

Emotivi Anonimi

50° Anniversario

Febbraio 2021

Volume 1, Numero 10

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Benvenuti tutti nel 2021 – Kelsey W.

Quest'ultimo anno e l'inizio del nuovo anno ci hanno obbligato a fare molti adeguamenti, sacrifici ed aggiunte alle nostre vite. Quest'anno è una pietra miliare nella storia di EAI; è il nostro 50° anniversario! Nei prossimi mesi, fate caso alle nuove iniziative che ci saranno – come la pagina dedicata al nostro 50° anniversario nel numero di Forza e Speranza del mese scorso.

Ho conosciuto persone che sono nel programma da 50 anni. Questa sì che è un'impresa! Riuscite ad immaginare di aver fatto parte di EAI al tempo della sua fondazione nel 1971 e continuare a partecipare per tutti questi 50 anni ed aver visto tutte le cose positive che accadono oggi? Wow! Il 2021 sarà un anno importante per me e per la mia famiglia: quest'anno mia madre compirà 50 anni (come EAI) ed io ne compirò 30 e festeggerò 4 anni nel programma.

Mi considero una nuova arrivata nel programma. In quanto tale, cerco di dirigere la mia energia nella direzione suggerita da coloro che hanno più esperienza nel programma di me. Sebbene ciò possa essere difficile, ho scoperto che, cercando le somiglianze e tentando di identificare come mi relaziono a ciò che sento, trovo più semplice avere una mente aperta nei confronti di ciò che mi può accadere. I semplici, unici "Strumenti per la guarigione" che si trovano alla fine del Grande Libro di EA e nell'opuscolo giallo sono modi facili ed utili per dare una direzione ai miei pensieri. Gli strumenti suggeriti per affrontare questo programma vengono illustrati per noi nel Primo Concetto Utile "Veniamo in EA per imparare un nuovo modo di vivere attraverso il programma di EA, che consiste di Dodici Passi, Dodici Tradizioni, Dodici Concetti Utili, la Preghiera della Serenità, I Motti, i Solo per Oggi, le pubblicazioni di EA, le riunioni periodiche, i contatti personali e telefonici ed il vivere il programma un giorno alla volta. Non veniamo per un'altra persona – veniamo per aiutare noi stessi e condividere la nostra esperienza, forza e speranza con gli altri. Venire in EA per aiutare noi stessi ci dona la libertà di iniziare ad aiutare gli altri. Ho scoperto che abbandonare il mio vecchio modus vivendi per imparare a vivere in questo nuovo modo è il più grande contributo che abbia dato alla mia vita fin'ora!

EAI festeggia i 50 anni nel 2021 perché le persone hanno visto il valore di questo programma per la salute emotiva. Senza aderenti che si impegnano nel programma, fondando nuovi gruppi, offrendo riflessioni per la pubblicazione o contribuendo finanziariamente, non saremmo qui oggi. Vi incoraggio tutti a dire "sì" all'invito di farvi coinvolgere maggiormente in EAI quest'anno, così che possiamo celebrare altri 50 anni di attività in futuro.

Suggerimento veloce del mese

Fare qualcosa per gli altri – anche quando non ci va di farlo - ci può far sentire meglio nel lungo periodo. Scegliete un modo di servire gli altri questo mese – fate qualcosa che possa aiutare qualcun altro.

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

coyne2003@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.— IL

[618-334-6658](tel:618-334-6658)

knlweez@gmail.com

Behzad Arabpour Dahouei —Iran

[0098 913 341 4015](tel:0098 913 341 4015)

Behzad_7761@yahoo.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL

MESE DI FEBBRAIO

Secondo passo:

Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Seconda Promessa:

Non rimpiangiamo il passato, né desideriamo dimenticarlo.

Secondo Motto:

Non sei solo.

Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Concetto Utile:

Siamo esperti solo della nostra storia, del modo in cui cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi, e di quanto EA ha fatto per noi. Nessuno parla in nome della totalità degli Emotivi Anonimi.

La percezione è realtà – Kelly M.

Ricordo che quando iniziai a frequentare EA provavo un'immensa sensazione di solitudine e di vuoto. Era una sensazione di cui non riuscivo a liberarmi, neanche temporaneamente. Quando iniziai a seguire i Passi, sentii che EA era fatto per me, poiché tutto ciò che leggevo sembrava scritto proprio per me. Mi confortava il fatto di sapere che così tante persone si sentivano come me. Questo mi faceva sentire meno sola di quanto mi fossi mai sentita prima. Non mi sentivo più pazza o diversa.

