

Emotivi Anonimi

Novembre 2021

Volume 2, Numero 7

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

La gratitudine – Steve B.

Quando ero più giovane, avevo dei problemi con la gratitudine. Sebbene avessi imparato i convenevoli sociali per esprimere gratitudine, come dire “grazie” quando gli altri se lo aspettavano, raramente *mi sentivo* veramente grato. Piuttosto, sentivo che ogni aspetto della mia vita avrebbe dovuto essere migliore. Ovunque fossi o qualunque cosa avessi ottenuto nella vita, mi concentravo sempre su ciò che mancava. Desideravo riempire questi vuoti con qualcosa di più - più successo, più comodità, più cose. Credevo che la mia vita avrebbe potuto essere migliore e più felice solo se avessi potuto ottenere ancora qualcosa – e solo allora avrei potuto essere grato!

Guardandomi indietro, vedo quanto ero stupido. Ero continuamente su un tapis-roulant, ed ogni nuova conquista alzava l’asticella e diventava il punto di partenza di nuovi desideri. C’erano sempre vuoti nuovi da riempire! Non mi prendevo mai il tempo per notare, e tanto meno per essere grato per, tutte le persone, le esperienze e le cose meravigliose che c’erano nella mia vita.

Ero ancora nuovo del programma quando qualcuno mi disse che la felicità non consiste nell’aver le cose che si vogliono, ma nel volere le cose che si hanno, e nell’essere grati per queste cose! Mi ci è voluto un po’ per arrivarci, ma alla fine riuscii a riconoscere che era vero. Sviluppare un atteggiamento di gratitudine mi ha letteralmente salvato la vita. Cambiando la mia prospettiva e concentrandomi sulle cose positive che abbondavano nella mia vita – cose che davo per scontate – piuttosto che su ciò che pensavo mancasse, iniziai a sviluppare la vera gratitudine e, di seguito, l’accettazione, il perdono e la serenità. Una delle tecniche che ho usato per sviluppare il mio senso di gratitudine consisteva nel tenere un diario giornaliero della gratitudine. Per diversi anni, alla fine di ogni giornata scrivevo una cosa per cui ero grato, una cosa diversa ogni giorno. Rileggere il mio diario man mano che lo scrivevo mi ha aiutato a sviluppare una nuova prospettiva.

Questi ultimi 20 mesi sono stati particolarmente impegnativi. Ma so che senza il programma ed il mio “atteggiamento di gratitudine” sarebbe stato molto peggio. Concentrandomi sulla mia fortuna anche nei tempi duri posso provare gratitudine, e vivere la gratitudine, ogni giorno.
Felice Giorno del Ringraziamento!

Suggerimento veloce del mese

Prendersi un momento di tranquillità per noi stessi può farci vedere la nostra vita da una prospettiva diversa. Due minuti trascorsi a respirare con calma possono resettare la nostra visione.

I vostri fiduciari

Paul N.— TX
929-399-6515
aitbikarfoundation@gmail.com
Presidente

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

Colleen C.
MN 651-245-5461
coyne2003@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 Arabpour Dahouei](#)
[Iran](#)
0098 913 341 4015
Behzad_7761@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.

LO SCOPO DELLA PREGHIERA PER LA CONOSCENZA – Leigh B. (Australia)

Questa è la mia risposta ad una delle domande sull'Undicesimo Passo contenute nell'opuscolo *"Dare il benvenuto al risveglio spirituale"*.

2. Perché sarebbe bene per me *"Pregare solo per conoscere la volontà di Dio per me e per avere la forza di metterlo in pratica"?*

Quando mi sento persa nelle emozioni e continuo a ruminare i miei pensieri, è facile che io perda la visione d'insieme a forza di concentrarmi sui dettagli. Ho bisogno della guida della mia Forza Superiore, in quanto la mia "bussola" interna mi può indurre in errore, essendo condizionata dalle abitudini e non sempre d'aiuto. La bussola della mia Forza Superiore è sicura, fissa ed affidabile e conoscere la Sua Volontà mi può mostrare la giusta via. Pregando anche per avere la forza di mettere in pratica la volontà della mia FS, non solo sarò in grado di vedere la giusta via, ma avrò i mezzi per intraprenderla, quella via.

RISULTATI DEL SONDAGGIO TRA GLI ADERENTI EA

La scorsa primavera è stato condotto un sondaggio anonimo allo scopo di raccogliere dati sulla partecipazione ad EA e su come tale partecipazione si sia riflessa in un miglioramento nella gestione emotiva e degli affetti. Un totale di 264 partecipanti ha completato almeno una parte del sondaggio; 175 partecipanti

hanno fornito dati sufficienti ad essere inclusi nell'analisi. Il campione aveva una maggioranza femminile (67%), bianca (77%), istruita (il 54% avevano una laurea, del vecchio o nuovo ordinamento) e facente parte di EA negli Stati Uniti (75%). L'età media dei partecipanti era di 55 anni e quasi un terzo del campione preso in esame era costituito da pensionati.

Il sondaggio ha evidenziato che livelli più bassi di effetti negativi nel periodo corrente erano connessi ad una maggiore anzianità di partecipazione e ad un maggior numero di ruoli assunti durante le riunioni. Analogamente, bassi livelli di reattività emotiva erano connessi ad una maggiore anzianità di partecipazione e ad un maggior numero di ruoli assunti durante le riunioni. Per quanto riguarda la valutazione soggettiva dell'impatto di EA sulla loro vita un impatto medio maggiormente positivo era connesso alla maggiore anzianità di partecipazione, ad una maggiore frequenza di partecipazione, ad un maggior numero di ruoli assunti durante le riunioni e ad un maggiore impegno al di fuori delle riunioni.

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario in inglese sul sito www.emotionsanonymous.org

In italiano nell'ultima pagina. Questo mese ci concentriamo in modo particolare sull'Undicesimo Passo.

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:

London, UK
Valencia, ES “Concordia”
Sacramento, CA “Discuss the solution”
Emotivi Anonimi Italia Intergruppo
Ukia, CA (2 Gruppi) Hollywood, FL
Bend, OR (3 Gruppi) Midwest City, OK
Hollywood, FL Midwest City, OK
Burlington, IA Ukiah, CA (2 Groups)
Bend, OR (3 Groups) Hackensack, NJ

14 donatori anonimi individuali

Elizabeth B	Daryl D	Louis V
Sandy P	Marilyn J	Paul N
Kelley S	Leigh B	Jerry H
Bob W	Miriam N	Ron L

Notizie amministrative

Il Meeting annuale degli aderenti si è svolto in modalità virtuale il 23 Ottobre 2021.

Il Direttore Esecutivo ed il Presidente del Comitato dei Fiduciari hanno fornito aggiornamenti sul programma e sull'organizzazione.

Le relazioni dei comitati hanno incluso aggiornamenti sulle pubblicazioni e sui comitati per lo Statuto.

La discussione tra gli aderenti si è focalizzata sul fornire maggiori informazioni sui gruppi di studio sui Passi, sulla necessità di reperire più sponsor e sui prossimi programmi denominati “EA durante le festività”. Alla conclusione del meeting formale c'è stata un'ora aggiuntiva di discussione su come incoraggiare la formazione di gruppi **sani** ed anche sui materiali che sono o potrebbero essere resi disponibili per aiutare i gruppi su questo importante aspetto.

PARAGONI – Kelly M.

Mi ricordo il giorno in cui ho letto per la prima volta una regola del “Non paragonare” in un “Solo per Oggi” anni fa. Prima di allora non avevo mai sentito o letto nulla di negativo sui paragoni.

Ciò fu l'inizio del mio lungo viaggio all'interno dell'abuso emotivo – cos'è e come ci manipola. I paragoni sono un'arma potente nell'abuso emotivo. Una volta resami conto di questo, ho iniziato a controllare me stessa (e lo faccio tutt'ora) quando mi capita di fare paragoni con altre persone (e addirittura con le situazioni – ad esempio perché dovrei paragonare la vita che conduco in questo momento all'estate scorsa...a meno che non desideri torturarmi!!!) Non c'è mai un vincitore nei paragoni, essi causano sofferenze alla persona/situazione che si trova dalla parte perdente oppure donano un temporaneo senso di vittoria alla persona/situazione dalla parte vincente (rendendo la persona che fa il paragone più potente, ma solo temporaneamente).

Mi sono resa conto che i paragoni sono sempre soggettivi. A prescindere da quanto io voglia pensarla diversamente, un manipolatore “potente” può rovinare la giornata ad una persona facendo un paragone...

“E' grandioso che tu sia (INSERIRE AGGETTIVO) ma pare che altre persone che sono (INSERIRE LO STESSO AGGETTIVO) siano più ricche/carine/magre/sympatiche/migliori...di te”. E' una formula semplice per un potente abuso emozionale – ed ora io lo cerco nella mia vita di tutti i giorni. Cerco di non farlo e non appena sento altri che lo fanno, io drizzo le orecchie!!

Ho scoperto che la mia più grande sfida è il “sì, ma...”...quando dico o sento dire “Sì ma loro hanno fatto questo e quello”...è una scusa per fare paragoni e commettere un abuso. Mi tengo d'occhio, perché, come il programma mi ha dimostrato, non solo due errori non fanno una cosa giusta, ma due errori mi fanno due volte il male di uno.

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

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.

“Prego per qualcosa che mi aiuti a rendere la mia vita gestibile. Medito sul fatto di essere impotente di fronte alle mie emozioni e sulla mia vita, e prego anche di essere umile. “Ok, se sono impotente e se sono intelligente, è meglio che io dipenda da qualcosa di più potente di me”. Devo ritornare al Primo, Secondo e Terzo passo. Mi fa bene fare proprio questo.

Prego per avere una guida. Ho imparato a fare delle pause. E, in quelle pause, pause potenti, guadagno prospettiva. Ho vissuto la mia vita impulsivamente ed in modo reattivo.

Oggi ho imparato ad agire nella vita, piuttosto che reagire ad essa. Reagire alla vita aveva reso la mia vita turbolenta, naturalmente. Il corso che la mia vita avrebbe preso dipendeva da ciò che avveniva intorno a me. Oggi dipende dal fatto che io cerco e seguo il volere di Dio per me e per la mia vita.

Così facendo, ho avuto il privilegio di godere di una vita felice, gioiosa e libera: la promessa finale del programma. Quando non mi sento felice, gioiosa e libera, torno a riesaminare le mie priorità e torno al Primo, Secondo e Terzo passo.

Grazie per aver letto ciò che ho scritto e grazie perché mi permettete di servire. Derita P., Tesoriera EAI



Traduzione a cura di T. C. Digby