

# Emotivi Anonimi

Dicembre 2022

Volume3, Numero 8

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Uno sguardo al 2023

In questo periodo ci accingiamo ad iniziare il calendario del 2023; questo è un ottimo momento per riflettere sui traguardi raggiunti da EAI finora e su quelli futuri. Il nostro programma ha resistito alla pandemia iniziata nel 2020, quando così tante persone in tutto il mondo hanno lottato contro solitudine, problemi emotivi e problemi di salute mentale. Per rispondere a queste esigenze, abbiamo contattato più di 20.000 operatori sanitari negli Stati Uniti con informazioni sulla possibilità di incorporare il nostro programma nei loro servizi di recupero. Anche molti incontri di EA sono diventati virtuali durante la pandemia, un cambiamento che ha reso le riunioni più disponibili in più luoghi.

Avanti veloce fino ad oggi, quando il mondo sta ancora affrontando così tante sfide, inclusa una grave mancanza di risorse per curare coloro che stanno vivendo dipendenze e crisi di salute mentale. EA è rimasto un faro di fratellanza, sostegno e speranza nei momenti difficili. Sono gli aderenti che rendono possibile EA, organizzando riunioni e supportando l'ufficio che fornisce documentazione, informazioni, risposte e molto altro. Ogni anno EAI ha avuto grosse difficoltà ad ottenere i fondi necessari per continuare a fornire servizi ai soci. Con un piccolo budget annuo di 150.000 dollari, l'anno scorso abbiamo registrato una perdita di 30.000 dollari. L'unico posto dove fare tagli adesso è il personale...il che significa meno servizi e tempi di attesa più lunghi per ordini e risposte. Abbiamo bisogno che ogni aderente supporti l'organizzazione in qualunque modo possa. Vi preghiamo di prendere in considerazione l'utilizzo del programma di donazioni mensili per mettere il vostro contributo nel paniere dell'incontro virtuale. Dando, restituite. Grazie per essere parte della soluzione.

L'ufficio EAI gestisce la creazione di nuovi materiali scritti dagli aderenti: abbiamo generato più nuove pubblicazioni negli ultimi tre anni che nei dieci anni precedenti! Attualmente stiamo lavorando ad un nuovo libro che si concentrerà sui Dodici Principi. Se siete interessati a scrivere per questo progetto, inviate un'e-mail a [Director@EmotionsAnonymous.org](mailto:Director@EmotionsAnonymous.org).

Insieme possiamo chiudere bene il 2022 e dare vita al Dodicesimo Passo per noi stessi e per tutti coloro che ne hanno bisogno: Avendo avuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio e mettere in pratica questi principi in tutti i nostri campi della vita. I migliori auguri per un sereno periodo natalizio pieno di serenità!

50 suggerimenti per 50 anni:

Celebriamo 50 anni di EAI

La felicità viene dall'essere in pace con se stessi.

\* Art. n.102

I vostri fiduciari

Paul N. — TX, USA  
+1 929-399-6515  
[Aibtikarfoundation@gmail.com](mailto:Aibtikarfoundation@gmail.com) — President

Colleen C. — MN, USA  
+1 651-245-5461  
[Coyne2003@hotmail.com](mailto:Coyne2003@hotmail.com)  
Secretary

Kelsey W. — IL, USA  
+1 618-334-6658  
[Knlweez@gmail.com](mailto:Knlweez@gmail.com)

Behzad A. D, Iran  
+98 913 341 4015  
[Behzad\\_7761@yahoo.com](mailto:Behzad_7761@yahoo.com)

Fred F. — CA, USA  
+1 909-384-2935  
[Oldpilot62@gmail.com](mailto:Oldpilot62@gmail.com)

Carolina W. — NY, USA  
+1 646-525-0095  
[Sanctuarynyc2021@gmail.com](mailto:Sanctuarynyc2021@gmail.com)

Kathleen E. — MN, USA  
+1 320-267-2040  
[Kathleene.engel@gmail.com](mailto:Kathleene.engel@gmail.com)

## GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI DICEMBRE

### 12° Passo:

Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

### 12° Tradizione:

L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

### 12° Concetto Utile:

Uno degli aspetti meravigliosi ed attraenti del programma EA è che alle riunioni possiamo dire qualunque cosa, confidando nel rispetto dell'anonimato. Quanto detto in una riunione, al telefono o da un altro aderente è confidenziale e non può essere ripetuto a nessuno: né agli altri aderenti, né ai partner, né alle famiglie, né ad amici o conoscenti.

