

# Emotivi Anonimi

Gennaio 2022

Volume 2, Numero 9

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

[Propositi per il programma – Colleen C.](#)

L'inizio di un nuovo anno, il 2022, è il momento perfetto per reimpegnarsi nel programma. Le vacanze sono finite, le decorazioni sono state riposte sugli scaffali, e tutti noi iniziamo ad attendere il lento cambiamento delle stagioni nei prossimi mesi. Cosa potete decidere di fare per essere più attivi nel programma? Ci sono varie opzioni:

### **Incrementare la vostra donazione di tempo o denaro ad EA**

Potreste fare questo aumentando il vostro contributo individuale diventando un "Sostenitore" (<https://emotionsanonymous.org/donate.html>), oppure offrendovi di moderare una riunione, diventando il tesoriere di un gruppo, o semplicemente facendo una telefonata in più ogni mese per sentire come stanno gli aderenti EA che non sentite da un po'.

### **Offrirsi di diventare sponsor o co-sponsor** (<https://emotionsanonymous.org/get-involved/sponsorship-cosponsorship/sign-up.html>)

Ci sono aderenti, nuovi e non, che avrebbero così bisogno del vostro supporto per lavorare sul programma. Non è necessario essere super-esperti del programma per farlo. Potete semplicemente scegliere di "camminare al fianco" di un aderente attraverso email o telefonate, instaurando una collaborazione nel lavorare sui Dodici Passi. Un po' di incoraggiamento dà grandi risultati!

### **Cercare tutte le occasioni di far conoscere EA**

Ci sono organizzazioni, professionisti della salute o altri che potrebbero ritenere EA una risorsa di valore? Fateglielo sapere! Uno dei modi migliori per farlo è di ordinare o stampare il Dépliant gratuito n. 36 – Dépliant delle riunioni ([https://emotionsanonymous.org/file\\_download/56cf171a-8c07-4906-922a-6c41f921c167](https://emotionsanonymous.org/file_download/56cf171a-8c07-4906-922a-6c41f921c167)). Poi potete aggiungere le informazioni riguardanti le vostre riunioni di zona, se volete, e metterlo in bacheca o lasciarlo a qualcuno che possa dividerlo con altri.

In qualunque modo voi decidiate di lavorare od approfondire il programma, sappiate che ci sono migliaia di persone proprio come voi e che non siete soli.

Grazie per il vostro impegno nella fratellanza di EA e vi facciamo i nostri migliori auguri per un 2022 ricco di salute e pieno di serenità!

50 Suggerimenti per 50 anni:  
Celebriamo 50 anni di EAI\*

Avvicinatevi ai Dodici Passi con amore per voi stessi e per gli altri.

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 GENNAIO

#### Primo passo:

Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.

#### Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e felicità.

#### Primo Motto:

Lascia andare ed affidati alla Forza Superiore.

Primo Solo per oggi: Cercherò di vivere un giorno alla volta, senza affrontare tutti i problemi insieme. In questo momento posso fare qualcosa che mi scoraggerebbe se dovessi dedicarvi tutta la vita.

#### Prima Tradizione:

Il nostro benessere comune dovrebbe essere messo al primo posto: la guarigione personale dipende dall'unità degli Emotivi Anonimi.

#### Primo Concetto Utile:

Si viene in Emotivi Anonimi per apprendere una nuova filosofia di vita attraverso il programma in 12 passi di EA, che comprende i 12 Passi, le 12 Tradizioni, i 12 Concetti utili, i 12 Motti, la Preghiera della Serenità, i Solo per Oggi, le pubblicazioni EA, le riunioni periodiche, i contatti personali e telefonici, ed il vivere il programma un giorno alla volta.

Noi non veniamo per qualcun altro – veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, la nostra forza e le nostre speranze con gli altri.

#### [Le ricadute e l'autocommiserazione – Gail R.](#)

So che, per me, il problema più grande per quanto riguarda ciò che può portare ad una ricaduta è l'autocommiserazione. Penso che anche lo stress sia un fattore importante in queste circostanze e porti ad uno brusco stop nel mio percorso.