Imparai anche che *le mie percezioni sono la mia realtà*. Quindi ciò che percepivo in ogni momento era il mio modo di sentire e processare le cose. EA mi ha aiutata a cambiare la mia realtà. Questo è stato un processo lento, fatto di scelte su come

passare il mio tempo e la mia vita. La mia vecchia vita era trascorsa nella co-dipendenza – fare cose per gli altri nella speranza che mi lasciassero qualche briciola (del loro tempo e delle loro attenzioni, ndr). La mia nuova vita in EA consiste nel dedicare molto del tempo che avrei dedicato agli altri a me stessa, alle mie piante, ai miei animali, ed al volontariato. Le cose che faccio per la mia famiglia e per gli amici, le faccio perché voglio farle, non per vergogna o senso di colpa. Il programma ha cambiato la mia realtà ed ora raramente mi sento sola e non riesco nemmeno più a ricordare l'ultima volta che ho provato quell'orrendo senso di vuoto. Sono così grata ad EA.

POTETE CONTRIBUIRE?

Avevamo stanziato dei fondi per delle borse di studio che servissero a sostenere la nascita di nuovi gruppi, altri per mandare materiale ai detenuti ed altri ancora per rispondere alle richieste di materiali EA da parte di quelle persone che non possono permettersi di acquistarli. Tutti e tre questi fondi sono risultati vuoti alla fine del 2020. Alcuni generosi aderenti hanno inviato dei contributi per un totale di 352 dollari in Gennaio, e siamo molto grati ad ognuno di essi! Siamo già stati in grado di mandare un libro a qualcuno che non poteva permetterselo. Potreste dare un contributo ad uno di questi fondi, cosicché possiamo continuare a provvedere per coloro che sono in difficoltà? Potete fare una donazione online su <https://emotionsanonymous.org/donate>. Grazie!

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari sul Primo Passo sul sito www.emotionsanonymous.org

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:

Midwest City, OK

Burlington, IA

Hackensack, NJ Tuesday

8 PM, ET Zoom

Intergruppo della Germania (EA-Selbshilfe)

Oshawa, Ontario Canada

Lisbona, Portogallo

(Caminar em Esperanca)

Dono di Gratitudine:

Anonimo, Gruppo EA di Oakland

Notizie amministrative:

I mesi autunnali sono stati molto intensi in EAI. Durante il seminario del comitato del 2020 i fiduciari hanno approvato un nuovo piano strategico per l'anno a venire che si concentrava su 5 obiettivi:

- Aumentare il numero di gruppi
- Aumentare il numero di aderenti che sono coinvolti in qualche modo
- Aumentare la consapevolezza di EAI
- Migliorare le finanze dell'organizzazione
- Migliorare la salute dei gruppi esistenti.

Questi obiettivi ci faranno da guida nel decidere quali attività/sforzi ci vedranno più concentrati durante il prossimo anno.

Il denominatore comune è la crescita.

Tutto ciò deve avvenire senza aumentare le ore lavorative. E' un gran lavoro. Voi, i nostri aderenti, potete aiutarci rispondendo alle richieste di impegno ed assicurandovi che i gruppi di cui fate parte rimangano "fedeli" al programma.

Grazie per il vostro aiuto nel far crescere EAI!

La mia serenità deriva dal sapere che va bene se non è la mia volontà. – Meditazione dell'8 Giugno

Sono così grata per questa semplice verità. Sono assolutamente impotente di fronte alle mie emozioni, che vanno e vengono come pare loro. Ciò che devo fare è riconoscere ciò che provo, dargli un nome, e poi decidere come reagire. Il mio vecchio modo ostinato di farlo era di accumulare emozioni negative. Mi capita ancora di farlo, ma ora ho un set di strumenti sempre più ampio da usare, una Forza S sempre più potente a cui rivolgermi. Sono anche una persona che si prende cura degli altri. Talvolta nel farlo mi capita di oltrepassare i limiti (che spesso è anche un modo di controllare le situazioni). Da bambina avevo un kit di emergenza che mi portavo sempre dietro. Mia mamma doveva mantenerlo sempre rifornito di cerotti altrimenti scleravo. Sono ancora piuttosto brava nei casi di emergenza non grave!

Posso essere ostinata – ancora oggi non riesco ad affidare tutto. La mia Forza Superiore deve stare lì a guardarmi mentre mi arrovello su un problema che credo di poter risolvere da sola. Ma il dono più grande del programma è che in qualunque momento posso smettere di essere ostinata.