### 12° Promessa:

Ci rendiamo conto che la Forza Superiore fa per noi ciò che non saremmo in grado di fare da soli.

### 12° Solo per Oggi:

Solo per oggi, scelgo di credere che posso vivere questa sola giornata.

### 12° Motto: Posso scegliere.

## SEMPLICE MA NON FACILE – IAN G.

Vivere con una grave malattia mentale è doloroso. Interagire con il mondo e gli altri attraverso una lente distorta causa problemi di ogni genere che portano a molto dolore psichico interiore o addirittura dolore fisico.

Quando sono arrivato al programma avevo già provato molto dolore ed ero arrivato al punto in cui volevo trovare la speranza che fosse possibile vivere senza dolore. Che nobile ma ingenua ambizione! Pensavo che lavorando sul programma non avrei più provato dolore, quindi fu una sorpresa per me quando mi vennero diagnosticate sia l'Encefalomielite Mialgica che il Disturbo Borderline di Personalità, e di conseguenza caddi nuovamente in una profonda depressione.

Oggi accetto il dolore di vivere con la mia malattia mentale, ma so che con l'aiuto della mia Forza Superiore, lavorando sui Passi, e la fratellanza EA del programma, non devo per forza soffrire. Ho dovuto essere abbastanza umile, attraverso il Primo Passo, da accettare che sono davvero impotente di fronte alla mia malattia, alle mie emozioni ed alle altre persone. Questo è semplice ma non facile. E attraverso la Prima Tradizione posso capire che il mio recupero dipende dall'unità di EA, dal fatto di lavorare su questo programma con gli altri.

### C'E' UN NUOVO LIBRO IN LAVORAZIONE!

I Fiduciari stanno sviluppando un nuovo libro incentrato sui 12 Principi. Il libro conterrà storie personali, interpretazioni, riflessioni e spunti per riflessioni personali su ciascuno dei principi. Abbiamo in programma di pubblicare il libro nel 2023 e vorremmo il contributo degli aderenti! Sei interessato a scrivere una riflessione? Utilizza l'indirizzo [Submissions@EmotionsAnonymous.org](mailto:Submissions@EmotionsAnonymous.org). per mandarci il tuo scritto. Avete domande? Contattate Elaine all'indirizzo [Director@EmotionsAnonymous.org](mailto:Director@EmotionsAnonymous.org).

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari in versione originale sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org). Questo mese ci concentriamo sul Dodicesimo Passo. La versione tradotta la trovate nell'ultima pagina.

## 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:

Austin, TX

Bend, OR

Midwest City, OK

Vienna, VA

Burlington, IA

St. Paul, MN (Daytona)

Gruppi Zoom

Di Risveglio Spirituale

EA 世田谷グループ (Tokyo, Japan)

Caminhar em Esperança (Lisbona, Portogallo)

In memoria di:

Brian F. del Gruppo EA di Winston, Salem, NC

Gratitudine per: Gruppo EA Lavoriamoci, serie dei 12 Passi, da parte di Stacie R.

## DAL DIRETTORE ESECUTIVO

Questa è l'ultima edizione di questo formato della newsletter. Il mese prossimo inizieremo ad inviare e-mail settimanali con informazioni, riflessioni e richieste ai membri di EA. Ci auguriamo che notizie più brevi ma più frequenti siano più facili da digerire e più coinvolgenti. Le vostre opinioni sul nuovo sistema sono benvenute. Continuiamo ad apportare modifiche che sono state suggerite dagli aderenti o che riteniamo possano contribuire a rendere questo programma più facilmente accessibile a tutti.

Se quest'anno non avete ancora dato un contributo ad EAI, spero che vi prenderete un momento per riflettere su come il programma vi ha aiutato e quanto apprezzate la sua presenza nella vostra vita. Potete andare su

[www.EmotionsAnonymous.org/Donate](http://www.EmotionsAnonymous.org/Donate)

per assicurarvi che tutte le risorse continuino a essere disponibili per voi e per gli altri in tutto il mondo. Grazie per il vostro sostegno.

