

# Emotivi Anonimi

Agosto 2021

Volume 2, Numero 4

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Sondaggio dimostra come EA favorisca risultati positivi per la salute mentale – Colleen C.

Sono arrivati i risultati! Il recente sondaggio rivela che la maggior parte di coloro che l'hanno completato hanno visto migliorare la loro salute emotiva partecipando alle riunioni EA; più dell'83% ha confermato l'impatto positivo del programma nella loro vita. Quelli di noi che sono nel programma da tempo l'hanno sempre saputo, ma è bello averne conferma dai primi dati relativi ad EA prodotti da un'Università americana. Per questo sondaggio, EAI ha collaborato con La Dott.ssa Beth Kotchick, professore della Loyola University del Maryland, la scorsa primavera. L'intento del sondaggio era di valutare gli effetti della partecipazione al programma. La Dott.ssa Kotchick ha sviluppato insieme al Comitato dei Fiduciari di EAI le domande del sondaggio, al quale hanno partecipato 264 aderenti. Ai partecipanti è stato chiesto con quanta forza "provavano" 20 diverse emozioni su una scala da 1 (molto debole) a 5 (con estrema forza) in due periodi di tempo: durante le settimane iniziali del loro coinvolgimento in EA e nelle ultime settimane precedenti il sondaggio. I risultati hanno mostrato come la reattività emozionale dei partecipanti fosse diminuita del 30% praticando attivamente il programma. Le persone emozionalmente reattive possono avere reazioni prevedibili agli altri ed avere difficoltà a mantenere relazioni pianificate, riflessive e basate sulla fiducia. Il sondaggio ha inoltre chiesto in che modo il programma avesse impattato varie aree della vita dei partecipanti, come le relazioni familiari, il lavoro e la salute emotiva in generale su una scala da 1 (più basso impatto) a 5 (più alto impatto). Il livello positivo medio dell'impatto del programma EA è stato un deciso 4.16. Alcune delle risposte più notevoli riguardavano il campo della salute emotiva in generale, dell'autostima, e di soddisfazione nella vita in generale. Inoltre, alcune persone hanno affermato che EA ha avuto un impatto positivo sulla diminuzione del loro uso di medicinali, e più del 73% ha riferito che EA ha avuto un impatto positivo sul loro bisogno di chiamare i servizi di emergenza. Pur non essendo uno studio che mostra cause ed effetti (che sarebbe uno studio clinico più complesso), i risultati forniscono certamente un fondamento logico agli operatori sanitari per raccomandare ai loro pazienti di frequentare le riunioni EA, il che costituisce un'affermazione rilevante sull'importanza di EA nella vita dei partecipanti. Siamo grati a tutti coloro

che hanno preso parte al sondaggio. Nei prossimi numeri verranno condivisi ulteriori risultati specifici dello studio.

Suggerimento veloce del mese

Se scegliete accuratamente quali passi o porzioni del programma volete seguire, siete liberi di farlo, ma rischierete di ottenere una guarigione parziale.

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

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

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

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

## GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI AGOSTO

**Ottavo passo:** Ci siamo ricordati di tutti coloro ai quali abbiamo fatto del male ed abbiamo deciso di fare ammenda con loro.

**Ottava Promessa:** I nostri atteggiamenti e la nostra prospettiva nei confronti della vita cambiano.

**Ottavo Solo per oggi:** Solo per oggi, smetterò di dire “*Se avessi il tempo*”. Non si “trova” il tempo per nessuna cosa. Se voglio del tempo, devo prendermelo.

**Ottavo Motto:** Conosci te stesso con onestà.

### **Ottavo Concetto Utile:**

I Passi suggeriscono di credere in una Forza Superiore a noi stessi, quale noi possiamo concepire, che può essere l'amore umano, il bene, il gruppo, la natura, l'universo, una divinità tradizionale o qualunque entità scelta da un aderente come Forza Superiore.

**Ottava Tradizione:** Il lavoro svolto per Ea non deve mai costituire una professione (cioè deve essere volontario), ma i nostri centri servizi possono assumere personale qualificato per svolgere mansioni particolari.

