

## Till min familj, mina släktingar och vänner...

### Varför behöver jag Emotions Anonymous?

Pressen från vardagen och de känslor, som har blivit följderna har påverkat min förmåga att klara av mitt liv. Jag har problem som får känslomässiga uttryck så som ångest, depression, överdriven rädsla, självömkan, skuld, låg självkänsla, negativt tänkande, tvångsmässigt beteende (äta, dricka, arbeta, göra av med pengar), eller psykosomatiska eller kroppsliga sjukdomar. Det är svårt att ta itu med dessa känslor på egen hand. EA-programmet är ett beprövat sätt för mig att lära känna mig själv och att inse att det är möjligt för mig att förändras. Jag känner mig inte längre annorlunda eller ensam eftersom jag har funnit en grupp människor som jag kan relatera till. Jag kan leva på ett nytt sätt och finna sinnesfrid.

### Varför kan jag inte bara prata med er om mina problem?

Oavsett hur mycket ni bryr er om mig så är det viktigt för mig att dela med mig av det jag känner till människor som har upplevt samma känslomässiga symptom. Eftersom ni bryr er om mig kommer ni kanske att tycka synd om mig och acceptera mina ursäkter. Ni kanske kommer att säga till mig att bara strunta i mina bekymmer eftersom ni antagligen inte har upplevt samma symptom. Jag behöver lyssna till andra som har varit där jag är och som har förändrats. De ger mig hopp.

### Vad gör jag på ett EA-möte?

På mötena läser vi om och diskuterar EA-programmet. Vi delar med oss av det som hjälper oss, vad vi arbetar med just nu och vad vi lär oss om oss själva. Vi använder inte tiden till att klaga eller att vältra oss i självömkan. Vi undviker att vara

dömande eller att kritisera andra. Om vi inte vill prata kan vi välja att bara lyssna.

### Vilken sorts människor deltar i mötena?

Människor med olika bakgrund, män och kvinnor, gamla och unga kommer till mötena. De känslomässiga symptom eller situationer som människor har att ta itu med kan vara liknande eller helt olika, men vi tänker på likartat sätt. Många nykomlingar blir förvånade över att finna så många lyckliga människor på mötena.

### Vad innebär anonymiteten?

Anonymiteten innebär att medlemmar bara använder sina förnamn och att det är upp till var och en att avgöra vad han eller hon vill att andra ska veta om medlemskapet i EA. Det spelar ingen roll vem vi är släkt med eller vad vi arbetar med. Det som spelar roll är att vi lär oss vilka vi är och att vi delar med oss av våra erfarenheter, som har med EA-programmet att göra. Vi måste känna oss fria att tala om våra känslor för att kunna göra framsteg. Därför måste allt det vi säger på möten, på telefon eller till någon annan medlem hållas konfidentiellt.

### Talar jag om er?

Medlemmar kan prata om speciella situationer genom att säga, "min man (fru, far, dotter, chef, etc)...," men vi använder inte deras namn. Vårt syfte är inte att ge råd angående personliga eller familjeangelägenheter. Vi använder vår tid till att tala ärligt om *oss själva* och *våra egna känslor* istället för att leta fel hos andra.

### Är EA något slags religiös sekt?

Nej, EA-programmet är andligt, inte religiöst. Människor med vilken religiös tro som helst eller helt utan religiös tro är medlemmar. Programmet innefattar tro på en Kraft större än oss själva. Detta kan vara mänsklig kärlek, en god kraft, gruppen, naturen, universum, Gud eller vad som helst som en medlem väljer som sin egen Högre Kraft. Det är upp till var och en att välja vad han eller hon ska tro på och hur denna tro bäst skall utövas. Eftersom religion inte är en del av EA-programmet så diskuteras aldrig religiösa frågor på mötena.

### Vad kostar det?

Det finns inga avgifter för deltagande i EA. På mötena finns möjlighet att lämna frivilliga bidrag. Dessa pengar används för gruppens utgifter vilket kan vara litteratur, lokalhyra och gåvor till EA International (vår moderorganisation). Vi säljer EA-litteratur på mötena men bara till självkostnadspris.

### Varför får jag telefonsamtal från människor i EA?

Medlemmar kan utbyta telefonnummer och använda telefonen som ett sätt att få stöd mellan mötena. Dessa samtal är dock konfidentiella.

### Kan ni delta på ett EA-möte?

Ja, stödet från familj och vänner är viktigt för vårt tillfrisknande. Somliga gifta par är bägge medlemmar i EA. Föräldrar och barn, grannar eller vänner kan delta i möten tillsammans. Alla medlemmar är dock inte tillfreds med att en vän eller någon kär deltar i samma möte som de själva. Om så är fallet kan vännerna delta i något annat möte. Detta är ett individuellt val.

