

Emotivi Anonimi

Dicembre 2021

Volume 2, Numero 8

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Il ruolo di EA nelle festività – Paul N.

Nella loro forma migliore, le festività possono riunire le persone. Esse sono un'occasione per le famiglie e gli amici di esprimere amore e festeggiare i rapporti. Alcuni esprimeranno amore con abbracci e baci, mentre altri porteranno regali o piatti fatti da loro. Non tutti hanno un posto dove andare, ed anche quelli che ce l'hanno potrebbero sentirsi giù durante le festività poiché le emozioni che ci perseguitano durante l'anno (tristezza, ansia, dolore) non spariscono miracolosamente quando iniziano le festività. E' probabile che le persone che provano queste emozioni si sentano particolarmente tristi in quanto, oltre a convivere con queste emozioni come sempre, si possono sentire fuori posto a causa dell'atmosfera di festa che si respira non solo durante le cene, ma anche nelle pubblicità televisive e nei negozi che fanno vendite speciali per le feste. Ecco quando la costanza di Emotivi Anonimi entra in gioco.

I benefici di EA sono più evidenti quando gli aderenti seguono il programma con costanza. I Passi, i Solo per oggi ed i Motti che sono stati utili ad altri nel passato sono sempre gli stessi. Per fortuna, le persone hanno ora più opzioni che mai di condividere con la fratellanza, sia in presenza che in video o per telefono. Può darsi che non sentiamo il bisogno di condividere ed essere ascoltati ogni settimana, ma è positivo avere questa possibilità durante le feste, oltre che tutto l'anno. E' difficile esagerare l'impatto positivo che il fatto di lavorare ripetutamente sui passi con la fratellanza può avere sulla nostra salute emotiva. A questo proposito, è urgente che io parli del sostegno economico. Nell'anno fiscale 2020, abbiamo perso 26.000 dollari. Nel 2021 la perdita si è abbassata a 2.000 dollari, il che è stato incoraggiante. Ma dallo scorso Luglio il nostro deficit si è alzato fino a 14.000 dollari in soli 4 mesi. Di questo passo, ci troveremo ad affrontare una perdita di più di 40.000 dollari per quest'anno fiscale, il che farebbe fallire l'organizzazione entro due anni. La maggior parte dell'insufficienza di fondi dipende dal fatto che le donazioni sono diminuite del 50% rispetto all'anno scorso. Di conseguenza, faccio appello a tutti coloro che possono di iniziare a donare ad EA con versamenti regolari, ad esempio mensili, in base alle loro possibilità. In onore del 50° Anniversario, stiamo distribuendo piccoli segni di apprezzamento con il logo del 50° anniversario a coloro che decidono di iniziare le loro donazioni mensili entro la fine dell'anno. Andate all'indirizzo

<https://donorbox.org/emotionsanonymousinternational>

per stabilire la vostra donazione mensile. Che voi trascorriate le festività da soli o insieme ai vostri cari, il mio augurio sincero è che abbiate un grandioso fine anno e siate in grado di usufruire delle risorse di Emotivi Anonimi durante le feste e dopo.

Suggerimento veloce del mese

Lasciar parlare le persone intorno a me quando tutto ciò che vorrei fare sarebbe esprimere la mia opinione è un regalo che posso fare agli altri.

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
covne2003@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 ArabpourDahouei](#)
[Iran](#)
[0098 913 341 4015](#)
[Behzad_7761@yahoo.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.

12a 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.

12a 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.

UN VIAGGIO IN EA LUNGO 50 ANNI—David K.

Nel Novembre del 1971 fui ricoverato in un ospedale psichiatrico per la terza volta in sette anni. Nei miei precedenti ricoveri (uno preceduto da un tentativo di suicidio che mi fece entrare in un coma dal quale i medici disperavano di farmi uscire) mi era stato praticato molte volte l'elettroshock. Quella volta, affrontai il mio dottore, che con grande riluttanza mi diede la prognosi in cui lui credeva, cioè che sarei entrato ed uscito dagli ospedali psichiatrici per il resto della mia vita.