## LA VITA E' UN VESTITO LARGO – Claire

28 Dicembre – Riflessione del  
Giorno

*Amare qualcuno significa dargli una parte di noi. Rischiamo di essere vulnerabili; vogliamo condividere così tanto di noi stessi che quella persona viene a sapere molto di ciò che proviamo e di come la pensiamo. La nostra apertura dà a questa persona il potere di ferirci.*

Sono arrivata a comprendere che nella vita gli amici vanno e vengono, e va bene così. Forse hanno servito lo scopo che l'universo ha previsto per loro. Chi sono io per giudicare l'universo? Quindi lo accetto.

C'è stato un tempo in cui non riuscivo ad accettarlo. Decisamente con l'età e lavorando sul programma dei 12 passi si diventa saggi.

Ho imparato a “portare la vita come un vestito largo”. Non so chi abbia inventato questa espressione, che ho sentito in riunione. Sono grata per la saggezza che ho acquisito e per il fatto di non dover più soffrire se non tutto il mondo mi tratta in modo amichevole.

**Ottavo Motto: Conosci te stesso con onestà - Luz M.**

Sapere chi sono veramente ed essere onesta mi consente di creare e costruire relazioni autentiche con me stessa, con gli altri e con la mia Forza Superiore. Mi permette di affrontare i miei punti di forza così come le mie debolezze, i miei pregi così come i miei difetti.

E' un processo continuo di riscoperta di me stessa sotto una luce diversa ogni volta.

Vedo quest'avventura come un processo di accettazione di me stessa e di riconciliazione interiore, che mi fa sentire più libera e mi offre una vita più piena.

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari in lingua originale sul sito, in italiano nell'ultima pagina di questo opuscolo:

[www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sull'Ottavo 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:

New Douglas, IL

Brevard, NC

Mesquite, TX

Midwest City, OK

Burlington, IA

Coon Rapids, MN

Wellesley, MA

Lyndhurst, OH

Rialto, CA

Boulder, CO

Mesa, CA

Austin, TX

Arvada, CO

Bend, OR

Buxton, VIC

Lyndhurst, OH

Australia

## UN PUNTO DI SVOLTA – Gail R.

Per me, imparare a credere in una forza superiore che che io sentivo “invisibile” è stato molto difficile. Sono cresciuta senza religione. Mio padre era un avvocato, quindi credeva nel “Dio della ragione”. Quel dio non era di alcun aiuto. Continuavo ad entrare ed uscire dal programma di recupero in 12 passi, e non usavo veramente alcuno degli strumenti, mi limitavo semplicemente a frequentare alcune riunioni quando le cose si facevano difficili. Arrivai ad un punto in cui sentivo che la mia vita era ingestibile. Avevo amici con una vita spirituale che sembravano felici, mentre io non lo ero. Non riuscivo a concepire l’idea di una forza superiore o più grande che non potevo vedere o capire. Finalmente un giorno formulai un pensiero che sembrava non venire da me, che mi diceva che andava bene se non capivo quella forza – l’importante era di imparare ad usarla, quella forza. Wow! Da dove era venuto quel pensiero? E cosa significava? Quello fu un punto di svolta per me, e fu il momento in cui iniziai a spostarmi lentamente dallo scetticismo alla fede.

## Notizie amministrative

Siamo molto felici di dare il benvenuto a Sharon Boisselle nel nostro staff. Sharon sostituisce Carleen Schmidt, che è andata in pensione in giugno, e si occuperà di produzione e spedizioni.

Siamo inoltre felici di annunciare la nuova composizione del Comitato dei Fiduciari. Paul Nouri è stato nominato Presidente, Steve Bell è il nuovo Vice-Presidente, Colleen Coyne continua ad essere la nostra Segretaria e Derita Pippen assume il ruolo di Tesoriera.

Il comitato non si è riunito nel mese di Agosto.

Il Congresso Annuale degli aderenti è in via di organizzazione per l’autunno. Nelle prossime settimane verranno fornite ulteriori informazioni in merito.

