

# Emotivi Anonimi

50° Anniversario

Aprile 2022

Volume 2, Numero 12

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

**PACE – PAUL N.**

I molti eventi che si sono verificati recentemente nel mondo ci hanno ricordato quanto in effetti sia fragile lo stato di pace.

Prima del programma EA, personalmente non valutavo la pace neanche lontanamente quanto avrei dovuto. Nella mia vita si stavano verificando degli eventi ed io non avevo la minima idea di come ottenere i risultati che volevo. In quei giorni (prima di EA) tutto ciò che vedevo erano le cose che accadevano a *me*. Io desideravo onestamente la pace, ma stavo vivendo in un modo che non mi avrebbe mai consentito di trovarla. Pensavo che se, in generale, avessi vissuto la mia vita in modo buono ed onesto, avrei finito per trovare la pace che pensavo di *meritare*. Ma, malgrado le mie migliori intenzioni, avevo molti difetti e commettevo molti errori di giudizio che mi impedivano di trovare la pace.

Ho sentito dire in riunione che lavorare sui 12 Passi è un modo di diventare “genitori” di se stessi. Questa è una delle migliori analogie che abbia mai sentito. Se sono infelice a causa di certi aspetti della mia vita e la maggior parte della colpa di questo fatto può essere imputata ad una “cattiva programmazione”, questa è l’occasione di fare le cose a modo mio, e non ci sono scuse per non riuscirci. Invece di essere frustrato da ciò che il mondo mi offre ed incolpare tutto e tutti al di fuori di me stesso, io lavoro sul programma e mi concentro su ciò che posso controllare, ed affido tutto il resto alla mia Forza Superiore. Molto spesso, per me, questo significa concentrarmi sul respiro. Per altri, significa prendersi 5 o 10 minuti al giorno per pregare o meditare. Recentemente, ho cercato di godermi i periodi di pace che riesco a trovare durante il giorno o la settimana, essendo consapevole che la vita ha i suoi momenti buoni e cattivi e sicuramente continuerà a sfidare la mia pace. In questi tempi incerti, apprezzare la pace quando ce l’ho è della massima importanza.

Questo mese ricordatevi di condividere attraverso il servizio ed il supporto. I candidati che sono qualificati per diventare Fiduciari possono fare domanda entro il 1° Giugno. Maggiori info sul sito. Per quanto riguarda le donazioni, esse non sono solo apprezzate, ma necessarie perché l’organizzazione continui ad operare. Fino a questo punto dell’anno, mancano donazioni per 20.000 Dollari, che verranno presi direttamente dalle riserve dell’organizzazione. Vi preghiamo di prendere in considerazione una donazione quando potete. Grazie a tutti coloro che si supportano uno con l’altro frequentando le riunioni.

50 SUGGERIMENTI PER 50 ANNI: CELEBRIAMO 50 ANNI di EAI\*

Il successo è rimettersi in piedi semplicemente una volta di più di quante volte la vita ti sbatta per terra.

I vostri fiduciari

Paul N.— TX  
929-399-6515  
[aibtikarfoundation@gmail.com](mailto:aibtikarfoundation@gmail.com)  
Presidente

Steve B.  
CA 909-438-4938  
[stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:stevebell_28@yahoo.com)  
Vice Presidente

Colleen C.  
MN 651-245-5461  
[coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com)  
Segretaria

Derita P.  
OH 216-624-3559  
[deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com)  
Tesoriere

John W.  
MN 612-760-0313  
[johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com)

Kelsey W. 618-334-6658  
[knlweez@gmail.com](mailto:knlweez@gmail.com)

[Behzad Arabpour Dahouei](#)  
[Iran](#)  
0098 913 341 4015  
[Behzad\\_7761@yahoo.com](mailto:Behzad_7761@yahoo.com)

## GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL

### MESE DI APRILE

Quarto passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Quarta Tradizione: Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure EA nel suo insieme.

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale.

Quarta Promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utile agli altri.

Quarto Motto: Vivi e lascia vivere.

Quarto Concetto Utile: Noi non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo e non diamo consigli riguardo alle questioni personali o familiari.