Più o meno in quel periodo vidi una pubblicità televisiva di Nevrotici Anonimi ed ottenni dall'ospedale il permesso di frequentare le riunioni. Le frequento da allora. Non sono mai più tornato in ospedale dal 1971, non ho avuto bisogno di cure professionali dal 1973 e dallo stesso anno non ho più preso medicinali. (Tutte queste risorse erano utili, ma attraverso i Passi e le riunioni le ho superate). In tutta onestà, ho affrontato il programma al contrario: cercando di portare il messaggio, ho avuto un risveglio spirituale. Attraverso la preghiera e la meditazione (pregare che Dio si rivelasse a me, cosicché io fossi indirizzato alla rinascita spirituale) e studiando tutte le religioni del mondo, misi insieme il mio personale concetto di Dio che spiegava il motivo della mia presenza in questo mondo, il motivo della mia sofferenza, e quale fosse la volontà di Dio per me. Da allora ho fondato o aiutato a fondare almeno otto gruppi di NA, EHA, EA ed OA, ho partecipato a 7 talk show radiofonici, uno televisivo (con il viso oscurato e nomi inventati), sono stato intervistato da un giornale nazionale, ho aiutato ad organizzare feste, cene e persino un campeggio per i gruppi, fatto numerose telefonate, messo molti annunci e distribuito volantini sulle riunioni. Ho fatto tutto questo perché nel 1972 ho fatto un patto con Dio che avrei fatto qualunque cosa per lui se solo lui mi avesse guarito. Ero disperato! Sempre nel 1972 ho iniziato a scrivere un libro sulle mie avventure spirituali all'interno e fuori dal programma. Forse la volontà di Dio è che questo libro venga pubblicato un giorno, o forse no. E' come una carota attaccata ad un bastone messa davanti a me per motivarmi ad andare sempre avanti. In ogni caso, è stato molto divertente nel corso degli anni.

Potrete trovare le riflessioni in inglese dei Fiduciari sul sito www.emotionsanonymous.org. Questo mese ci concentriamo sul Dodicesimo Passo, in italiano lo trovate nell'ultima pagina di questo mensile.

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

Del Martedì e Sabato

In memoria di:

Chris Drew, Apple Valley (Burnsville), Gruppo del Minnesota

Notizie amministrative

Ora che si avvicina la fine dell'anno, naturalmente guardiamo indietro a ciò che è accaduto negli ultimi 12 mesi.

Qui ad EAI abbiamo avuto dei cambiamenti nel personale. Carleen è andata in pensione in Giugno e ci manca molto! Karen e Sharon si sono unite a noi, suddividendosi le 12 ore di lavoro di Carleen tra di loro. Sono una grande risorsa, in quanto conoscono il programma e si danno molto da fare per rifornire gli aderenti di materiale.

Claire e Sandy continuano a svolgere il loro mastodontico lavoro di gestire gli ordini, la contabilità, il database degli aderenti, i social media ed il sito internet. Gli iscritti sono molto fortunati ad avere tutte queste persone che lavorano per loro.

La mia speranza per l'anno che sta per iniziare è che si possa condividere questo programma con un numero sempre maggiore di persone, così che sempre più persone possano beneficiarne, che più aderenti ci supportino finanziariamente così che possiamo continuare ad espanderci nel mondo, e continuare a lavorare per rendere il programma più forte perché possa aiutare tutti.

C'E' SPERANZA – LYNNA.

Prima di trovare la strada verso il recupero, il concetto di speranza era un'idea pericolosa. Portava alla delusione ed alla depressione. Non avevo capacità adattive positive, quindi le capacità che possedevo trasformavano la maggior parte dei miei tentativi di sognare in grossi disastri.

Il recupero mi ha insegnato che speranza significa che tutto è possibile. Vai avanti, fai grandi sogni. Mi ha insegnato a non inibire la mia crescita non assumendomi mai dei rischi. A non affondare i miei progressi a causa della paura del fallimento o del successo. *C'è speranza.*

La speranza è un'emozione essenziale, il cui valore pare non avere confini. Quando ancora la speranza a delle solide fondamenta di recupero, provo ottimismo e gioia per ciò che potrebbe esserci davanti a me. Ho grandi aspettative su ciò che mi aspetta e rifiuto la paura. Tengo i piedi saldamente ancorati alla realtà, ma sogno in grande quanto mi pare. Oggi oserò sognare, per divertire la bambina che c'è in me.

FUNZIONA DAVVERO – ZOE B.

Stavo cercando disperatamente di trovare un programma. Avevo frequentato 12 diversi programmi basati sui 12 passi, ma nessuno mi aveva aiutato. Ad un certo punto, ho trovato EA.

Questo non significa che tutto si è risolto immediatamente. Ho fatto una grande fatica per abbandonarmi e per continuare a sentirmi coinvolta. Quando leggevo i libri, intravedevo un bagliore di speranza, ma tutto continuava a suonarmi come una farsa. Dopo il primo mese di frequentazione delle riunioni di Emotivi Anonimi, non sono una persona diversa, ma piuttosto una persona cambiata. I neuroni nel mio cervello si sono ridisposti solo leggermente, ma proprio nel modo giusto. Stamattina nel libro di EA ho letto la frase "muoversi nella direzione giusta" e, mentre leggevo, ho capito che ciò in cui credevo era scritto proprio lì.

So di essere sul sentiero giusto. Sono determinata ad abbandonare le mie vecchie abitudini, e so di trovarmi in mezzo a persone che mi capiscono. Ora ho uno sponsor ed ho iniziato a chiamare le persone. Sento che ora posso superare qualunque cattiva emozione mi possa capitare di provare, poiché ho il supporto che mi serve e persone con cui parlare.

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

Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

Riflessioni mensili dei fiduciari EAI sui 12 Passi

DODICESIMO 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.

