

Emotivi Anonimi

Settembre 2021

Volume 2, Numero 5

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

SIETE INVITATI AL CONGRESSO ANNUALE VIRTUALE DEGLI ADERENTI IL 23 OTTOBRE ALLE 10.00

Il congresso annuale degli aderenti di quest'anno sarà ancora una volta virtuale e vi vogliamo proprio "vedere" lì! Perché? Il vostro coinvolgimento nella struttura e nel funzionamento di EA è importantissimo. Il Dodicesimo passo ci dice che per ottenere e conservare la serenità, dobbiamo essere disposti a soddisfare i bisogni degli altri ed essere partecipanti attivi nel nostro processo di guarigione.

Quando si fa parte di un gruppo, si può cadere nella tentazione di lasciar fare agli altri tutto il lavoro di pianificazione e di espressione orale. Ma essere vulnerabili e condividere tutti noi stessi, comprese le nostre esperienze di vita, le nostre convinzioni, le nostre preoccupazioni e le nostre domande, serve a costruire fiducia. Il nostro programma è costruito su una rete di relazioni - tra il Consiglio dei Fiduciari e Voi, tra i nostri aderenti della fratellanza; tra il Direttore di Ea ed il piccolo staff di Ea International; tra coloro che si assumono il ruolo di servitori fiduciari alle riunioni e coloro che frequentano le riunioni; tra voi e la vostra Forza Superiore, comunque la definiate.

Assistere gli altri ed identificarsi come parte di un gruppo ha un ruolo speciale in qualunque programma basato sui 12 passi. Alcuni possibili benefici includono un miglioramento delle relazioni interpersonali, una sensazione di non essere soli, la sensazione di essere rispettati per l'input che fornite, e l'aver a disposizione uno spazio socialmente sicuro per le condivisioni. Tutte queste cose sono importanti per la nostra crescita nel programma.

I vostri fiduciari credono che sia cruciale ascoltare gli aderenti, così come condividere informazioni. Ci piacerebbe ascoltare la voce del maggior numero possibile di aderenti. Questa comunicazione a doppio senso ci aiuta a capire cos'è importante per voi e come possiamo sviluppare materiali come opuscoli, brochure e guide alle riunioni per supportare al meglio la vostra crescita nel programma. In questo modo abbiamo veramente bisogno l'uno dell'altro. Abbiamo tutti un ruolo da giocare, ed è importante partecipare. Il programma del congresso e le istruzioni su come connettersi verranno fornite sul sito e qui in Ottobre. Incoraggiamo gli aderenti di tutto il mondo a partecipare.

Suggerimento veloce del mese

Quando vi sentite particolarmente stressati, ricordate che qualche volta la cosa più importante da fare è ricordarsi di respirare.

I vostri fiduciari:

Paul N.— TX
929-399-6515
aibtikarfoundation@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](tel:00989133414015)
Behzad_7761@yahoo.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:

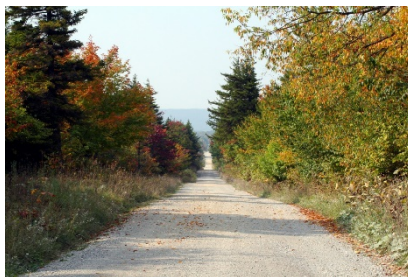
I nostri rapporti con gli altri migliorano.

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.



RISULTATI DEL SONDAGGIO EA

La scorsa primavera è stato condotto un sondaggio online allo scopo di raccogliere dati sulla partecipazione ad EA e su come tale partecipazione si riflettesse sul miglioramento negli affetti e nella gestione delle emozioni. Un totale di 264 persone hanno completato una o più parti del sondaggio; 175 hanno fornito dati sufficienti ad essere inclusi nell'analisi. Faremo una relazione sui risultati che sono emersi qui nelle prossime newsletter.

La maggioranza (66,5%) del campione esaminato ha riferito di aver fatto parte di EA da più di due anni e di frequentare le riunioni una volta (39,5%) o 2/3 volte (23,3%) alla settimana.

Un terzo dei partecipanti ha riferito di aver completato tutti i 12 Passi.

