

Emotivi Anonimi

Ottobre 2021

Volume2, Numero 6

Forza e Speranza

Partecipate al meeting annuale degli aderenti il 23 Ottobre!

Il Meeting annuale della fratellanza EAI si terrà virtualmente il 23 Ottobre 2021 alle 10.00 (tempo centrale degli USA). Questa è la vostra occasione di imparare di più su ciò che avviene nella fratellanza, ascoltando il Comitato dei Fiduciari di EAI ed intervenendo con le vostre domande e preoccupazioni.

Perché partecipare? E' importante che gli aderenti assumano un ruolo attivo nell'amministrazione di EAI partecipando alle decisioni prese dal nostro Comitato dei Fiduciari attraverso EAI. EAI è l'organizzazione internazionale no-profit che implementa il programma in 12 passi di EA.

Il Comitato dei Fiduciari è composto da aderenti di EA di tutto il mondo. I fiduciari aiutano EAI a sviluppare ed approvare le nuove pubblicazioni con i suggerimenti degli aderenti di EA, guidano comitati ad hoc come quelli che lavorano sullo sviluppo dello statuto e dei piani di comunicazione, e si incontrano mensilmente per collaborare con il nostro Direttore Esecutivo per dirigere la gestione di EAI. Ogni autunno il comitato organizza il Meeting annuale degli aderenti per offrire informazioni ed incoraggiare gli aderenti a dare il loro feedback.

Valutate la possibilità di partecipare al meeting quest'anno! Al più presto pubblicheremo sul nostro sito il programma del meeting.

Per partecipare virtualmente online, [cliccate qui](#).

Per partecipare da remoto telefonicamente negli Stati Uniti, chiamate il numero 970-591-2107 ed inserite il pin 297 157 543#

Per avere altri numeri di telefono [cliccate qui](#).

Consiglio veloce del mese

Iniziare ogni giorno dedicando qualche minuto alla lettura della riflessione quotidiana dal libro "Oggi Soltanto" può aiutare a creare un inizio di giornata con solide fondamenta.

I vostri fiduciari

Paul N.— TX
929-399-6515
aibtikarfoundation@gmail.com
Presidente

Steve B.
CA 909-438-4938
stevebell_28@yahoo.com
Vice Presidente

Colleen C.
MN 651-245-5461
coyne2003@hotmail.com
Segretaria

Derita P.
OH 216-624-3559
deritapippen@gmail.com
Tesoriere

John W.
MN 612-760-0313
johnwerner52@gmail.com

Kelsey W. 618-334-6658
knlweez@gmail.com

[Behzad Arabpour Dahouei](#)
[Iran](#)
[0098 913 341 4015](#)
[Behzad_7761@yahoo.com](#)

**GLI STRUMENTI DI
GUARIGIONE DEL
MESE DI OTTOBRE**

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

Decima Tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Decimo Concetto Utile: Non abbiamo trovato utile giudicare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni alla loro base sono identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà o malattie.

Decima Promessa: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.

Decimo Solo per oggi: Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

Decimo Motto: Ho bisogno degli altri.

**RISULTATI DEL SONDAGGIO
TRA GLI ADERENTI EA**

La scorsa primavera è stato condotto un sondaggio anonimo allo scopo di raccogliere dati sulla partecipazione ad EA e su come tale partecipazione

si sia riflessa nei miglioramenti nella gestione emotiva e degli affetti.

Rapporti con il coniuge/partner
Rapporti con la famiglia di origine
Rapporti con gli amici
Autostima
Fiducia in se stessi
Soddisfazione nella vita in generale
Soddisfazione nel livello di supporto sociale nella vita
Capacità di gestire lo stress efficacemente
Qualità del lavoro o professione
Salute fisica
Gestione dei conflitti nelle relazioni interpersonali
Gestione dei conflitti nel contesto lavorativo
Capacità di chiedere aiuto se necessario
Capacità di gestire abitudini percepite come cattive

I partecipanti dovevano assegnare un punteggio all'impatto della loro partecipazione al programma EA su una scala da 1 (impatto decisamente

negativo) a 5 (impatto decisamente positivo).

|1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ |

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario in inglese sul sito www.emotionsanonymous.org mentre in italiano nell'ultima pagina. Questo mese ci concentriamo in modo particolare sulla Decima Promessa.

