

De Tolv Stegen

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför våra känslor och att våra liv blivit ohanterliga.
2. Vi kom till insikt om att en Kraft starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår personlighet.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

De tolv stegen är återgivna för anpassning med tillstånd från Alcoholics Anonymous World Service, © 1939,1955,1976



Vägledning för nykomlingar