Il 70% o più dei partecipanti ha affermato che Ea ha avuto un impatto moderatamente o significativamente positivo su vari aspetti della propria vita, comprese le relazioni interpersonali, l'autostima, la salute mentale, la gestione dello stress e la risoluzione dei conflitti.

Seguire il sentiero – Luz M. (Spain)

Nel seguire il principio spirituale dell' "Amore fraterno" dell'Ottavo Passo, il nono Passo mi porta a fare i passi necessari per fare ammenda con umiltà, onestà, semplicità e prudenza.

Sono disposta ad assumermi la responsabilità dei miei comportamenti e per coerenza interna, il compito di metterli a confronto in modo da assumermi la responsabilità delle mie colpe in uno spirito di pura e semplice "giustizia".

Tale compito presuppone rispetto per me stessa e per gli altri, a prescindere dalle reazioni degli altri, senza aspettative; lo scopo è di raggiungere una nuova comprensione di me stessa con la guida della mia Forza Superiore.

Sono convinta che l'impegno e la responsabilità di continuare a muovermi lungo questo sentiero mi daranno la capacità di conquistare e comprendere la vera serenità, libertà e felicità in tutti i sensi di questi termini.

Potete trovare le riflessioni del Fiduciari in lingua originale sul sito www.emotionsanonymous.org

Voi la potete leggere in italiano nell'ultima pagina di questo mensile.

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
West St. Paul, Minnesota

25 Donatori Individuali Anonimi:

Kathleen M	Larry W	Kelley S
Margaret G	Dixie W	Richard P
Annette H	Eugenia H	Carmelita B
Monica W	Remington P	Colleen C
Audrey L	Laura H	Faith J
Bernadette F	Karen B	Jim M
Christian M	Patti F	Louis V
Denelle B	Ron L	Tracy O
Melvin J	John R	Tony C
Paul P	Denise S	Rausahn C

Notizie amministrative

Nell'ottica di un ritorno a tempi pre-Covid, si è svolta una conferenza in presenza in Germania! Elaine, la Direttrice Esecutiva di EAI, ha potuto partecipare tramite Zoom per parlare ai partecipanti e rispondere a domande su EAI ed i programmi EA in America. EAI continua ad espandersi oltre i confini degli Stati Uniti per creare e sostenere relazioni in tutto il mondo e l'invito a condividere alcune idee con gli aderenti EA in Germania è stato davvero molto gradito! Questa possibilità di usare la tecnologia per connettersi può essere vista come una conseguenza positiva della pandemia, e ci ha ricordato quanto sia piccolo il mondo in realtà.

Quest'anno il Consiglio dei Fiduciari terrà nuovamente il congresso annuale in modalità virtuale il mese prossimo. Si svolgerà il 23 Ottobre e presto vi

forniremo ulteriori dettagli sulle modalità per parteciparvi.

L'Importanza del riposo - Kelly M.

Prima di frequentare EA, ero una grande procrastinatrice. Era un circolo vizioso. Continuavo a rimandare le cose... e poi non facevo assolutamente nulla... mi limitavo a stare lì e non mi permettevo di godermi nulla...non mi permettevo di andare alle feste, di fare cose carine per me stessa, nulla...mi punivo per non aver fatto ciò che avrei "dovuto" fare. Adesso, grazie ad EA, ho acquisito la mentalità del "frazionamento": Faccio alcune cose che mi piacciono...poi ne faccio alcune che non ho voglia di fare o che sono sulla mia "lista"...poi torno a farne qualcuna che voglio fare...e nelle ore o nei giorni in cui non mi sento di fare molto, ricordo a me stessa che devo essere stanca, che non sono PIGRA, e che è normale essere stanca e che dovrei far riposare la mia mente ed il mio corpo e che questa sensazione passerà, ma mentre mi riposo mi dovrei godere il riposo!! Posso riposarmi fuori, guardare qualcosa di carino alla TV, fare un trattamento al viso, ecc., perché il riposo dovrebbe essere *delizioso*.

Questo mio modo di pensare è del tutto nuovo rispetto a quando arrivai in EA. Ero talmente in collera con me stessa che ogni tanto dovevo fermarmi, e quando finalmente facevo ciò che dovevo fare, il lavoro era così tanto che andavo avanti finché non ero di nuovo esausta. Un ritmo di attività lento e continuo con alcune piacevoli pause durante il giorno per me è un modo di vivere decisamente migliore - ed io so che quando non faccio così - quando ricado nelle mie "vecchie abitudini" inizio a sentirmi in collera, piena di risentimento e sopraffatta.