### DEL MIO MEGLIO – JANET F.

Riesaminando alcune parti della mia vita, ho deciso di perdonare me stessa. Durante il mio cammino ho commesso degli errori, ho dato fiducia a persone che non ne erano degne, e sono stata ferita. Ma ho imparato. Ho fatto del mio meglio, molte volte senza alcuna guida. Le mie esperienze mi hanno resa una persona migliore. In questi giorni voglio meditare su questo argomento: “Quale lezione ho tratto da quell’errore?”

Sto imparando ad amare e perdonare me stessa.

### COSA HO TROVATO IN EA – DELORES G.

All’inizio, sono entrata in EA per “liberarmi” di questi fastidiosi problemi, ma devo proprio ammettere che sto ottenendo molto più di quanto pensassi.

Ho trovato una famiglia di persone come me, provenienti da tutto il mondo, grazie alle piattaforme virtuali od anche semplicemente al telefono, persone che ascoltano e capiscono.

Ho trovato strumenti che mi hanno aiutato a sviluppare ed attenermi ad un programma giornaliero, un passo alla volta.

Ho i Passi che mi guidano sul sentiero della guarigione, e le Tradizioni che mi insegnano come interagire con gli altri, ed anche ad avere un insieme di principi da seguire per vivere la mia vita.

La mia famiglia è aperta, mi ascolta, mi supporta e non mi giudica, e così facendo mi insegna come devo trattare me stessa. Non è facile esaminare i periodi difficili o dolorosi della mia vita. Tuttavia, con il programma di Emotivi Anonimi, c’è solo da guadagnare nel processo.

---

Potrete trovare le riflessioni in lingua originale dei Fiduciari sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org). Mentre in italiano nell’ultima pagina di questo mensile Questo mese ci concentriamo sul Quarto Solo Per Oggi

## 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:

Schererville, IN

Brevard, NC

Midwest City, OK

Sylvania, OH

Grand Rapids, MI Mar

EDT della Domenica 14.30, (su Zoom)

BEND, OR (4 gruppi su Zoom)

Mississauga, ON Canada

“Mano tesa” di Winnipeg, MB Canada

Auckland, NZ

“Concordia”, Valencia, SP (su Skype)

## Dal Direttore Generale:

Voglio spendere alcune parole per condividere il mio apprezzamento nei confronti del mio staff qui nella fratellanza EA. Sandy, Claire, Karen e Sharon mandano avanti le cose in tali e tanti modi! Senza anche una sola di esse, le informazioni sulle riunioni sul sito non sarebbero aggiornate, i materiali non verrebbero pubblicati, spediti od ordinati, le domande non riceverebbero risposta...esse sono veramente coloro che fanno funzionare il lavoro “dietro le quinte” del programma. A parte il carico di lavoro che smaltiscono, esse sono veramente delle brave persone ed io sono grato di averle di fianco a me ogni giorno.

Se avete la possibilità di ringraziarle in qualche modo, vi incoraggio a farlo. Talvolta ci facciamo sentire solo quando le cose non vanno bene. Forse concentrarsi sulle cose che invece funzionano farebbe del bene a tutti noi.

## DIO MI STA FACENDO L'OCCHIOLINO- DAN T-R

Mi chiamo Dan e sono un aderente grato che vive a Madrid, Spagna. Frequento il programma da un tempo abbastanza lungo da sapere con certezza che voglio continuare a ricercare la guarigione dagli effetti di una storia familiare di dipendenza ed alcolismo.

Da quando ho iniziato il mio percorso di guarigione, ho avuto molte opportunità di lavorare sul risentimento con entrambi i miei sponsor.

Sono arrivato nel programma con un carico pesante di risentimento nei confronti di mia madre. Davo la colpa a lei di tutte le mie difficoltà e tribolazioni. Parlando con il mio sponsor, cominciai ad apparire evidente che dovevo lavorare su questo argomento, il risentimento che riaffiorava, talvolta anche in modo inconscio, ed aveva effetti sulle mie interazioni attuali.

Lui mi suggerì di fare una lista di tutti i motivi di risentimento che avevo verso mia madre a partire dall'infanzia e di discuterne poi insieme a lui. Nello specifico, ciò che dovevo fare era riconoscere ciò che era accaduto nel passato, ma superarlo, e non lasciarmi trascinare in basso dagli avvenimenti e dai risentimenti del passato. Dovevo riflettere con calma sul passato senza farne una fissazione, riconoscere che al tempo lei aveva fatto del suo meglio con gli strumenti che possedeva, e poi andare oltre.

