

Emotivi Anonimi

Settembre 2020

Volume 1, Numero 5

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Segnate sul calendario: 26/9 Riunione annuale, 17/10

Teleconferenza – Colleen C.

Capita che la speranza scarseggi. Tuttavia possiamo sempre contare sul fatto che gli strumenti del programma ci forniscano il coraggio e la speranza di cui abbiamo bisogno. Molti al momento stanno lottando per trovare un po' di speranza, e questo è il motivo per cui abbiamo intitolato la nostra Quarta conferenza Telefonica Annuale del 17 Ottobre 2020 "Portare il messaggio: Un messaggio di Speranza." Se avete partecipato alle precedenti edizioni, sapete che abbiamo un programma di argomenti collegati al tema dell'anno da mattina a sera. Incoraggiamo gli aderenti di tutto il mondo a chiamare o partecipare online – non rimarrete delusi!

Lo stesso tema di speranza ed ottimismo sarà affrontato alla riunione annuale del 26 Settembre. Noi fiduciari, il nostro direttore esecutivo ed i pochi dipendenti di EAI abbiamo tratto forza da voi, i nostri aderenti, per riuscire a vivere il programma un giorno alla volta.

In quest'ultimo anno, abbiamo dato inizio alle e-mail settimanali di Esperienza, Forza & Speranza, abbiamo creato la nuova newsletter Forza & Speranza, abbiamo aiutato i gruppi ad organizzare riunioni virtuali, abbiamo scelto una piattaforma tecnologica migliore e più facile da usare ed iniziato una serie di raduni Ea su Zoom. Abbiamo creato una app per l'ambiente Android da affiancare a quella esistente per iPhone, ed abbiamo coinvolto gli aderenti nella revisione del nostro statuto e nella creazione di un piano di comunicazione. Abbiamo rinforzato la nostra dedizione alla trasparenza ed all'impegno di ascoltare e parlare con tutti gli aderenti alla nostra fratellanza. Abbiamo allargato il nostro comitato per aiutarci a svolgere un lavoro ancora migliore. Quindi, malgrado il fatto che questo sia stato un anno pieno di sfide, ci sono buone ragioni per sperare. I tempi difficili possono anche essere terra fertile per cambiamenti e nuove idee.

Un'altra cosa da tener presente ora che ci avviciniamo all'impegnata stagione autunnale. Ancora una volta EAI ha chiuso l'anno fiscale (30 giugno) con una grave perdita. Il lato economico di un'organizzazione nonprofit che fornisce consulenza e risorse per più di 600 gruppi e decine di migliaia di aderenti EA nel mondo è complesso ed *ha bisogno del vostro aiuto per continuare*. Vi incoraggio a

prendere in considerazione la possibilità di contributi regolari per fare in modo che il vostro programma possa continuare.

Vi lascio con uno dei miei motti Ea preferiti: Posso scegliere. I motti sono parte del nostro manuale per vivere (e prosperare) in EA. Oggi vi invito ad unirvi a me nella scelta di sperare.

Suggerimento veloce del mese:

So di avere la tendenza a lasciare andare i problemi e poi riprendermeli. Una cosa che mi ha aiutato molto è creare una "Scatola di Dio". Ciò che faccio è scrivere i miei problemi su un foglietto, metterlo nella scatola e chiudere il coperchio. Da quel momento il problema "è nella scatola, è fuori dalla mia competenza (è nelle mani di Dio, ndt)." Questo piccolo stratagemma mi ha aiutato più di ogni altra cosa a lasciare andare ed affidarmi. Quando mi tolgo di mezzo, trovo che le soluzioni di Dio sono molto meglio di quanto potessi immaginare.

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

covne2003@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

Kelsey W. 618-334-6658

knlweez@gmail.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI SETTEMBRE

Nono passo:

Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

Nona Tradizione:

I gruppi EA non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia possono essere costituiti consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

Nono Motto:

Il tempo pone rimedio a molte cose.

Nona Promessa:

I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nono Solo per oggi:

Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare alla Forza Superiore come io la posso concepire, a me stesso ed a i miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

Nono Concetto Utile:

Utilizziamo il programma, non lo analizziamo. La nostra comprensione di esso verrà con l'esperienza della sua applicazione. Ogni giorno ciascuno di noi ne applica una parte per la propria vita.



USARE IL PROGRAMMA

Gail R.

Ho sempre saputo che, a livello emotivo, ero un po' diversa dalle persone "normali", e facevo ciò che potevo per nascondere le mie emozioni agli altri e a me stessa. Ero quasi arrivata ad accettare la mia mancanza di normalità in questo campo della mia vita quando scoprii EA grazie ad un amico che condivise con me alcuni contenuti di "The Loop" (forum di EA americano). In quel periodo non ero in crisi, ma i concetti di accettazione ed onestà mi colpirono molto.