Quando le cose sembrano accumularsi, ed io mi rendo conto che non riesco a trovare il tempo per tenere il mio diario, pregare, andare alle riunioni...sembra che la vita prenda il controllo ed

io mi trovo a scivolare verso il basso senza neanche rendermene conto. Spesso non mi rendo conto di essere sulla via di una ricaduta finchè non mi ritrovo ad aver fatto o detto qualcosa, di solito con tutto il fiato che avevo in gola...allora capisco cosa sta succedendo.

Le mie emozioni recentemente sono state molto confuse, ed io so che quando ciò si verifica è molto probabile che io sia sull'orlo di una ricaduta. Ma talvolta proprio quando mi trovo in maggiore difficoltà, quello è il momento in cui mi rendo conto maggiormente di ciò che sta accadendo dentro di me, il che finisce per aiutarmi a rimanere più connessa spiritualmente, e di conseguenza più in pace.

Sono grata per il fatto di sapere di essere impotente di fronte alle emozioni e che la mia vita può facilmente diventare ingestibile, e sono grata per la mia connessione alla mia forza Superiore – Dio come io lo comprendo (o talvolta Dio come io non lo comprendo).

---

#### [Leggere le Statistiche può essere molto interessante](#)

Lo sapevate che nel Novembre del 2021 abbiamo avuto più di 15.000 visitatori sul nostro sito web e che hanno trascorso una media di cinque minuti sul sito?

O che il 4 Gennaio 2021 detiene da due anni il record per il numero di visitatori (circa 700) in un *singolo giorno*?

Noi ad EAI elaboriamo i dati disponibili e stiliamo delle statistiche mensili in modo da poter capire quante persone visitano il nostro sito e perché, in modo tale da continuare ad apportare miglioramenti nei nostri sforzi per la comunicazione. Qui di seguito, ecco alcuni esempi della provenienza dei nostri visitatori dello scorso mese:

Chicago, IL – 310 Los Angeles, CA – 283  
Atlanta, GA – 193 St. Paul, MN – 173  
Philadelphia, PA – 167 New York, NY – 160  
Surrey, Canada – 146 Germania – 6  
Italia – 5

Potrete trovare le riflessioni in lingua originale dei Fiduciari sul Primo Passo sul [sitowww.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org). In italiano nell'ultima pagina di questo mensile. Questo mese ci concentriamo sul primo 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:

“EA Slovenija”(Gruppo EA della Slovenia)”

“EA Grupo Concordia (Spagna)

“Dayton Ave Chapter” (St.Paul, MN)

“The next frontier 12” (Gruppo Telefonico Giornaliero)

Levittown, NY

Ukiah, CA (2 gruppi)

Bend, OR (3 gruppi)

Arvada, CO

Thursday St. Cloud, MN

Tuesday Brainerd, MN

Tuesday Virginia Beach, VA

Monday Norman, OK

Edmonton, AB Canada

Mayfield Heights, OH

Colorado Springs, CO

Midwest City, OK

Burlington, IA

## IL CORAGGIO COME PREGHIERA – Maureen H.

Quando incontrai per la prima volta i Passi in un programma in 12 passi, mi sentii confusa e sopraffatta. Ascoltando le testimonianze degli altri, lentamente iniziai ad apprendere i Passi. Le pubblicazioni li spiegavano. Ho avuto la fortuna di venire presa sotto l’ala protettrice di uno sponsor che era in EA da molto tempo e lei fu la mia guida prima nell’apprendere poi nel mettere in pratica i Passi. Un altro aderente si era offerto come sponsor per lei quando lei era nuova del programma, ed è in questo modo che i Passi vengono passati dai vecchi ai nuovi aderenti. Le nostre pubblicazioni spiegano i vari strumenti che abbiamo a disposizione per imparare a guarire e a vivere la vita in modo diverso e tutti gli strumenti sono utili. Per quanto mi riguarda, io volevo imparare a reagire alle persone, ai posti ed alle cose con meno rabbia causata dalla paura e con maggiore previdenza, con l’aiuto della mia Forza Superiore. Il primo passo mi ha consigliato di ammettere ed accettare di essere impotente di fronte alle mie emozioni. Il secondo passo mi ha suggerito di iniziare a credere in una forza più grande di me. Il fatto di essere impotente di fronte alle mie emozioni mi appariva ovvio, mentre è stato più difficile e mi ci è voluto più tempo credere in una forza buona che mi avrebbe aiutato a trovare forza e speranza laddove io provavo paura e rabbia. Ad un certo punto mi sono resa conto di iniziare ad avere fede nella Forza Superiore, e questa è stato un cambiamento di vita per me. Ho messo alla prova più e più volte la mia Forza Superiore, finché mi sono resa conto che potevo avere accesso a forza e speranza quando mi sentivo debole e disperata.

Ogni tanto ho bisogno di coraggio per cose grandi e piccole. Talvolta mi serve coraggio per dire qualcosa in modo assertivo invece che aggressivo. Mi serve coraggio perché la paura di essere quella che sono fa parte di me da molto tempo e cerca ancora di venire fuori. E’ una piccola cosa, in quanto mi richiede solo di pronunciare una frase. Tuttavia, la mia vita è fatta di tante piccole cose durante la giornata. Talvolta ho bisogno di coraggio per qualcosa di veramente grande. La paura che provo è la stessa e gli strumenti di Emotivi Anonimi mi vengono tutti in aiuto per affrontare la paura. Per fortuna, ora che sono nel programma da un po’ di tempo, provo paura con minore frequenza.

Spesso un detto o una massima contiene un’idea che io poi faccio mia. Molto tempo fa, un aderente disse che il coraggio non è altro che la paura che ha detto le sue preghiere. Questo è molto vero per me.

---

Scrivete! Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatelo a

[submissions@emotionsanonymous.org](mailto:submissions@emotionsanonymous.org).

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

## Notizie amministrative:

Un nuovo anno porta nuova energia ad EAI. Abbiamo potuto constatare un aumento nei materiali tradotti in tutto il mondo e siamo grati a tutte le persone che si sono date disponibili ad impegnare il loro tempo traducendo i materiali EAI in modo che gli altri potessero leggerli nella loro lingua madre. Grazie!

Continuiamo a monitorare le nostre finanze e a cercare modi di eliminare i costi di gestione. Un esempio semplice è stata la decisione di eliminare le comunicazioni tramite posta normale ed usare solo la posta elettronica – in questo modo risparmiamo 150 Dollari al mese!

Non vediamo l’ora di presentare nuove pubblicazioni nel 2022, fornire agli aderenti nuove prospettive e nuove forme di comprensione.

Avete un’idea per il soggetto di un nuovo opuscolo? Fatemelo sapere all’indirizzo mail [director@emotionsanonymous.org](mailto:director@emotionsanonymous.org)! E, nel caso vi sentiste di scrivere qualcosa, ci sono le linee guida sulla homepage del sito sotto l’intestazione “Servizio”.

## **Riflessioni mensili sui 12 “Solo Per Oggi” dal Comitato dei Fiduciari EAI**

**Cercherò di vivere un giorno alla volta, senza affrontare tutti i problemi insieme. In questo momento posso fare qualcosa che mi scoraggerebbe se dovessi dedicarvi tutta la vita.**

Una delle parole chiave di questo strumento, per me, è la parola “provare”. Sebbene io CERCHI di tenerla al di fuori dal mio vocabolario nella maggior parte degli aspetti della mia vita, nel mio percorso di guarigione ho scelto di essere più delicata con me stessa.

Mi concedo lo spazio per vivere “solo per oggi” non solo quando sorgono determinate situazioni.

Di solito mi viene gentilmente ricordato che rivivere il passato o torturarmi riguardo al futuro è un modo estenuante di vivere ogni giorno. Quasi sempre vengo sconsigliata dal seguire questo filo di pensieri e la mia Forza Superiore mi riporta gentilmente indietro al presente.

In ogni momento di ogni giorno, io cerco fortemente di concentrarmi su ciò che sto facendo al momento e cerco di fare “prima le cose importanti”.

Anche se dirlo sembra essere diventato un po’ un clichè, il presente è un dono. Solo per oggi, accetterò il fatto che questo dono mi viene fatto gratis. - Kelsey W., Fiduciaria *EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby