

Emotivi Anonimi

Novembre 2022

Volume 3, Numero 7

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Benvenuti a Novembre – mese della gratitudine

Spesso in Emotivi Anonimi apprendiamo che c'è una differenza tra l'essere motivati ad agire in modo diverso e trovare il coraggio e la motivazione per applicare la nostra nuova consapevolezza "in tutti i campi della nostra vita", come recitano le ultime quattro parole del 12° passo.

Le conversazioni che possono essere estremamente impegnative sono quelle che vertono su finanze o denaro. Nel mio caso, le conversazioni tra i miei genitori su argomenti finanziari non mi sono diventate davvero chiare fino a quando mio padre non è stato licenziato dal suo lavoro quando ero un'adolescente.

Ora so di essere stato estremamente fortunata a trovarmi in una famiglia in cui parlare del funzionamento pratico delle finanze è avvenuto intorno al tavolo della cucina durante gli anni del liceo. Ringrazio ancora i miei genitori ogni giorno per aver incluso me e i miei fratelli in quelle conversazioni. Ciò mi ha dato un senso di responsabilità e di appartenenza alla mia famiglia durante i tempi difficili.

E' per questo motivo, quindi, che quando l'argomento "come parlare di budget" è emerso all'ultima riunione del Comitato dei fiduciari, mi è sembrato naturale dire "Sì, aiuterò a formare un comitato a breve termine per parlare di EAI e del bilancio". Il mio piano generale è di invitare da 8 a 12 aderenti a venire al "tavolo da cucina" virtuale con me e scoprire come si possa parlare di budget e allo stesso tempo sostenere le tradizioni EA. Spero di avere almeno 3 aderenti che rappresentino i nostri incontri internazionali.

Se sei disposto a far parte della soluzione quando si tratta di come parlare di finanze e budget EAI, per favore contattami all'indirizzo Kathleene.engel@gmail.com.

Il tuo supporto è fondamentale per fornire l'accesso al programma EA in tutto il mondo. Se non hai ancora contribuito quest'anno, per favore valuta la possibilità di andare su <https://emotionsanonymous.org/donate.html> sul sito Web EAI ed impegnarti con una donazione una tantum oppure con un contributo fisso mensile. Grazie.

50 Suggerimenti per 50 anni:

Celebriamo 50 anni di EAI*

Può darsi che siate impotenti davanti alle vostre emozioni, ma non siete impotenti davanti alle vostre scelte.

Articolo n.102.

I vostri fiduciari

Paul N. — TX, USA
+1 929-399-6515
Aibtikarfoundation@gmail.com – President

Colleen C. — MN, USA
+1 651-245-5461
Coyne2003@hotmail.com
Secretary

Kelsey W. — IL, USA
+1 618-334-6658
Knlweez@gmail.com

Behzad A. D. — Kerman, Iran
+98 913 341 4015
Behzad_7761@yahoo.com

Fred F. — CA, USA
+1 909-384-2935
Oldpilot62@gmail.com
Carolina W. — NY, USA
+1 646-525-0095
Sanctuarynyc2021@gmail.com

Kathleen E. — MN, USA
+1 320-267-2040
Kathleene.engel@gmail.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 Emotivi Anonimi. 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.

PROVARE CON LA MEDITAZIONE – Bezaad (Iran)

Sono sempre stato indifferente all'idea di cercare nuovi modi per migliorare la mia vita. Quando sono entrato in questo programma, ho notato cambiamenti costruttivi e positivi. Dopo un po', un amico mi ha chiamato e mi ha chiesto se avessi mai provato la meditazione. Pensavo di aver lavorato sui Dodici Passi, ma quel giorno mi sono reso conto di non aver affrontato completamente l'Undicesimo Passo.

Ho visto molte persone parlare di meditazione ma non l'avevo mai sperimentata personalmente.

Siccome credevo nei Passi del programma EA, ho iniziato a meditare con metodi semplici.

Ho visto cambiamenti nella mia vita; molti pensieri troppo ossessivi sono stati rimossi ed ora posso prendere decisioni più consapevoli. Inoltre, molte più idee creative attinenti ai miei affari si formano nella mia mente da quando ho iniziato a meditare! Dal momento che tutte queste cose sono successe entro un mese da quando ho iniziato a meditare, ora credo che l'Undicesimo Passo funzioni davvero.

GRANDI ASPETTATIVE – Kelly M.

Non ho "grandi aspettative" per ora, oggi, o quest'anno. Ammetto questo con me stessa e persino parlo di questo nelle riunioni – di come quest'anno continuerà ad essere pieno di incertezza, e con l'incertezza è difficile convivere. Riconoscere la realtà mi aiuta a funzionare - negarla rende la vita ancora più disfunzionale di quanto non lo sia già per me in questo momento.