### Varför har inte EA någon stödgrupp för anhöriga, liknande AI-Anon?

Erfarenheten har visat att det inte är nödvändigt med ett separat program, som AI-Anon för EA-medlemmars anhöriga, eftersom detta bara skulle upprepa EA-programmet. Känslomässiga symptom kan påverka hela familjen. Familjer som har sett lidandet hos sin känslomässigt sjuka anhöriga kan uppleva upprepade besvikelser, frustrationer, ensamhet, daglig osäkerhet och fortlöpande känslomässig påfrestning. Både den drabbade personen och familjen som upplever känslomässigt obehag kan oavsett styrkan i detta obehag finna accepterande, förståelse, stöd och verktyg för sitt tillfrisknande i EA-programmet.

Kärleken, accepterandet och tålamodet hos min familj, mina släktingar och vänner är viktiga delar av mitt stöd och bidrar starkt till mitt tillfrisknande.

Det tar tid, en dag i taget, att förändra ett livslångt negativt beteende. Emellertid vet jag att mitt känslomässiga välbefinnande kan förbättras med hjälp av EA-programmet, min Högre Kraft och er förståelse och uppmuntran. Jag kan känna mig bättre för egen del och även gentemot andra.

#### Viktiga begrepp för EA-programmet

1. Vi kom till EA för att lära oss ett nytt "sätt att leva" genom tolvstegsprogrammet hos Emotions Anonymous, vilket består av: de tolv stegen, de tolv traditionerna, begreppen, sinnesrobönen, mottona, "Bara för idag", EA-litteratur, möten varje vecka, telefon och personlig kontakt och att praktisera programmet en dag i taget. Vi kommer inte hit för någon annans skull. Vi kommer för att hjälpa oss *själva* och för att dela med oss av erfarenheter, styrka och hopp.
2. Vi är experter bara på vårt eget liv, hur vi försöker att leva i programmet, hur programmet fungerar för oss och vad EA har gjort för oss. Ingen talar för Emotions Anonymous i sin helhet.
3. Vi respekterar anonymiteten-inga frågor ställs. Vi strävar efter en atmosfär av kärlek och acceptans. Oavsett vem du är eller vad du har gjort så är du välkommen.
4. Vi dömer inte, vi kritiserar inte, vi diskuterar inte. Vi ger inte råd i personliga- eller familjeangelägenheter.
5. EA är inte ett forum för att ständigt se tillbaka på vårt elände, utan en väg att göra oss fria ifrån det. En del av vår sinnesro kommer av att vi har möjlighet att leva i fred med olösta problem.

6. Vi diskuterar aldrig religion, politik eller andra trossystem eller -riktningar. EA har inga åsikter i utomstående frågor.
7. Emotions Anonymous är ett andligt program, inte ett religiöst. Vi förordar inte någon speciell trosföreställning.
8. Stegen föreslår en tro på en kraft större än oss själva. "Gud-så som vi uppfattar honom". Detta kan vara mänsklig kärlek, det godas kraft, gruppen, naturen, universum, den traditionella Guden eller den helhet som en medlem väljer som sin högre kraft.
9. Vi använder programmet, vi analyserar det inte. Insikterna kommer med erfarenheten. Varje dag tillämpar vi någon del av programmet på våra liv.
10. Vi har inte funnit det vara till hjälp att sätta etikett på någon nivå av sjukdom eller hälsa. Vi kan ha olika symptom, med de underliggande känslorna är desamma-eller likartade. Vi upptäcker att vi inte är unika i våra svårigheter eller sjukdomar.
11. Varje person är berättigad att ha sina egna åsikter och får uttrycka dem på ett möte inom ramarna för EA. Vi är alla lika-ingen är viktigare än någon annan.
12. En del av det fina och underverket med EA-programmet är att vi på mötena kan säga vad som helst och veta att det stannar där. Allt vi hör på mötena, på telefon eller från någon annan medlem är konfidentiellt och får inte upprepas till någon-EA-medlemmar, partners, familjemedlemmar, släktingar eller vänner.

©1974/2015 EA International. All Rights Reserved.  
©1974/2015 Emotions Anonymous International. Alla rättigheter förbehållna. Översatt från engelska med tillstånd av Emotions Anonymous International. Upphovsrätten till det engelska originalet innehas av EA International, P.O. Box 4245 St. Paul MN 55104-0245, USA. Ingen del av denna översättning får kopieras i någon form utan skriftligt tillstånd av EA. [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)  
Originalen innehåller även de tolv stegen men de ryms inte här. EA-godkänd litteratur. Folder 23

# Till min familj, mina släktingar och vänner.

## Några svar på era frågor...