Più lavoro sul programma, più strumenti acquisisco e più spesso scelgo di usarli. Di conseguenza, questi episodi di ostinazione si verificano meno frequentemente e durano sempre meno. Ci sono molte cose che aiutano: Praticare tutti i passi, andare alle riunioni, meditare, tenere un diario, fare dei propositi, molte delle cose contenute nel libro "Se lo voglio funzionerà". Tutto può essere di aiuto.

Alcune emozioni che stimolavano la mia ostinazione ora sono facili da contrastare. Alcuni stimoli sono completamente svaniti – tutto per merito della grazia di Dio. Ho maggiori risorse e sono più responsabile grazie ad EA. Sono disposta quasi sempre a "Lasciar andare ed affidarmi". Ora, come suggerisce il secondo passo, chi permette questo è la Forza Superiore così come io la posso concepire. Il più grande dono che ho è la fede in una Forza più grande di me. Un senso di sicurezza ed ordine nell'Universo, o nella scintilla che ci illumina tutti. Il mio Dio che continua ad espandersi è colui a cui posso affidare le cose. Non è necessario che le persone, i luoghi e le cose agiscano *a modo mio* perché io mi senta sicura e protetta. Nel corso degli ultimi mesi, eventi esterni hanno messo alla prova la mia fede e la mia intraprendenza e disturbato la mia serenità e salute emotiva. Ho anche avuto giorni di profonda pace e gratitudine. Ho avuto giorni in cui la mia fede nell'umanità si sbriciolava. Ma io non ho controllo su nulla di tutto ciò. Quindi quale momento migliore per utilizzare il programma ed abbandonarsi totalmente? Leggere le pubblicazioni, esaminare il mio lavoro sui passi, approfondire la pratica. Aprirmi all'eccezionale potere di cura che il programma mi offre.

2021: CELEBRARE I 50 ANNI DI EA

Condivisioni dei Fiduciari: Ciò che significa per me (in 50 parole o meno)

Il programma mi sfida ogni settimana a crescere ed essere più consapevole di ciò che faccio e dico. Mi fornisce gli strumenti per aiutarmi a gestire le mie emozioni, invece di lasciare che siano le emozioni a gestire me a mia insaputa. Seguire le pubblicazioni e partecipare alle riunioni mi dà fiducia nel fatto che sarò in grado di accettare sfide che un tempo mi avrebbero soffocato. Paul N.

Non sarei mai stata in grado di raggiungere i miei obiettivi nella vita senza EA. Gli strumenti e la fratellanza del programma mi hanno permesso di lavorare con la mia Forza Superiore per mantenere un livello di sobrietà emozionale che mi permettesse di essere la migliore versione di me stessa. Ea è tutto per me. Colleen C.

Ea è una comunità spirituale di supporto, recupero e guarigione. Trovo che il materiale a disposizione e le interazioni durante le riunioni e nelle relazioni con lo sponsor e con i confratelli mi forniscano tutto l'aiuto di cui ho bisogno per essere la migliore versione di me stesso. Faccio parte di EA da più di 12 anni. Mi sento come se fossi all'inizio! Scott J.

EA ha significato una migliore qualità di vita, un senso di autostima e serenità che non avevo prima. Attraverso la comprensione, l'accettazione ed il supporto della fratellanza ho imparato che non sono solo. Ho imparato a cambiare ciò che potevo cambiare ed accettare ciò che non potevo cambiare. Sto ancora lavorando sulla saggezza di conoscerne la differenza. EA funziona; non conosco un'alternativa migliore. Steve B.

Da quando sono entrata in EA, ciò che ha avuto il maggior impatto è il fatto di non dover mai più essere da sola, a meno che non sia io a sceglierlo. Ho tutta questa fratellanza di persone con cui posso condividere i miei veri pensieri e sentimenti. Non avevo mai avuto nulla del genere prima, con l'eccezione forse di pochissime persone nella mia vita, ma nessuno mi ha mai capito bene come un altro aderente di EA. Derita P.

Per me, EA significa speranza. C'è speranza nel sapere che ogni settimana, od ogni giorno, ora che le riunioni (online, ndt) sono più accessibili, ho un posto dove andare per ascoltare un messaggio di esperienza, forza e speranza. Ea è un posto sicuro, dove posso esprimermi senza timore di essere giudicata. Kelsey W.

Per me, EA è una casa sicura, dove incontro persone che sono più vicine a me della mia famiglia e dei miei amici. Sono rinato, ed ho scelto un nuovo percorso di vita con il programma EA. Mi sono reso conto della dimensione fisica, psicologica, sociale e spirituale della mia vita. Man mano che affronto il programma, sono grato per il momento in cui Dio ha progettato questo programma per me e per le persone come me. Behzad A.D.

Traduzione a cura di T. C. Digby