Per la maggior parte del tempo ero piuttosto disconnessa da me stessa – ero cresciuta in ambiente dominato dall'alcolismo, con una madre alcolizzata, e le emozioni semplicemente non erano permesse.

Non so proprio come abbia fatto a sopravvivere in quella situazione insopportabile, però sapevo che un giorno me ne sarei andata e non sarei mai più tornata. Beh, non ha proprio funzionato così: me ne andai, ma portai me stessa con me. Ero talmente co-dipendente che non riuscivo veramente neanche a stare lontana.

Ho frequentato più di un programma dei 12 Passi in cerca di sollievo e di accettazione e tutti sono stati utili ma, per quanto riguarda la mia salute mentale, EA è stato quello che ha veramente fatto la differenza. Ho scoperto molte cose che avevano un senso, mentre prima di EA la mia vita era piena di confusione. Sono molto grata per aver trovato l'accettazione e la chiarezza.

The Loop è stato aggiornato!

The Loop (il nostro forum via email) si sta spostando su una nuova piattaforma. Gli aderenti di EA di tutto il mondo lo usano per condividere le loro riflessioni. Ogni giorno vi vengono postate le riflessioni del giorno. Il "vecchio" Loop sarà ancora disponibile ancora per un po'.

Ciò che era iniziato molto tempo fa come uno strumento per aiutare coloro che non hanno accesso alle riunioni è diventato uno strumento da usare in qualunque momento. La vecchia tecnologia era difettosa ed ora, con l'aiuto di tutti, abbiamo creato un nuovo sistema.

Cercate sul sito sotto "What We Offer" tab/Sign up for The Loop. Se non l'avete mai usato prima, provateci! Se avete domande, contattate Claire all'indirizzo: groupdata@emotionsanonymous.org

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

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sulla Nona 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:

Bend, Oregon Sat
Burlington, Iowa
Carlinville, Illinois
Rialto, California
Midwest City, Oklahoma
Bend, Oregon Zoom
Sacramento, California
Parkside
WestSt. Paul, Minnesota

Esprimiamo la nostra gratitudine per:

Ruth & Reno A., -fran, Glen R., Ann B., Betsy P. e tutti gli altri che hanno reso possibili i raduni, da Diana G.

Notizie amministrative

Ogni Autunno, i Fiduciari di tutto il paese si riuniscono in un seminario di alcuni giorni per affrontare le problematiche relative all'organizzazione. Quest'anno, a causa della pandemia ed alle difficoltà finanziarie dell'organizzazione, i Fiduciari si incontreranno virtualmente il 25 Settembre. Avete dei suggerimenti? Fatecelo sapere! Nella lista degli argomenti ci sono le politiche di pagamento delle royalty, le comunicazioni, i lavori del comitato per la revisione dello Statuto, piani strategici, il coinvolgimento dei gruppi nella divulgazione, l'espansione dei servizi offerti dalla fratellanza ed i progetti per il 50esimo anniversario.

Il raduno Annuale della Fratellanza si terrà virtualmente la mattina di Sabato 26 Settembre. Le informazioni per partecipare saranno sul sito e le invieremo via e-mail agli aderenti quando saranno definitive. Se avete suggerimenti, inviateli via e-mail a: director@emotionsanonymous.org.

DALL'ALTRA PARTE - Scherrone D.

Quando le situazioni diventano scomode o insopportabili, tiro fuori il motto "Anche questo passerà" e lo uso. Questo motto mi permette di ricordare che questa "brutta" esperienza è passeggera e che io riuscirò ad arrivare dall'altra parte indenne.

LE AZIONI PARLANO PIU' FORTE DELLE EMOZIONI - Colleen C.

Quando mi trovo in uno stato di paura, ansia, confusione o mi sento sopraffatto – il che è avvenuto spesso ultimamente – mi sembra di sentire solo un rumore di fondo. E' dura per me riuscire a sentire la voce della mia parte razionale sopra quel rumore di fondo. E' come se le mie emozioni urlassero attraverso un megafono mentre il mio io razionale, che prende le decisioni, si limita a sussurrare. Ciò mi può portare a prendere decisioni poco ragionate oppure a mettere in atto comportamenti impulsivi come mangiare troppo, passare troppo tempo online o spendere troppi soldi, o passare il tempo facendo "binge-watching" di televisione (passare ore a vedere programmi televisivi, ntd). Devo ricordarmi che ho il potere di calmare quelle emozioni che urlano lasciandole andare ed affidandole alla mia Forza Superiore. Posso anche interrompere il circolo vizioso con respiri profondi o passeggiate all'aperto, o posso darmi un tempo limite per provare ciò che sto provando e poi passare avanti. Una cosa che funziona per me è fare qualcosa per gli altri, anche cose piccole. Una semplice telefonata o un messaggio possono significare molto in tempi come questi, e mi possono riportare sulla terra quando tendo a vivere una po' troppo nella mia testa.

Grazie ad Ea, oggi so che le mie azioni possono parlare più forte delle mie emozioni.

Scrivete!

Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatcele 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 sulle 12 Promesse dei fiduciari EAI

NONA PROMESSA : I NOSTRI RAPPORTI CON GLI ALTRI MIGLIORANO.

So cosa dice la promessa, ma voglio parlare brevemente della relazione che ho con me stessa, che è quella che è cambiata in modo più drastico. Io mi odiavo. Non me ne rendevo conto, ma un giorno sentii una persona che diceva di odiare se stessa, e descriveva i suoi pensieri e come si lasciava trattare dagli altri. Mi dissi: "Wow, allora anch'io devo odiare me stessa!" Quindi, per farla breve, ora io mi voglio bene. Alcune persone mi hanno detto che sono viziata o che penso di essere speciale. Io rispondo che non sono viziata, semplicemente mi voglio bene, e se una persona non riesce a trattarmi come io tratto me stessa allora non potremo essere amici per molto. Inoltre, tratto gli altri come tratto me stessa. Quando qualcuno viene a trovarmi lo tratto come un re o una regina. Chiedo loro: "Va bene la temperatura? Gradisci qualcosa da bere o da mangiare, cosa ti piacerebbe fare?" Beh, di solito abbiamo già la risposta a quest'ultima domanda. Mi viene da sorridere perchè mi è capitato di invitare degli uomini, ed in quel caso non posso fare una domanda troppo aperta, perchè naturalmente la maggior parte di loro direbbe immediatamente: "Andiamo di là in camera". Mia madre mi ha insegnato molto tempo fa che siamo noi ad insegnare agli altri come trattarci. All'epoca non lo capivo, ma ora mi rendo conto che è molto vero. Il programma ripete solo quello che diceva mia madre, così come tante altre cose che cercava di insegnarmi. Non per fare una digressione, ma ho sentito una persona in AA che diceva che se solo avesse dato retta ai suoi genitori non avrebbe avuto problemi. Abbiamo riso tutti perchè ognuno di noi poteva dire lo stesso. Quindi il programma mi ha insegnato come trattare me stessa e gli altri e, naturalmente I rapporti con gli altri sono migliorati. - Derita P., Fiduciaria EAI

Ho cercato di trovare speranza e coraggio per continuare il mio lavoro nel programma EA attraverso questa promessa – che i miei rapporti con gli altri miglioreranno. Ho scoperto, tuttavia, che il lavoro più duro che devo fare è sul rapporto con me stesso. Il mio scopo è di avere un rapporto migliore con me stesso. Di essere più amorevole con me stesso, di prendere in considerazione i miei bisogni, e di prestare ascolto alla mia saggezza innata ed imparare. Credo che questa Nona promessa – per quanto riguarda gli altri – si avvererà solo attraverso questo iniziale lavoro interno. Sarò più amorevole con loro, prenderò in considerazione i loro bisogni, presterò ascolto alla loro saggezza innata ed imparerò. Non vedo l'ora che tutti i miei rapporti migliorino – a cominciare dal mio rapporto con me stesso. - Scott J., *Presidente EAI*

La promessa che i nostri rapporti con gli altri migliorino è fantastica. Ho molti amici e parenti a cui voglio molto bene, ma ciò che ho detto e fatto nel passato probabilmente non corrispondeva a come io volevo essere percepito e accolto da loro. Mettere i miei difetti di carattere allo specchio e rompere le mura dell'emozione per fare ammenda ha aperto la porta a relazioni che riflettono i miei veri sentimenti ed intenzioni. Per ciò sono grato. - Paul N., *Fiduciario EAI*

Durante i miei brevi tre anni in questo programma, questa promessa si è avverata per me, talvolta velocemente, talvolta lentamente. La consapevolezza che si acquista con il lavoro sul programma mi aiuta ad accettare i miei limiti umani ed inoltre elimina la confusione causata dal fatto di non rendersi conto di ciò che succede dentro di me. Mentre imparavo sempre di più su me stesso, ho potuto essere più onesto con gli altri. Ciò ha migliorato drasticamente i miei rapporti con gli altri. La dimostrazione più immediata del fatto che questa promessa si fosse realizzata è avvenuta sul lavoro. Essere aperto ed onesto, se sono preda di una lotta emotiva, mi permette di ottenere l'aiuto o il sollievo di cui ho bisogno. La mia maggiore abilità di essere aperto ed onesto nelle relazioni personali mi fa ottenere una ricompensa simile. I miei amici e parenti sono più aperti e pronti ad aiutarmi e sono più pazienti adesso che si rendono conto delle lotte che ho dovuto affrontare. Quindi per me la consapevolezza, l'apertura, l'onestà e la disponibilità all'aiuto migliorano i miei rapporti con gli altri. - Kelsey W., *Fiduciario EAI*

(Traduzione a cura di T. C. Digby)