Gratitudine per le donazioni

EAI non potrebbe operare senza le donazioni e noi apprezziamo molto il vostro sostegno!

Recentemente, abbiamo ricevuto contributi dai seguenti gruppi e donatori individuali:

Virginia Beach, VA Mar
Bowling green, KY
Ukiah, CA
Bend, OR

21 Donatori individuali, tra cui:

Kelley S	Jerry H	Susan F
Lisa C	Gina T	Shireen H
Mark D	Elisa J	John T
Daryl B	Bob W	Dana A
Daryl D	Louis V	Matty R
Kathleen M	Audrey L	Jeremy W
Jim M	Carol H	Traci H

Notizie amministrative

I mesi stanno volando! Abbiamo recentemente dato il benvenuto ad un nuovo membro dello staff di EAI: Karen Ganzhorn si occuperà di svolgere attività di produzione in ufficio per quattro ore alla settimana.

Mantenere aggiornato il nostro inventario è sempre una sfida. Karen si assicurerà che gli opuscoli vengano fotocopiati e che i libri di esercizi siano organizzati. Ciò aiuterà Sharon a spedire gli ordini molto più velocemente durante l'unico giorno alla settimana in cui è disponibile!

Al recente seminario del Comitato dei Fiduciari abbiamo rivisto il piano strategico ed identificato le aree chiave su cui concentrarsi l'anno prossimo, che comprendono:

Aumentare la consapevolezza di EAI

Aumentare il numero dei gruppi

Migliorare le condizioni finanziarie di EAI

Migliorare la salute dei gruppi esistenti

I PASSI NEL LORO COMPLESSO – Maureen H.

Nella mia esperienza, i passi sono il cuore del programma. Conosco solo la mia esperienza di lavoro sui passi. Ognuno di essi mi ha fatto progredire nel processo di conoscere chi io fossi, le parti di me che erano sane o malsane; le parti di me che durante la mia vita erano state coltivate o trascurate. Il primo e secondo passo mi hanno permesso di fare il terzo quando ero nuova del programma. Solide basi nel terzo passo mi hanno permesso di fare un inventario nel quarto, il che mi ha permesso di osservare la parte che avevo avuto in una situazione mia interna, che era poi quella che mi innescava le reazioni. Talvolta avevo avuto parte in causa, ma non sempre.

Ho portato ciò che avevo appreso nel quarto passo nel quinto, compresi i miei difetti di carattere. Il sesto e settimo passo mi hanno permesso di chiedere aiuto per cambiare, per migliorare i miei difetti, così da iniziare a rispondere piuttosto che reagire. Sempre da questi due passi ho imparato che non avevo avuto parte in molti avvenimenti, ma che il perdono mi poteva portare sollievo e serenità. Quando riuscivo a rispondere, potevo pensare con maggiore chiarezza alle mie azioni. Quando invece reagivo allo stimolo di una situazione, era un riflesso, forse quello stesso che avevo avuto con il trauma iniziale, che fosse paura, rabbia od un'altra emozione. Ero bloccata.

L'ottavo ed il nono passo mi hanno permesso di fare ammenda laddove fosse necessario, il che mi ha portato sollievo, pace e serenità. Il decimo, undicesimo e dodicesimo passo per me mantengono vivo il programma EA. I concetti, gli slogan, le tradizioni, i principi ed i solo per oggi mi aiutano molto. Mi ricordo sempre come la mia prima sponsor mi spiegò che ogni volta che mi fossi sentita a disagio o fuori luogo, i passi mi avrebbero aiutata a capirne il motivo e cosa potevo fare. La mia sponsor mi ha aiutata così tanto, proprio come il suo sponsor aveva aiutato lei.