Scrivere come occasione di Servizio

Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute e noi le incoraggiamo! Vogliate inviarcele a submissions@emotionsanonymous.org. Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite. Le condivisioni degli aderenti vengono usate in questa pubblicazione mensile o potrebbero essere ampliate per creare nuovi opuscoli. Le vostre riflessioni sul programma e su come vi ha aiutato potranno aiutare altri a comprenderlo ed usarlo meglio.

RIFLESSIONI MENSILI DEI FIDUCIARI SUI 12 PASSI - NONO PASSO

Non so se avete letto il mio articolo del mese scorso sull'Ottavo Passo, nel quale esprimevo la mia apprensione nei riguardi dell'Ottavo Passo, in cui dobbiamo fare una lista di tutte le persone a cui avevamo fatto del male e renderci disponibili a fare ammenda a tutte loro. Notate la parola TUTTE.

Ebbene, mi sono resa conto di aver conservato del rancore. So che questo passo, il Nono, riguarda il chiedere alle persone di perdonarci per il male che abbiamo fatto loro ma, nel caso di mia madre in particolare, mi sono resa conto che continuavo a rimanere attaccata con tutte le mie forze al male che lei aveva fatto a me, e ciò mi rendeva cieca rispetto alla parte che avevo giocato io nella nostra relazione.

Quindi, dopo aver preso in considerazione la mia e la sua parte di colpa, alla fine sono stata in grado di perdonarla e fare ammenda per la mia parte.

Questo scritto potrebbe essere lungo 50 pagine, ho 50 anni, ma il succo del discorso è che tento davvero tanto di comportarmi in modo diverso con mia madre, e sto imparando a tenere a bada la lingua. Quest'ultima è la parte più difficile, e quelli che mi conoscono sarebbero d'accordo.

Quella di tenere a bada la lingua è una delle lezioni più difficili che ho dovuto imparare. Mi crea davvero molta confusione, perché ho dei problemi a distinguere tra le cose che devo tirare fuori e quelle che devo tenermi dentro, con il quando ed il dove tirarle fuori o meno.

Con mia madre, tuttavia, sto imparando a tenermi le cose dentro la maggior parte delle volte. Sebbene io sia un adulta, lei è mia madre, ed il minimo che possa fare è stare ad ascoltarla. Non devo per forza essere d'accordo, ma almeno posso stare ad ascoltarla.

La buona notizia sulla mia situazione con mia madre è che non sono sola. Ci sono così tante donne che hanno lo stesso problema, e dico donne perché gli uomini/ragazzi hanno una relazione diversa con le loro madri, così come le relazioni che noi donne/ragazze abbiamo con i nostri padri sono diverse da quelle dei ragazzi con i loro padri. Forse non molto, ma sono comunque diverse. Ecco tutto ciò che ho da dire al momento sul Nono Passo. Grazie per avermi ascoltata, ve ne sono grata.

Derita P., Tesoriera EAI

"Fare ammenda con le persone è stato importante per la mia crescita in molti modi.

Tanto per cominciare quando faccio le mie scuse a qualcuno, voglio poter comunicare il più chiaramente ed autenticamente possibile.

Se una delle mie cattive abitudini si insinua nelle scuse, il messaggio potrebbe non passare come io intendevo e la comunicazione potrebbe finire per essere controproducente.

Fare una lunga preparazione prima di accingermi a fare ammenda con qualcuno fa parte del lungo ed importante processo che mi fa sentire più umile. Mentre faccio ammenda, mi apro a possibili critiche e mi assumo la responsabilità delle mie azioni.

Inoltre, molte volte mentre faccio ammenda, cerco di ignorare il fatto di far parte di un programma in dodici passi. A meno che io non conosca qualcuno che potrebbe trarre beneficio dal programma e che sia aperto verso di esso, tendo a tenere il programma per me stesso.

Questa è una posizione vulnerabile ma, con il supporto del programma, riesco ad affrontarla, un giorno alla volta".

Paul N., Presidente EAI

(Traduzione a cura di T. C. Digby)