"Come vedete nel passo, c'è Un UNICO risultato (=IL RISULTATO) (tuttavia, ascolta attentamente quando i passi vengono letti ad alta voce durante le riunioni. Alcune persone diranno "un" invece di "il") e Un SOLO messaggio. Allora, potreste chiedere, qual'è IL/QUESTO messaggio? IL messaggio è: aver avuto un risveglio spirituale.

Questi sono i principi incarnati nei passi: onestà, speranza, fede, coraggio, integrità, buona volontà, umiltà, perdono/amore fraterno, disciplina, perseveranza, consapevolezza spirituale/spiritualità, servizio. Tuttavia, vorrei concentrarmi solo su uno di questi, il primo: l'onestà. Probabilmente avrete tutti sentito l'espressione "onestà da registratore di cassa"(essere onesti solo quando le azioni sono registrate quindi non c'è modo di imbrogliare, ndr) o l'espressione "bugia bianca". Una persona mi ha illuminato dicendomi che tali cose non esistono; o sei onesto o non lo sei. È come essere un po' incinta.

Io mi sforzo davvero di essere onesta ma, giusto per farvi sapere che sono un essere umano (gli esseri umani commettono errori), condividerò questa storia: l'altro giorno sono andata al supermercato per restituire un articolo. Avevo pagato l'oggetto con una carta di credito, ma la cassiera, che pareva essere nuova, mi ha restituito i contanti. Quando acquisti qualcosa con una carta di debito, per contro, di solito ti restituiscono contanti, se vuoi. Può darsi che non restituiscano contanti quando hai pagato con una carta di credito perché vengono addebitate commissioni per le transazioni con carta di credito. Ti darebbero indietro i contanti e sarebbero comunque costretti a pagare le commissioni. Almeno credo. In ogni caso avrebbe senso. Comunque, questo è solo un esempio della MIA disonestà. Questo sarebbe anche un esempio di menzogna per omissione da parte MIA. Se fossi stata onesta, avrei corretto la nuova cassiera: non avrei permesso che commettesse quell'errore. Questo programma mi ha restituito anche la compassione. La signorina avrebbe anche potuto essere licenziata proprio per questo; perché se la transazione fosse stata verificata, sarebbe stato chiaro che il mio acquisto era stato effettuato con carta di credito e che lei mi aveva rimborsato in contanti. Ora, voglio davvero che CIÒ accada? Ho cercato di giustificare il mio comportamento dicendo che si trattava solo di 4 dollari. Forse se avessi restituito una TV a schermo piatto mi sarei comportata diversamente. Vedete come noi, in quanto esseri umani, troviamo scuse per noi stessi e per il nostro comportamento? In effetti sto sorridendo mentre scrivo, perché "Solo per oggi avrò un programma. Forse non lo seguirò esattamente, ma lo avrò..."

Il programma insegna anche che tutti dobbiamo guardare dentro noi stessi/fare i nostri inventari. Lo dico perché io sarei proprio quello che dice: "Anche Bob l'ha fatto" per evitare una punizione. Come mia madre ha insegnato a noi bambini, "Se Bob (posso usare lui anche in questo esempio) mangia un barattolo di monetine, lo farai anche tu?"

Tutto ciò, che tu ci creda o no, riguarda l'onestà. Quando penso all'onestà, penso alla mia Forza superiore, Dio. C'è stato un periodo in cui la gente di queste parti indossava cappelli e magliette con la stampa "Cosa farebbe Dio?" (Penso che fosse in effetti, "Cosa farebbe Gesù?")

Spero che tu abbia ottenuto qualcosa da tutto questo. Io di sicuro sì. Tutto ciò mi ricorda quanto sia importante l'onestà per la mia guarigione. È di vitale importanza. O sono il più onesto possibile e sto guarendo, oppure no. È davvero così semplice. Questo è un esempio della semplicità del programma. Ma la maggior parte di noi, beh, parlerò per me, sono persone complicate. Oppure ci piace/mi piace complicare le cose; quando invece la maggior parte delle cose nella vita sono davvero semplici, o meglio, le cose che contano di più sono semplici; o sono concetti semplici, se volete.

Grazie per aver dedicato del tempo a leggere ciò che avevo da dire. Lo apprezzo, e tu, per favore, resta qui con me. Ho bisogno di te. Ti voglio bene!" — Derita P., Tesoriere EAI

“Trovo che praticare il dodicesimo Passo sia decisivo nel continuare il mio recupero in dodici Passi”. Quando pratico i passi (lavorando costantemente su me stesso), le persone che fanno parte della mia vita lo notano e cercano di adottare anche loro comportamenti migliori. Quando pratico i passi, mi viene più naturale fare la volontà di Dio piuttosto che la mia. Quando pratico i passi, i rimpianti sono meno comuni di prima. Tutto ciò contribuisce a portare pace e serenità nella mia vita, e per questo sono grato”.

Paul N., *Presidente EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby