

# Emotivi Anonimi

Giugno 2020

Volume 1, Numero 2

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Riflessione di un Fiduciario – Derita P.

Una mia amica è morta una settimana fa (non a causa del coronavirus).

Noi amici e parenti ci siamo riuniti all'esterno per celebrare la sua vita e, alla fine della celebrazione, abbiamo liberato cento palloncini pieni di elio. La maggior parte dei palloncini erano rossi, dato che questo era il suo colore preferito.

Questa è stata la mia prima esperienza di interazione sociale dall'inizio della diffusione del virus in Marzo. Sono stata felice di vedere persone, molte delle quali conosco ed amo.

Prima della pandemia, avevo sempre preso questo tipo di riunioni per scontate, nella convinzione che eventi come questi avrebbero potuto ripetersi in qualunque momento. Questo coronavirus mi ha fatto proprio riflettere su ciò che è veramente importante nella vita.

A causa della morte della mia amica e di tutte le morti di cui abbiamo sentito ogni giorno in questo periodo, sono arrivata alla conclusione che, senza dubbio, le persone – tutte, ma specialmente quelle che amo, sono ciò che ho di più importante. Anche prima lo credevo, ma adesso questa verità mi ha colpito come un pugno allo stomaco. Grazie a Dio per EA! Ea mi ha reso la persona che sono oggi, mi ha insegnato la gratitudine ed a non dare nulla per scontato, *Mi ha insegnato che Non Sono Sola*.

A causa dei cambiamenti affrontati a causa di questo virus, stavo iniziando a nutrire sentimenti di solitudine ed isolamento, ma mi sono ricordata di non essere sola, mai. Ho questa meravigliosa fratellanza, persone che mi amano e, cosa più importante, la Forza Superiore che ho trovato qui. Voi tutti mi avete amato finché non ho imparato ad amare me stessa. Me l'avevate promesso quando ero nuova del gruppo ed avete mantenuto la promessa.

Amo Emotions Anonymous. Devo la mia vita ad EA.

Suggerimento veloce del mese

---

Siete arrivati ad un punto morto nell'affrontare il programma? Tenete una lista dei *Solo per Oggi* sul comodino e leggetene uno ogni mattina. Poi, rifletteteci sopra una o due volte durante il giorno, concentrandovi sul mettere in pratica uno di quegli insegnamenti. Entro la serata, potrete avere la soddisfazione di fare un piccolo progresso nel programma!

---

I vostri fiduciari

Scott J.— MN 507-276-0323

[sdjakel@gmail.com](mailto:sdjakel@gmail.com)

Presidente

John W.— MN 612-760-0313

[johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com)

Vice Presidente

Colleen C.— MN 651-245-5461

[coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com)

Segretaria

Paul N.— NJ 201-264-1807

[paul@nobleequity.com](mailto:paul@nobleequity.com)

Tesoriere

Derita P.— OH 216-624-3559

[deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com)

Steve B.— CA 909-438-4938

[stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:stevebell_28@yahoo.com)

## GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI GIUGNO

### Sesto passo:

Siamo pronti a lasciare che la Forza Superiore elimini tutti i nostri difetti di carattere.

### Sesta Tradizione:

Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.

### Sesto Solo per oggi:

Solo per oggi, farò uno sforzo particolare per essere gentile nei confronti di qualcuno che incontrerò. Sarò affabile, parlerò con calma e cercherò di presentarmi al meglio. Non mi impegnerò in critiche sterili e non cercherò i difetti negli altri, né cercherò di migliorare od impormi su altri che me stesso.

### Sesta Promessa:

Siamo meno preoccupati per noi stessi ed aumenta in noi l'interesse per gli altri.

### Sesto Motto:

Cerca il buono nelle cose.

### Sesto Concetto Utile:

Non si discute mai di religione, politica, questioni nazionali od internazionali, né di altre forme di credo o politiche di affiliazione.

## RIFLESSIONE SUL SESTO PASSO – STEVE O.

Il principio della buona volontà fa nascere domande sulla mia volontà in confronto alla volontà di Dio (è così che io mi riferisco alla mia Forza Superiore). Ho cercato di sacrificare la mia volontà per creare spazio per consentire a Dio di farmi guarire. Adesso mi preoccupo del fatto che stavo solo cercando la via d'uscita più semplice.

Sacrificare la mia volontà divenne troppo simile all'evitare le responsabilità, e rese troppo facile attribuire a Dio la colpa per qualunque cosa accadesse. Adesso vedo che Dio mi invita a far parte del lavoro sulla mia stessa guarigione, dove posso esercitare la mia volontà in linea con ciò che posso comprendere della volontà di Dio.

## FUORI DALLA NEBBIA – JERI R.

Il programma di EA, che ho scoperto quando ero giù e mi sentivo disperato, *mi ha cambiato la vita*. Mi ricordo quando sono arrivato alla mia prima riunione: avevo una grande paura delle mie emozioni. Ero stato condizionato fino al punto di credere che le mie emozioni fossero cattive, che non dovessero essere espresse, che mettessero in imbarazzo le persone. Sia da bambino che da adulto avevo nascosto le mie vere emozioni al riguardo delle mie esperienze di vita. Con quale risultato? Non sapevo cosa provavo nei confronti delle persone e delle situazioni e non mi fidavo del mio istinto.

Spesso mi era stato detto che stavo solo immaginando tutto ciò

che provavo. Subivo spesso la disapprovazione delle persone con cui stavo cercando di condividere le mie emozioni. Di conseguenza, nascondevo le mie emozioni invece di imparare che esse erano un dono per me, ed imparare ad essere a mio agio con esse e lasciarle andare nel caso mi rendessi conto che non mi stavano rendendo un buon servizio. Con il senno del poi, mi rendo conto che il non essere stato in grado di percepire la mia realtà ed esprimere il vero me stesso ha ostacolato la formazione di una solida identità.

Quando entrai a far parte del programma EA, incontrai persone gentili che non avevano paura delle mie emozioni; in effetti, queste persone avevano provato le stesse emozioni e vissuto le stesse esperienze. Ci identificavamo gli uni con gli altri, ed io imparai a vivere nella soluzione ai miei problemi piuttosto che analizzare le cose continuamente e sotto tutti i punti di vista, creando solo più sofferenza per me. Mi fu insegnato ad usare la mia mente in modo sano, non contro me stesso, ed a stare in luoghi pacifici in compagnia di gente ricca di energia positiva. Gli appartenenti al gruppo mi insegnarono gli strumenti ed i motti per aiutarmi a trovare l'equilibrio ed il senso di pace. Grazie al programma EA ed ai confratelli, mi sentii compreso e non più solo.

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)

Questo mese ci concentriamo sulla Sesta 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:

South Euclid, Ohio  
Burlington, Indiana  
Montclair, New Jersey  
Midwest City, Oklahoma  
Salem, Ohio  
Bloomington, Michigan  
Costa Mesa, California  
Atlanta, Georgia  
Burk's Falls, Ontario  
Toronto, Ontario  
Reading, Regno Unito  
Mississauga, Ontario  
Reykjavik, Islanda  
Slovenia  
Intergruppo Svizzero

## In memoria di:

Bob M., del gruppo di Owosso, Minnesota

## Notizie amministrative

Siamo lieti di annunciare che l'obbligo di stare in casa in Minnesota è stato tolto dal 18 Maggio. Tuttavia, il nostro Governatore ha incoraggiato coloro che possono a continuare a lavorare in remoto per adesso. Per EAI ciò significa che alcuni impiegati sono di nuovo in ufficio nel loro orario normale ed altri ci sono solo il Giovedì. Speriamo che gli aderenti non abbiano subito troppi ritardi in questi ultimi tempi, malgrado le ore di lavoro ridotte ed i cambiamenti di sedi di lavoro.

Siamo inoltre lieti di condividere due nuovi opuscoli – Riservatezza e Forza Superiore – con la fratellanza. Molte grazie ai Fiduciari per il loro lavoro su entrambi.

Grazie a tutti gli aderenti ad EA che hanno fatto donazioni durante il Giovedì della donazione (5 Maggio) e durante il mese dello sforzo. Abbiamo raccolto 1.770 Dollari! Il vostro sostegno mantiene attiva l'organizzazione di EAI.

## PROFILO DI UN ADERENTE: VINCENT G.

### Come hai saputo di EA?

L'ho scoperto nel 2018 mentre su internet cercavo qualcuno che potesse aiutarmi ad affrontare alcune situazioni emotive dolorose che stavo vivendo. EA mi sembrò essere ciò che cercavo, così andai ad una riunione per saperne di più. Quella prima riunione mi cambiò la vita. Ho continuato a frequentarne.

### Com'è la vita da quando fai parte di EA?

Oggi sto molto meglio in termini emotivi grazie al Programma. Spesso mi sento tranquillo e felice, piuttosto che agitato e sempre di cattivo umore. Le mie relazioni con gli altri tendono a migliorare invece che peggiorare. Sto imparando a convivere con l'incertezza, invece di tentare di controllare l'incontrollabile e poi perdere la testa quando non ci riesco. Ora sto lavorando sull'accettazione del mio passato senza giudizi o vergogna, invece di negarlo. Ho una Forza Superiore al posto di un vuoto.

### Hai dei suggerimenti o dei pensieri che vuoi condividere con gli altri aderenti?

Oltre ai Dodici Passi, EA ha Dodici Tradizioni, che leggiamo ad ogni riunione. Alla mia prima riunione, la terza tradizione ha attirato la mia attenzione: "L'unico requisito per diventare un aderente di EA è il desiderio di ottenere la guarigione emotiva". Per me, questa frase parlava di appartenenza (tutti sono i benvenuti), esperienze condivise (ci capiamo l'un l'altro) e flessibilità (prendi ciò che ti serve e lascia il resto). EA si è rivelata essere la scelta perfetta per me.

**Scrivete!** Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatele 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.



(Traduzione a cura di T. C. Digby)