

# ÄR EMOTIONS ANONYMOUS NÅGOT FÖR DIG?

Kanske kan dessa frågor hjälpa dig att besluta om Emotions Anonymous skulle kunna vara dig till någon hjälp:

1. Känner du dig ofta nervös, spänd eller uttråkad?
2. Skrämmar dig vardagliga situationer ofta?
3. Lider du ofta av dålig matsmältning eller huvudvärk?
4. Har du svårt att sova eller sover du för mycket?
5. Upplever du humörsvängningar?
6. Äter du ofta fast du inte är hungrig eller har du föga intresse för mat?
7. Känner du dig ofta ledsen eller gråter utan någon uppenbar orsak?
8. Känner du dig lätt sårad?
9. Har du ofta svårt att fatta beslut?
10. Känner du dig likgiltig inför det mesta?
11. Känner du ofta skuld, även när du inte har några goda skäl till det?
12. Är du ofta upptagen av dig själv och dina problem och har svårt att koncentrera dig?
13. Har du tappat intresset för saker som du brukade tycka vara kul?
14. Finns det ingen humor i ditt liv, är ingenting roligt?
15. Känner du dig värdelös?
16. Har du någon gång övervägt självmord?
17. Känner du dig trött för det mesta?
18. Känner du ofta att alla är ute efter dig?
19. Känner du dig ofta annorlunda och ensam?
20. Känner du dig ofta misslyckad?

21. Känner du ofta att ingenting av det någon annan gör eller säger är acceptabelt för dig?
22. Är du ofta irriterad och kanske oförskämd mot dem du älskar?
23. Använder du ofta alkohol, mat, piller, arbete eller tv som ett sätt att fly?
24. Har du tappat hoppet om att ditt liv någonsin kommer att bli annorlunda?

Dessa upplevelser kan vara symptom på känslomässiga problem. Emotions Anonymous (EA) kan vara till hjälp vid denna punkt i ditt liv. Du kommer att finna att andra medlemmar har upplevt samma känslor som du och att du inte är ensam. Emotions Anonymous tolvstegsprogram fungerar. Vi tror att det kan fungera för vem som helst som vill ha en förändring.

För information om möten där du bor gå in på:  
[emotionsanonymous.org](http://emotionsanonymous.org)

## VAD KAN DU VÄNTA DIG AV ETT EA-MÖTE?

**Vilka kommer till EA-möten?** Mötena besöks av män och kvinnor som inte är nöjda med sina liv, som upplever känslomässiga problem och som söker lättnad.

**Kommer jag att passa in?** Alla är välkomna till EA-möten. Vi gör ingen skillnad på olika sorters känslomässiga problem. Vi dömer inte någon eller påstår att någons problem är allvarligare än någon annans. Oavsett vad du känner kommer du antagligen att hitta någon annan som har haft samma känslor.

**I alla dessa år har jag försökt att med all kraft få kontroll över mig själv. Om jag kommer till EA, betyder det då att jag är känslomässigt störd?** Det första steget i tillfrisknandet är att erkänna att vi är maktlösa inför våra känslor. Det är inte detsamma som att påstå att vi är mentalsjuka. Det faktum att vi har känt att vi är maktlösa inför våra känslor innehåller också hoppet att vi kan lära oss att bryta deras grepp om oss och börja tillfriskna.

**Om EA-medlemmar inte ger varandra råd eller vägledning hur kan jag då förvänta mig att få hjälp av en grupp medlemmar som kanske är lika känslomässigt dysfunktionella som jag är?** Vi kommer inte till EA för att hitta någon som ska lösa våra problem. Istället kommer vi för att dela våra erfarenheter med gruppen och när vi delar med oss av våra känslor och möter den icke dömande förståelsen hos andra medlemmar, finner vi att våra problem verkar minska i storlek. När vi hör andra dela med sig uppfattar vi att våra känslor inte är unika eller irrationella och att andra har haft just de känslorna. Detta hjälper till att ta bort rädslan att vi är hopplöst störda.

**Om mina känslomässiga problem gör det svårt för mig att tala inför andra, hur kan jag då dra nytta av ett möte?** Även om det är en viktig del av vårt tillfrisknande att dela med oss till andra så kan vi också få hjälp genom att lyssna. Vi drar nytta av att höra vad andra har att säga eftersom vi inser att vi inte är unika. Det att andra delar med sig skapar ett band emellan oss. Med tiden kommer även de som är för blyga eller upprörda för att prata att öppna sig och avslöja de känslor som besvärar dem.

**Kommer någon att försöka tvinga mig att prata?** Det bör ingen göra. Varje medlem vid varje möte har ett fritt val att dela med sig eller inte, beroende på hur de känner sig för tillfället. Vi har alla vid något tillfälle känt ett behov av att vara tysta och vi respekterar det hos andra. För att se till att du har möjligheten att säga något kanske mötesledaren erbjuder dig att dela med dig. Du kan helt enkelt säga "Jag väljer att lyssna" och det kommer att uppfattas som att du föredrar att vara en tyst deltagare på mötet. Det är helt ok.

**Vem är gruppleddaren? Kommer hen att ge mig råd?** Ingen bör ge några råd vid våra möten. Mötesledaren är en medlem av gruppen vars enda ansvar är att leda mötet. Denna person är ingen rådgivare eller mentor och har inte någon högre

auktoritet än någon annan medlem. Vem som helst i gruppen kan anmäla sig frivilligt att vara mötesledare. Det bästa är att mötesledaren byts ut från vecka till vecka.

**Ibland kan mina okontrollerade känslor vara skrämmande. De kan förefalla helt irrationella. Kommer någon att kritisera detta?** Våra "EA-begrepp" föreslår att medlemmar aldrig dömer eller kritiserar varandra. Allting du har känt har antagligen även upplevts av någon annan i gruppen, oavsett hur irrationellt du tycker att det är. Faktum är att många av oss har kommit att uppskatta EA som en säker hamn där vi kan avslöja vad som helst och ändå finna förståelse. Ett annat av våra begrepp föreslår att allting som sägs på ett möte ska stanna där och inte upprepas till någon som inte är på mötet.

**Det är bra att dela med sig av sina tankar, men tänk om jag behöver kontakt mellan fyra ögon?** Även om mötena följer ett mönster där vi delar med oss utan gensvar eller diskussioner så står det varje medlem fritt att ha samtal med andra medlemmar utanför mötena. Det är mycket vanligt att du i gruppen hittar någon annan som du upplever är "på samma våglängd" som du. Det kan utvecklas till nära och fruktbara vänskapsrelationer. Många medlemmar har sponsorer som kan peka på EA:s olika principer mellan fyra ögon.

**Måste jag söka formellt medlemskap i gruppen?** Inte alls. Om det finns andra möten i din närhet så står det dig fritt att besöka så många du vill. De flesta människor verkar hitta en grupp där de känner sig bekväma och väljer att delta där. Du har dock full frihet att byta grupp eller att delta i så många grupper du vill.

**Hur länge behöver jag gå på möten?** Så länge du vill komma. De flesta människor deltar regelbundet eftersom mötena bidrar till en kontinuerlig känslomässig stabilitet. Många medlemmar tänker fortsätta resten av sina liv

eftersom EA blir ett sätt att leva och de vill hjälpa nykomlingar genom att berätta om programmet. Den frågan måste du dock besvara själv.

**Det verkar som om många EA-möten hålls i kyrkor eller på sjukhus. Innebär det att dessa institutioner sponsrar mötena?** Nej. De flesta kyrkor är positiva till tolvstegsgrupper och tillhandahåller möteslokaler till rimliga hyror. Några sjukhus ser tolvstegsgrupper som en värdefull uppföljning av deras egen vård och erbjuder därför mötesrum.

**Är det säkert att jag blir frisk om jag går på EA?** Det finns inga garantier att något tolvstegsprogram kan ge permanent tillfrisknande. Vi kan bara säga att många människor har funnit lättnad och tillfrisknande genom att arbeta med EA-programmet. Den bästa vägledning du kan få är att prata med EA-medlemmar och få personliga berättelser om vad EA har gjort för dem.

**Innebär EA ett fortgående finansiellt åtagande?** Nej. Alla bidrag vid mötena är frivilliga och de används till gruppens kostnader. Det finns aldrig några fortlöpande avgifter eller kostnader och det finns ingen medlemsavgift. Du kan köpa EA-litteratur om du vill.

\*\*\*\*\*

Det här är vanliga frågor hos de som är nya i Emotions Anonymous. Du har kanske fler. Vi föreslår att du deltar i ett EA-möte och själv känner av den varma atmosfären och gemenskapen. Och för all del, fråga de andra medlemmarna vad som helst som du undrar över. Vi ser fram emot att dela med oss av vårt program med dig!

\*\*\*\*\*

©1992/2015 EA International. All Rights Reserved.  
©1992/2015 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 från EA.  
www.emotionsanonymous.org  
info@emotionsanonymous.org  
EA-godkänd litteratur. Folder 31

# HJÄLP TILL ETT BÄTTRE LIV

Är



**något för dig....**