## Un libro EA che sta cadendo a pezzi è di solito Di proprietà di qualcuno che non lo è - Sharon B

Non ricordo dove ho sentito per la prima volta questo detto, ma è vero. Adesso che alcuni di noi stanno tornando agli incontri in presenza, possiamo dare un'occhiata ai libri degli altri aderenti di EA.

Di solito è facile vedere quali libri sono stati usati di più; le pagine sono piene di orecchie d'asino, ci sono diversi colori di inchiostro usati per scrivere sui margini, e ci sono cerchi, frecce, scarabocchi, sottolineature e parti evidenziate, a causa di tutti gli anni di utilizzo. Alcuni di questi libri sono diventati delle vere e proprie opere d'arte! Ma, per i proprietari, ognuna di queste aggiunte rende il libro unico.

Ho visto libri a cui erano stati fatti buchi in modo tale che un raccoglitore a tre anelli potesse ospitarli, e ho visto libri a cui era stata applicata una rilegatura a spirale. Un'altra aderente di EA porta il suo libro di EA in una custodia che ha la Preghiera della Serenità stampata all'esterno e ha tasche per penne e altri appunti all'interno. Il mio libro si è riempito di adesivi quando un altro aderente ne ha portati alcuni ad uno dei nostri incontri, e avevo persino attaccato il biglietto preso da un biscotto della fortuna sulla copertina del mio libro dei "Oggi Soltanto". Per un po', un amico di EA ed io abbiamo condiviso cibo cinese prima dei nostri incontri. Il biglietto recita: "Esiste la possibilità di fare enormi guadagni personali." Mi è sembrato opportuno applicarlo al mio libro di EA.

I proprietari dei libri più consumati sono solitamente le persone più calme nella stanza. Emanano un senso di pace che viene loro dal fatto di aver lavorato sul programma per molti anni. Una persona nel nostro gruppo è in EA da quando fu fondata, oltre cinquant'anni fa. Le pagine del suo libro sono tenute insieme da un elastico. Quando apre il libro, le pagine si appiattiscono sul tavolo davanti a lui. Nessuna delle pagine è fissata alla rilegatura, e pensate che questo è il secondo libro che possiede. (Il primo libro è stato il grande libro di EA.) Questo aderente ha descritto in lacrime quanto era ansioso e distrutto quando ha trovato EA per la prima volta e come EA gli abbia salvato la vita.

E' facile indovinare quali libri sono stati usati. Immaginate le storie che questi libri potrebbero raccontare se potessero parlare! Immaginate le crescite che hanno visto! Ricordo a me stessa di leggere i miei libri di EA quando sento che sto cadendo a pezzi.

## Riflessioni mensili dei fiduciari EAI sui 12 Solo per Oggi

### 2° SOLO PER OGGI: Ho scelto di credere che posso vivere un giorno alla volta.

"Talvolta, quando penso all'angoscia che ho causato agli altri nel passato, vorrei nascondermi. E quando penso all'imprevedibilità del futuro, voglio solo stare fermo e pregare che non accada niente di male. Quando vivo la mia vita in questo modo, vengo gestito dalle mie emozioni. Invece, cerco di creare l'abitudine di svegliarmi con speranza ogni giorno, senza preoccuparmi del giorno prima o del giorno dopo. Naturalmente, questi pensieri entreranno nella mia mente, che io lo voglia o no, ma utilizzando gli strumenti del programma, posso vivere attraverso questi pensieri invece di vivere in essi."

— Paul N., Presidente EAI

"Posso vivere un giorno alla volta, grazie al programma EA. Per me, questo significa mantenere la mia "forma fisica spirituale" tramite la preghiera, la meditazione (anche se sono solo pochi minuti trascorsi ad ascoltare il mio respiro), la riflessione e la lettura, così come il partecipare alle riunioni, in modo da avere, nei giorni bui, una riserva di benessere a cui attingere. Quello che mi piace di più di questo Solo per Oggi è che riduce la vita alle cose basilari - ricordandomi che quando i tempi sono difficili tutto ciò che posso fare è inspirare, espirare, praticare la gentilezza verso me stesso e gli altri e consegnare le cose alla mia Forza Superiore". — Colleen C., Segretaria EAI

Traduzione a cura di T. C. Digby