SCRIVERE COME OCCASIONE DI SERVIZIO

Scrivete! Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatele a submissions@emotionsanonymous.org.

Le condivisioni degli aderenti verranno usate in questa pubblicazione mensile, o potrebbero essere ampliate per creare nuovi opuscoli. Le vostre riflessioni sul programma e su come vi ha aiutato può aiutare altri a comprenderlo ed usarlo meglio. Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

RIFLESSIONI DEI FIDUCIARI SUI 12 PASSI DA PARTE DEI FIDUCIARI EA

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

Ammettere di avere torto ed assumermi la responsabilità di “pulire il mio lato dello steccato” (frase idiomatica = mantenere la coscienza pulita) è importante per conservare la mia guarigione spirituale. Non posso permettermi di rodermi dalla rabbia o rigirarmi nell'autocommiserazione, nutrire risentimento, né tantomeno iniziare a pianificare un futuro talmente lontano da perdermi le gioie (e le responsabilità) di oggi.

Fare un inventario personale significa, per me, fare un'istantanea di ogni disturbo emozionale che provo e chiedermi il perché. Significa anche prestare attenzione a ciò che sto facendo in modo giusto, in modo da poter imparare da qualunque piccola vittoria, darmi un pacca sulla spalla da solo e decidere di mettere in pratica nuove capacità da domani. - *Colleen C., Segretaria EAI*

Ho sentito dire da aderenti EA da lungo tempo che lavorare sul programma è come pelare una cipolla. Dopo aver lavorato su un difetto di carattere (cioè aver pelato il primo strato), ecco che subito sotto ce n'è un altro su cui risulta evidente che si deve ancora lavorare. Ecco perché non ci “laureiamo” mai dal programma. Piuttosto, continuiamo a crescere nel programma, tutto il tempo, riuscendo a conoscerci meglio ed a migliorare le relazioni con le persone che ci interessano. - *Paul N., Presidente EAI*

“Questo pensiero ci porta al Decimo Passo, che ci suggerisce di continuare a fare il nostro inventario personale e continuare a correggere i nuovi errori man mano che andiamo avanti. Abbiamo abbracciato vigorosamente questo stile di vita quando abbiamo deciso di dare una ripulita al passato. Siamo entrati nel mondo dello Spirito. Il passo successivo consiste nel crescere in comprensione ed efficacia. Questo non è un compito da svolgere dall'oggi al domani. Dovrebbe continuare per tutta la vita. Dobbiamo continuare a guardarci dall'egoismo, dalla disonestà, dal risentimento e dalla paura. Quando questi sentimenti saltano fuori, chiediamo immediatamente a Dio di rimuoverli. Ne discutiamo immediatamente con qualcuno e facciamo subito ammenda se abbiamo fatto del male a qualcuno. Poi rivolgiamo la nostra attenzione a qualcuno che possiamo aiutare. Il nostro codice è Amore e tolleranza degli altri”.

Questo è un estratto dal Grande Libro degli Alcolisti Anonimi, che ci dice cosa facciamo nel Decimo Passo. Emotions Anonymous, il programma di guarigione per persone con problemi emotivi, fu fondato nel 1966 da Marion F. AA ha concesso ad EA il permesso di usare i suoi passi e le sue tradizioni.

Oggi, lavorando e vivendo i passi, il mio obiettivo è di perfezionare questo modo di vivere. Ed ho tutta la vita per farlo. Non dice SE saltano fuori, dice QUANDO” saltano fuori. Io sono ben lontana dalla perfezione, ma ogni giorno lavoro con quell'obiettivo in mente. E quell'ultima frase è il mio metro di misura, cioè, ogni tanto mi fermo e mi chiedo: “Quanto sono stata amorevole e tollerante con le persone intorno a me? Ultimamente, devo ammettere di non aver raggiunto l'obiettivo. Allora cosa faccio? Mi appoggio al programma come se da esso dipendesse la mia vita. Non potrei farcela senza tutti voi. Sono al vostro servizio, - *Derita P., Tesoriera EAI*

(Traduzione a cura di T. C. Digby)