Era sera tardi e dovevo parlare con il mio sponsor il giorno seguente. Finii di scrivere l'e-mail contenente i risentimenti verso mia madre e premetti “invio”. Andai a letto e mi riposai.

Il giorno dopo sentii al telefono il mio sponsor, il quale mi chiese se gli avevo mandato la lista dei miei motivi di risentimento. Avendo avuto alcuni problemi tecnici all'epoca, pensammo che la mail fosse andata persa. Il mio sponsor ricontrollò ma non c'era alcuna mail, così controllai la mia cartella “Posta Inviata” e mi resi conto con orrore che avevo inviato la lista a mia madre!

Ero in panico totale e non sapevo cosa fare. Mancavano circa 10 minuti alla nostra riunione su Zoom. Sono molto grato del fatto che non poteva esserci un momento migliore di quello, in quanto ero al telefono con un aderente amorevole e generoso: in un attimo fui in riunione online e fui sopraffatto di messaggi di supporto, durante e dopo la riunione.

Il mio sponsor mi aiutò a vedere quanto era successo come un'opportunità. Dopo aver pregato molto, chiamai mia madre il giorno dopo, spiegai che era stato un errore e che non avrebbe mai dovuto vedere quella mail. Mi scusai sinceramente e chiarii che erano vecchi sentimenti e che le volevo molto bene. Lei era ferita, ma mi lasciò spiegare.

Non avrei potuto neanche immaginare di affrontare una tale crisi senza l'aiuto meraviglioso del programma. Ai miei occhi, quello non fu un errore, ma un dono di opportunità fattomi dalla mia Forza Superiore. Una coincidenza è il modo di Dio di farmi l'occholino.

Un amico di oltreoceano usò una parafrasi presa dalla boxe per ricordarmi che Lui sarebbe stato sempre “nel mio angolo”.

# Riflessioni mensili sui 12 Solo per Oggi

## Dai Fiduciari EAI

**QUARTO SOLO PER OGGI: SOLO PER OGGI, MI OCCUPERÒ DELLA MIA SALUTE FISICA, ALLENERÒ LA MIA INTELLIGENZA, LEGGERÒ QUALCOSA DI SPIRITUALE.**

"La maggior parte di EA si concentra sulla nostra salute mentale, quindi il quarto solo per oggi, che dice: "Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale" potrebbe non sembrare molto intuitivo.

Ma la maggior parte di noi sa che la salute mentale e quella fisica possono andare di pari passo. Quando cerco di prendermi cura della mia salute fisica, attraverso la dieta e l'esercizio fisico, generalmente prenderò decisioni migliori per la mia salute mentale. Ma quando lascio passare molti giorni senza fare neanche una passeggiata e consumerò regolarmente cibo non sano, è facile lasciarsi prendere dalla pigrizia e sui progressi che sto facendo nel programma e tralasciare la mia igiene mentale. Ecco perchè sono grato del fatto che sebbene non metterò in pratica nel modo giusto ogni giorno il solo per oggi, più spesso cercherò di farlo, meglio sarà per la mia salute mentale e per i progressi che voglio continuare a fare in questo meraviglioso programma." — Paul N., *Presidente EAI*

"Usare questo strumento di EA e vivere un giorno alla volta mi permette di crescere nel programma. Prendermi cura della mia salute fisica mi aiuta a gestire meglio la mia salute mentale. D'altra parte, prendermi cura della mia salute mentale mi aiuta a mantenere al meglio la mia salute fisica. La lettura quotidiana delle pubblicazioni e delle altre letture spirituali mi aiuta ad adottare il corretto atteggiamento mentale, che è quello di affrontare un giorno alla volta. Queste semplici pratiche che dirigono i miei pensieri verso i principi del programma mi permettono di soddisfare meglio tutti i miei altri bisogni. Ci sono giorni in cui non riesco a prendermi cura di me stesso al meglio, ma ho iniziato a capire che, nei miei giorni peggiori, la mia Forza Superiore mette sul mio cammino qualcuno che mi aiuta. Un amico mi disse una volta: "Per fortuna Dio non ci fa ammalare tutti nello stesso giorno" Ciò mi avvilì, ed ora mi ricorda che va bene cercare aiuto quando non siamo in grado di provvedere ai nostri bisogni." — Kelsey W., *Fiduciario EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby