

Emotivi Anonimi

Novembre 2020

Volume 1, Numero 7

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Perché la gratitudine conta – Paul N.

La gente non ha *bisogno* di sentirsi dire “per favore” e “grazie”. Non ha *bisogno* di sapere che voi apprezzate, ad esempio, che vi abbiano aggiustato la macchina, il che vi ha permesso di andare al lavoro. Voi non avete *bisogno* che il barista che vi serve il caffè ogni mattina vi sorrida, il che vi dà proprio l’energia positiva per affrontare la mattinata di lavoro. Tutte queste cose, però, **aiutano**. Esprimere gratitudine fa bene sia a chi la esprime che a chi la riceve.

Un tempo ero così amareggiato che quando qualcuno faceva di tutto per esprimere la sua gratitudine per qualcosa che a me pareva scontato, li bollavo come ipocriti. Ma il programma Ea mi ha aiutato a vedere la saggezza insita nell’aver un atteggiamento di gratitudine.

Esprimere gratitudine può anche essere utile per diminuire la gravità della depressione. Quando sono depresso, tendo a vedere principalmente i lati negativi della mia vita. Le cose che non posso controllare occupano lo spazio maggiore nei miei pensieri. Le mie relazioni sono fallimentari, il lavoro è contro di me, non sono abbastanza brillante, ecc.

Tuttavia, quando esprimo gratitudine, ecco che mi riempio di pensieri positivi. Sono così grato di potermene stare seduto fuori in un giorno frizzante d’autunno e leggere un libro in silenzio, o del fatto che posso aprire il rubinetto ed avere l’acqua di cui ho bisogno per rimanere idratato e preparare i pasti. Quando sono grato per le piccole cose della vita, questo mi aiuta a rimanere concentrato su ciò che è importante – invece di continuare ad analizzare le cose che non vanno come io vorrei.

Sono grato per questo programma. Il fatto che EA esista ancora dopo 50 anni è una testimonianza della volontà di tutte le persone che hanno lavorato per portarlo avanti: tutti i membri del consiglio, gli impiegati, i dirigenti, i capigruppo, gli aderenti e tutti gli altri. I progressi che faccio sono dovuti in gran parte non solo alle mie condivisioni, ma al fatto di imparare dalle esperienze degli altri.

Cerco di assicurarmi di esprimere la mia gratitudine ai miei compagni di gruppo ad ogni riunione, perché se le persone non frequentassero le riunioni, EA non esisterebbe più.

Suggerimento veloce del mese

Alcuni gruppi ci hanno comunicato di avere il problema di gestire le tempistiche durante la condivisione. Molti prendono troppo tempo e molti (sorprendentemente) prendono troppo poco tempo per condividere. Suggeriamo di usare un timer tipo quelli da cucina oppure il timer di un cellulare per aiutare le persone a rendersi conto di quanto debba essere lunga la loro condivisione di esperienza, forza e speranza”!!

I vostri fiduciari

Scott J.— MN 507-276-0323
sdjakel@gmail.com
Presidente

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

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

Paul N.— NJ 201-264-1807
paul@nobleequity.com
Tesoriere

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

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

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI NOVEMBRE

Undicesimo Passo:

Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con la Forza Superiore, così come noi la concepiamo, chiedendole solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.

Undicesima Tradizione:

La nostra politica di relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla promozione.

Dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale per quanto riguarda la stampa, la radio ed i mezzi di informazione.

Undicesima Promessa:

Cresce in noi una sensazione di sicurezza.

Undicesimo Concetto Utile:

Ognuno ha diritto alle proprie opinioni, e può esprimerle durante le riunioni, nel rispetto delle regole di EA. Siamo tutti uguali; nessuno è più importante di un altro.

Undicesimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non mi paragonerò agli altri. Mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.

CONDIVIDERE LO SCOPO PRIMARIO – LYNN A.

Devo ammettere di avere qualche difficoltà nel praticare la parte dell'undicesima Tradizione che riguarda l'importanza del fatto che "la nostra politica di relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla promozione". Se non ci sono altre riunioni di EA nelle vicinanze, come possono altre persone (con "scopi primari" simili) essere attratti da EA? Vedo la promozione vincere a mani basse sull'attrazione nel corso di altre riunioni basate sui 12 Passi che frequento, dove la maggior parte del tempo viene impiegata in argomenti improntati all'ebbrezza emozionale piuttosto che allo "scopo primario", che si parli di alcool, sostanze, gioco ecc. Non dico che sia sbagliato o che non si debba fare. Ma a volte credo che questo tipo di argomenti sia più adatto alle riunioni EA. E forse questo è il motivo per cui talvolta ho bisogno di parlare di cose che sono connesse direttamente allo "scopo primario" di quella riunione. E forse è per questo che sono riuscita ad affrontare la mia guarigione emozionale in modo più diretto e maturo di altri. Oggi non ho paura di parlare di come mi sento in qualunque situazione. E' grazie ad EA che ora sono in grado di condividere apertamente le mie emozioni in modo razionale. Alcune persone semplicemente non si sentono così sicure, oppure vedono la

condivisione di tali emozioni come una debolezza. Mamma mia! Sono così felice di non dover più vivere con quei pesi sullo stomaco! Il mio gruppo ha appena festeggiato il suo Decimo Anniversario. Non è che io mi metta ad urlare il nome di EA dalla finestra, ma condivido ciò che ha fatto per me nel mio percorso. Sono decisamente qualificata per entrare in parecchi degli altri gruppi dei 12 Passi, ma di sicuro EA mi aiuta a tenere gli altri "scopi primari" sotto controllo. *Sono salva, per grazia di Dio.*

NOVEMBRE E' IL MESE DELLA GRATITUDINE

Per favore, prendete in considerazione la possibilità di fare una donazione ad EAI questo mese. In tutto questo lungo periodo di pandemia, il lavoro di EAI è sempre proseguito – email, pubblicazioni periodiche, nuovi opuscoli, assistenza telefonica, sito web, aggiornamenti...il vostro sostegno rende possibile tutte queste attività. Andate alla pagina [Donate](#) sul sito web per fare una donazione oggi.

Potrete trovare nell'ultima pagina di questo mensile le riflessioni del Fiduciario tratto dal sito www.emotionsanonymous.org

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sulla Undicesima 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:

St. Paul, MN del mercoledì (EA Hamline)
Burnsville, MN
Midwest City, OK
Alhambra, CA
Bend, OR
Burlington, IA
Montclair, NJ
Rialto, CA
Norman, OK
Niagara Falls, ON Canada

In memoria di:

Al S., di St. Paul, MN mercoledì (EA Hamline)

Notizie amministrative:

Il Comitato dei fiduciari, in occasione del seminario annuale svoltosi a Settembre, ha sviluppato un piano strategico che si concentra su cinque obiettivi:

- Aumentare il numero di gruppi EA
- Aumentare la consapevolezza dell'esistenza del programma
- Incrementare le opportunità di servizio per gli aderenti.
- Migliorare la salute dei gruppi esistenti
- Migliorare lo stato finanziario di EAI

Questo piano guiderà le attività sia del comitato che del personale di EAI nell'anno a venire e è disponibile sul sito a questo indirizzo:

<https://emotionsanonymous.org/who-we-are/financials-by-laws-annual-reports.html>

L'opuscolo principale del programma di EA (N.1- L' "Opuscolo giallo") è ora disponibile per il download gratuito! Ecco dove trovarlo sul sito: <https://emotionsanonymous.org/literature/free-publications.html>

VIVERE AL MEGLIO DELLE MIE POSSIBILITA' – SCERRONE D.

Un giorno al lavoro mi sono sentito così stanco di essere infelice che mi resi conto di avere una dipendenza a causa del potere che le mie emozioni avevano sulla mia vita. Vivevo, ma non al massimo delle mie possibilità. Questa dipendenza mi governava. Stavo sprecando la vita che la mia Forza Superiore, Dio, mi aveva dato. Quanti giorni e settimane della mia vita venivano sprecati senza che io godessi del fatto di essere su questo pianeta? Così andai su Google e cercai "Dipendenze emotive". Ding, Ding, Ding! Feci Bingo perché nella mia ricerca trovai il riferimento ad EA.

Iniziai quindi a leggere il materiale disponibile online e a frequentare le riunioni. Per almeno un anno, un anno e mezzo, lessi il "Solo per oggi" ogni giorno prima di uscire per andare al lavoro. Questa pratica incorniciava e guidava la mia giornata. *Solo per oggi cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da quello che gli altri dicono o fanno, né da ciò che succede intorno a me. La felicità è la conseguenza dell'essere in pace con me stesso. Solo per oggi non mi paragonerò agli altri. Accetterò me stesso e vivrò al meglio delle mie possibilità.* Questi sono stati i Solo per oggi più significativi per me.

Il giorno in cui mi resi conto che gli insegnamenti di EA stavano veramente permeando la mia vita stavo aspettando l'autobus. Era una giornata calda e le cose non stavano andando come avrei voluto. Ed in quel momento di delusione perché avevo perso l'autobus e di non essere riuscito a rispettare il programma che mi ero fatto per la giornata, mi sono ricordato che non è necessario che tutto vada come dico io. *Solo per oggi cercherò di adattarmi alle cose e non forzare le cose ad andare secondo i miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro, le mie circostanze così come sono.* In questo modo riuscii ad ottenere la serenità nonostante una serie di eventi che diversamente sarebbero stati frustranti. Avevo iniziato dicendo "E' quasi un miracolo" ma, ad essere onesto, è proprio un miracolo.