Quindi la mia "più grande" aspettativa in questo momento è di mantenere le cose semplici, essere il più sereno possibile, limitare la mia esposizione alla negatività e non aspettarmi che succeda nulla di "eccitante". Giorni senza grandi avvenimenti, senza eccitazione, sono buone notizie in questi giorni, le notizie eccitanti di solito sono brutte notizie.

Poche o basse aspettative mi fanno stare bene e così il fatto di sapere che questo tempo passerà ed io non sono sola: la mia Forza Superiore è con me nonostante continuiamo a vivere tempi incerti.

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario in lingua originale sul sito

www.emotionsanonymous.org

Mentre in italiano nell'ultima pagina Questo mese ci concentriamo in modo particolare sull' Undicesimo 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:

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

EA Strathcona (Gruppo Zoom)

EA Work IT 12-Step Series (Gruppo Zoom)

"EA Setagaya"

(Gruppo EA Mar & Ven Tokyo, Giappone)

Dal Direttore Esecutivo

Nel tentativo di creare maggiori e migliori metodi per mantenere la comunità di EA informata e coinvolta, abbiamo deciso di cambiare il formato di questa newsletter, a cominciare da gennaio 2023.

A partire dal prossimo anno, offriremo e-mail regolari con informazioni, aggiornamenti, riflessioni - simili alle informazioni che gli aderenti sono abituati a vedere in formato newsletter. Crediamo che comunicazioni più frequenti con meno articoli saranno più utili agli aderenti, aiutando tutti ad essere meglio informati e migliorando i nostri sforzi di sensibilizzazione.

I metodi che EAI ha utilizzato negli anni per comunicare con gli aderenti sono cambiati: da Il messaggio a La Connessione, a Forza e Speranza.

Vediamo ciò come un processo di miglioramento in continua evoluzione per condividere il programma in tutto il mondo.

PAZIENZA E RESA – LYNN A.

Non sono paziente per natura. Semplicemente non è nel mio DNA. Ciò significa che devo lavorare sodo per questo, e rimanere vigile. Più facile dirlo che farlo, ma è gratificante. Non vi dirò che è una passeggiata di salute, perché è tutt'altro. La mia esperienza mi ha insegnato che gli strumenti che utilizzo sono direttamente collegati al risultato. Uno degli strumenti più preziosi è la Fede, ma non è uno strumento indipendente. Perché la paura è sfaccettata, nel senso che ha molte componenti. Quindi sembra che solo un approccio altrettanto globale possa funzionare bene per me. Ciò significa che la Fede si è fusa con la pazienza e l'accettazione delle circostanze, siano esse persone, luoghi o cose. Nel frattempo, la meditazione aiuta a calmare la mente, anche se ci sono momenti in cui mi sento come se volessi strisciare fuori dalla mia pelle. In questi casi, mantengo la rotta come meglio posso e cerco di fare del mio meglio.

La realtà è che ci saranno fattori scatenanti, ci saranno ricordi che provocheranno istantaneamente traumi da stress post traumatico, e ci sarà tristezza. Tutto questo è normale per me mentre elaboro il "gioco dell'attesa". E questo è l'aspetto positivo. Sapendo che la mia Forza Superiore, che scelgo di chiamare Dio, mi ama in ogni caso, mi dà la motivazione per aspettare. So che non mi sta punendo. So che c'è uno scopo dietro, ed io non ho bisogno di sapere cosa sia per aspettarlo. Nel frattempo, vado avanti con la vita in recupero. Non posso permettermi di incasinarmi a causa di qualcosa che è fuori dal mio controllo.

Qualunque sia il risultato, quindi, so che avrò gli strumenti ed il programma per affrontarlo in modo appropriato. E se questo significa che dovrò perdere qualcosa, allora io devo rispettare questo fatto, imparare da esso e andare avanti.

Oggi, lascerò andare e mi affiderò. Mi arrendo.

Diteci...

Cosa farete durante il mese (Novembre) della gratitudine? Come rifletterete sui vostri progressi e su come siete arrivati dove siete ora?

Ditecelo mandando le vostre riflessioni a submissions@emotionsanonymous.org e le condivideremo con la comunità

Riflessioni mensili dei fiduciari EAI sui 12 Passi

UNDICESIMO SOLO PER OGGI:

Solo per oggi, non mi paragonerò agli altri. Mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.

"Il fatto di accettarmi o meno non è qualcosa che prendo in considerazione fino a quando non viene fuori in riunioni ed in pubblicazioni come l'Undicesimo Solo Per Oggi, ad esempio. So che accettarmi è importante perché, quando lo faccio, mi rende più facile accettare gli altri, invece di giudicarli. Il programma mi aiuta a ricordare che le persone si vestono, parlano, mangiano, lavorano, guidano e camminano in modo diverso da me e che questo va assolutamente bene e non devo assolutamente preoccuparmene. Devo rimanere concentrato sul mantenere e migliorare la mia salute emotiva attraverso il programma. Solo quando lo faccio posso anche seguire l'Undicesimo Passo e migliorare il mio contatto consapevole con la mia Forza Superiore, pregando solo di poter conoscere la sua volontà e di essere in grado di portarlo a termine". — Paul N., Presidente EAI

Dire "Accetterò me stessa e vivrò al meglio delle mie capacità" è un vero boccone indigesto per me. Sia accettarmi come sono sia vivere ogni giorno al meglio delle mie capacità sono sfide difficili, in particolare in alcuni giorni. Di recente mi sono ritrovata ad attraversare un periodo difficile della mia vita e lo stress ha esacerbato tutte le mie sfide di salute emotiva e mentale. A volte mi sento costretta ad agire – in qualsiasi modo - quando invece dovrei affidare le cose alla mia Forza Superiore ed aspettare che mi guidi. E spesso, in modo poco caritatevole, mi aspetto di più da me stessa che dalle altre persone. Grazie al Cielo posso continuare a praticare il mio programma e cercare il progresso, non la perfezione!" Colleen C., *Segretaria EAI* Traduzione a cura di T. C. Digby

Riflessione di un aderente EA italiano sul pensiero del Primo settembre dal tema IO SONO UMANO:

Una cosa importante che ho imparato nei gruppi è stata smettere di associare la parola errori con orrori. Solo così ho potuto iniziare quel lento cammino di perdono nei miei confronti che mi ha portato alla fine a quel amor proprio che quando ho iniziato questo cammino mi mancava.

Anch'io, come descritto nella riflessione, credevo che i miei comportamenti passati, certe mie mancanze, diversi errori, fossero imperdonabili e da punire.

Senza saperlo, avevo interiorizzato messaggi distorti per cui ogni sbaglio era imperdonabile. La mia idea di Dio era molto in linea con quella di un Dio giudice e censore, pronto a punirmi per tutti i miei peccati e io per questo mi sono sentito per anni inerme e senza speranze. Condannato senza appello per i miei sbagli. In questo macello che avevo in testa c'è voluto poco per passare dal pensare "ho fatto un sbaglio" a "sono uno sbaglio". Credo che a questa cosa, tra l'altro, abbia contribuito l'essere nato "per sbaglio", ossia dall'ignoranza dei miei genitori riguardo ai metodi anticoncezionali.

Probabilmente a livello inconscio ho sempre sentito di essere nato per sbaglio, non originariamente voluto e questa cosa ha scavato un solco nelle mie percezioni, che venivano distorte da questo assunto di fondo. Dunque ogni errore commesso (con l'aggiunta di un ambiente giudicante vissuto in famiglia e a scuola) è servito a confermare in me l'idea di essere "una cosa inutile", come un'orribile espressione che si usa spesso dalle nostre parti. Prima di conoscere il programma dei dodici passi e l'idea di un Dio amorevole non avevo alcuna idea del fatto che sbagliare è umano. Lo sentivo dire e magari lo dicevo pure, ma non lo credevo veramente. Probabilmente non credevo di essere umano io..

Come dicevo all'inizio, per me era facile associare "errore" con "orrore" e chiaramente quel orrore ero io. Nessun perdono e nessuna pietà per me dal mio io giudicante che scambiavo con Dio. Nei gruppi, con i passi, è cambiato tutto. Mi sono confrontato con la mia umanità e in questa mi sono ritrovato.

Come ho detto spesso è stato importante specchiarmi negli altri membri del gruppo, persone derelitte come me che trovavano il cammino e che io trovavo splendide molto più di me.

Ho iniziato a farmi avvolgere dalla comprensione e dall'affetto dei miei compagni di recupero e in questo modo ho iniziato a credere che questa comprensione e questo affetto sono anche per me. Così, ho potuto credere in una forza superiore che faceva il mio bene, pure così imperfetto e nonostante i tanti sbagli commessi.

Ho trovato perdono e ho trovato possibilità di riscatto. I passi dal quinto al nono sono serviti allo scopo, così come è servito, tanto, il servizio fatto nei gruppi. Questo mi ha fatto sentire parte di qualcosa di grande e importante e mi ha permesso di restituire al mondo ciò che pensavo di avere preso senza rimedio.

Grazie al programma ho scoperto che a tutto c'è rimedio, se c'è pazienza e se c'è amor proprio. Questo amor proprio che prima per me era condizionato (sono degno d'amore e di rispetto se non sbaglio) e, quindi, di fatto non esisteva, oggi lo sento a sufficienza. Se sbaglio, mi dispiace. Mi piacerebbe essere perfetto. Ma, a differenza da un tempo, oggi sorrido a questo desiderio e con quell'affetto che ho trovato nei gruppi e che ora mi appartiene rimedio ai miei sbagli e mi metto nelle condizioni, solo per oggi, di stare nel cammino. Vi ringrazio per questa occasione di condivisione e di recupero.

BENIAMINO emotivo