Quest’anno stavamo pensando ad un Congresso ibrido – aperto alle persone residenti nelle vicinanze che desiderano partecipare di persona ma anche disponibile sulla piattaforma virtuale in modo tale che gli aderenti in ogni parte del mondo possano partecipare.

## SAREBBE STATO UTILE SAPERLO – Chris D.

Mentre portavo fuori il cane oggi ho pensato: “Ciò che provi per me non ha nulla a che fare con me”.

Penso che sia vero – e vorrei che mi avessero cresciuto in questa convinzione, per vedere la vita in questo modo. Mi pare che forse così avrei avuto molta più pace nella mia vita.

Scrivete! Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Grazie agli aderenti che ci mandano le loro riflessioni e ci permettono di pubblicarle! Inviatele a [submissions@emotionsanonymous.org](mailto:submissions@emotionsanonymous.org). Le riflessioni non dovrebbero superare le 300 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.



## RIFLESSIONI DEI FIDUCIARI

**OTTAVO PASSO: Ci siamo ricordati di tutti coloro ai quali abbiamo fatto del male ed abbiamo deciso di fare ammenda con loro.**

Nel 12/12 di AA, Bill W. Parla di vari blocchi, od ostacoli, così li definisce, nello stilare una lista completa delle persone a cui abbiamo fatto del male. L'Ottavo passo dice: "Ci siamo ricordati di tutti coloro ai quali abbiamo fatto del male ed abbiamo deciso di fare ammenda con loro". Io ho collezionato risentimenti come perline su un filo. Ed ho lasciato che la rabbia e la frustrazione si accumulassero.

Per esperienza, so che l'energia negativa prima o poi dovrà uscire. Non so quando o come, ma so che, se la Storia può essere considerata un indicatore, l'energia negativa uscirà al momento meno opportuno e nel modo peggiore.

Quindi, mi rimangono due scelte: continuare a collezionare risentimenti o lavorare sui passi. Oggi scelgo la seconda possibilità. Questo mese ho inviato il mio articolo mensile più tardi del solito. Stavo pensando perfino di non mandarlo affatto dato che questo argomento toccava una corda così sensibile in me da sentire di non avere nulla da condividere o di non esserne degno.

Ho poi condiviso il mio dilemma in una riunione e mi sono commosso nel riuscire a farlo nonostante come mi sentissi. La condivisione mi ha invece spinto a prendere provvedimenti immediati, poiché potrei dover fare ammenda per il resto della mia vita e non farlo mai.

Conosco persone che si sono portate il loro risentimento nella tomba, e per questo avevano vissuto vite disperate. Non voglio essere disperato. Sono venuto in EA perché ero disperato. Non ho fatto tutto il lavoro che ho fatto solo per rituffarmi in quella disperazione. No, grazie!

Preferirei fare più lavoro, anche se non conosco nulla che si chiami lavoro e sia facile. Alcuni tipi di lavoro sono fisicamente usuranti, ed altri sono difficili a livello emotivo. Tutto ciò che so, nella mia esperienza, è che il lavoro che ci viene richiesto qui in EA paga profumatamente, questa è la parola che usa Bill W. E mi piace perché la trovo proprio calzante.

Incoraggio sempre i nuovi venuti ed anche gli aderenti di vecchia data che soffrono, ad unirsi a me in questo viaggio di scoperta di noi stessi, che uno se la senta o no. Non sempre ho voglia di mangiare in modo sano, fare la doccia, lavarmi i denti, fare il bucato o tenere in ordine casa mia, ma so che il fare tutte queste cose è nel mio miglior interesse, e saperlo è ciò che uso per motivarmi.

Nel fare le cose, o nel decidere se fare una cosa, mi chiedo sempre cosa voglio dalla vita ed oggi in particolare, quindi non voglio sprecare altro tempo nell'essere infelice. Il programma promette che possiamo essere felici, gioiosi e liberi, ed è esattamente quello che desidero, e nulla di meno.

Grazie alla mia Forza Superiore, con cui EA mi ha permesso di riconnettermi, è così che mi sento la maggior parte dei giorni. E nei giorni in cui non mi sento così, so, certamente, che c'è una soluzione!

Derita P., Tesoriera EAI

(Traduzione a cura di T. C. Digby)