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 sulle 12 Promesse

UNDICESIMA PROMESSA: CRESCE IN NOI UN SENTIMENTO DI SICUREZZA.

Un sentimento di sicurezza sta crescendo dentro di me grazie al lavoro di una forza più grande di me. Le persone che sono nel programma con me - una benevola manifestazione di una forza superiore in forma umana - mi stanno dando la possibilità di sentirmi più sicuro di me stesso. Sto scoprendo chi sono davvero attraverso i servizi che rendo e trovando la mia voce in questo programma - condividendo la mia esperienza, la mia forza e la mia speranza. Finalmente sto riuscendo a comprendere chi sono veramente e riesco ad essere più coraggioso basandomi sulla mia opinione di me stesso - invece che sull'opinione che gli altri hanno di me. Scott J., *Presidente*

Se non mi sento sicuro del mio rendimento al lavoro o del modo in cui gestisco le mie relazioni, è possibile che mi comporti in modi non coerenti con il mio sistema di valori. Ecco perché l'Undicesima Promessa è così importante. Quando sono sicuro di essere adeguato, ciò risulta evidente nel miglioramento della comunicazione con coloro che mi circondano. Sentirmi sicuro di me stesso mi aiuta anche a ridurre i miei stati d'ansia, dato che non sto continuamente a preoccuparmi di cos'altro potrei fare. - Paul N., *Tesoriere*

Il mio senso di sicurezza arrivò quando iniziai a piacermi. Prima mi odiavo. Ero così critica e dura con me stessa! Qualcuno ha detto: "Se qualcuno mi trattasse come io tratto me stessa, lo denuncerei". Pensavo di dover essere perfetta per stare bene. Oggi io amo me stessa. Sono sicura dentro. Non ho bisogno dell'approvazione di nessuno per nessuna cosa. So qual è il mio aspetto. Non ho bisogno di chiedere a nessuno: "Mi vedi grassa?". Non ho bisogno di nessuno che mi dica ciò che so fare. So quello che sono in grado di fare. So anche ciò che non so o non voglio fare. Questa cosa, il fatto di volermi bene, è stata la chiave di volta della mia vita. Non sono più una persona che farebbe di tutto per accontentare gli altri. Non mi faccio in quattro perché una persona mi noti o mi apprezzi. Che libertà! Ero talmente preoccupata di ciò che gli altri pensavano di me o, più spesso, di ciò che io pensavo che gli altri pensassero di me! Grazie Emotions Anonymous! Derita P., *Fiduciaria*

La strada da percorrere prima che questa promessa si avverasse nella mia vita è stata lunga e tortuosa. Prima di comprendere il secondo ed il terzo passo, avevo sempre bisogno di avere il pieno controllo su tutto, e la mia incapacità di soddisfare questo bisogno mi faceva sentire insicura. Questo bisogno di potere e controllo mi portò a scoprire quanto in realtà io fossi impotente. Quando affido la mia volontà alla cura della mia Forza Superiore, non sento più il bisogno di essere in controllo. E' solo quando mi appoggio pienamente alla mia FS che riesco a credere pienamente in me stessa. La mia FS sa chi sono e di cosa sono capace. Quando credo in me stessa, mi sento sicura delle cose che so fare. Questo senso di sicurezza che acquisisco, vivendo la mia vita e tenendomi vicina la mia FS, mi permette di aver fede nei miei progetti di vita. E tutti i giorni mi ricordo che non sono io che ho la responsabilità del progetto della mia vita, il che mi fa sentire bene. Avere la responsabilità del progetto di tutta la mia vita è un lavoro pesante! Kelsey W., *Fiduciaria*

Cosa significa acquisire un senso di sicurezza? Per me ha significato sviluppare la mia autostima al punto che posso tranquillamente prendermi cura e fidarmi di me stessa. Ha anche significato mantenere una relazione di fiducia con la mia FS ed altre persone selezionate nella mia vita. Prima di incontrare il programma, non avevo un solido senso di autostima. L'insicurezza era una preoccupazione costante, e trovavo difficile festeggiare i successi o mantenere un atteggiamento positivo. Dovevo contare sugli altri per il mio senso di autostima. Non posso dire che adesso ogni giorno sia facile, ma ogni giorno che vivo nel programma è un giorno in più nel quale l'undicesima Promessa e le altre promesse possono continuare ad avverarsi per me. Colleen C., *Segretaria*