

Emotivi Anonimi

Giugno 2021

Volume 2, Numero 2

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Contributi ad Ea per aiutare tutti – Paul N.

Mentre andiamo avanti nella nostra “nuova normalità” in molte parti del mondo, è tempo di esaminare lo stato delle finanze di EA e dare un’occhiata ad alcune opportunità ed alcune sfide che si presentano all’orizzonte della nostra fratellanza.

Il servizio ed il supporto sono entrambi aspetti molto importanti del programma EA e fanno parte della missione di portare il messaggio alle comunità di tutto il mondo. Più cresciamo nel programma, più vediamo che qualunque tipo di contributo possiamo dare per aiutare gli altri - che sia sotto forma di tempo, attenzione, sforzo o semplicemente la nostra presenza – è un vero investimento sia nella loro sanità mentale che nella nostra duratura serenità.

Negli ultimi 15 mesi, milioni di persone nel mondo, piccole imprese ed organizzazioni no-profit hanno avuto difficoltà economiche, ed Ea non fa eccezione. Anche se le perdite sofferte dall’organizzazione sono state inferiori a quelle degli anni precedenti, essere in perdita ogni anno non è sostenibile. Per poter sostenere il lavoro dell’organizzazione (evadere gli ordini delle pubblicazioni, supportare i gruppi, mantenere la presenza online ecc.) e crescere (lavorare per portare il programma a conoscenza del maggior numero possibile di persone, sviluppare nuovo materiale che i soci attuali e nuovi possono usare per crescere nel programma ecc.), i contributi economici sono essenziali. Le nostre tradizioni sottolineano l’importanza di essere un programma che si sostiene da solo. Durante la pandemia, c’è stato un notevole aumento dei contributi individuali, ma ciò è stato controbilanciato da minori contributi da parte dei gruppi. Ora che i gruppi in presenza stanno ricominciando, è importante introdurre l’argomento delle donazioni durante le riunioni come parte del programma.

Entrando nel nuovo anno fiscale, il 1° Luglio, ci rendiamo conto che senza un aumento delle donazioni, Ea incontrerà problemi nel continuare ad offrire il suo messaggio di speranza e benessere a tutti. Ecco alcuni modi in cui potete essere d’aiuto:

- Mettete 3 Euro nel cestino ogni volta che potete;
- Fate un’offerta mensile al nostro programma line a questo indirizzo:

<https://donorbox.org/emotionsanonymous-donate>

- Fate conoscere il gruppo nella comunità! Diffondete volantini con le informazioni sulle riunioni in luoghi di culto, ospedali, centri di salute mentale, ecc.
- Iscrivetevi ad Amazon Smile su [Smile.Amazon.com](https://www.amazon.com/Smile) e scegliete EAI – il 5% di ogni acquisto idoneo verrà automaticamente donato ad EAI.

Suggerimento veloce del mese

Individuare chiaramente qual è esattamente il problema può essere un’ottimo sistema per trovare una soluzione.

Provate a mettere le cose per iscritto quando state cercando di affrontare un problema.

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

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI GIUGNO

Sesto passo:

Siamo pronti a lasciare che la Forza Superiore elimini tutti i nostri difetti di carattere.

Sesta Tradizione:

Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.

Sesto Solo per oggi:

Solo per oggi, farò uno sforzo particolare per essere gentile nei confronti di qualcuno che incontrerò. Sarò affabile, parlerò con calma e cercherò di presentarmi al meglio. Non mi impegnerò in critiche sterili e non cercherò i difetti negli altri, né cercherò di migliorare od impormi su altri che me stesso.

Sesta Promessa:

Siamo meno preoccupati per noi stessi ed aumenta in noi l'interesse per gli altri.

Sesto Motto:

Cerca il buono nelle cose.

Sesto Concetto Utile:

Non si discute mai di religione, politica, questioni nazionali od internazionali, né di altre forme di credo o politiche di affiliazione.

SALTARE GIU' DALLO STECCATO (=Mettersi in gioco ndt) – Lynn A.

Il digiuno emotivo è un difetto di carattere che avevo prima di trovare la via della guarigione. Mi manteneva distante, al sicuro, senza impegni. Questo era l'ideale illusorio di qualcuno che non aveva una FS, qualcuno che non conosceva i benefici del recupero, qualcuno che cercava sempre di cavarsela da solo. Non funziona e non ha mai funzionato. Il recupero mi ha fatto saltare giù dallo steccato. Non avrei potuto guarire rimanendo a cavalcioni dello steccato con un piede nel passato ed un dito del piede nel futuro. La paura mi bloccava lì: la fede mi ha fatto andare avanti. Fede non è solo una parola: è la pratica di credere in ogni momento della giornata. Nel regno della fede, non importa ciò che accade intorno a me. Non importa ciò che viene detto. Essere ancorata alla mia fede mi permette di lasciar andare ed affidarmi. E' come lo strato di Teflon nelle padelle, che permette alle cose di non attaccarsi, ma scivolare via.

Il recupero è vita, e tutto ciò che essa comprende. Momenti buoni, momenti brutti, felicità, tristezza, gioia e dolore, è tutto lì dentro. Il digiuno emotivo non lo è. Quando siamo immersi nel compito di vivere ogni giorno, le emozioni sono una parte essenziale della vita. Non possono essere negate. Non avevo mai conosciuto la vita prima di entrare in recupero. Io respingevo le emozioni, le negavo...e tuttavia esse mi

consumavano. Lasciate libere, mi stavano rovinando la vita. Ma va bene, perché è questo che mi ha portato al recupero. Oggi ricorderò che vivere è amare, e non si può fare senza il beneficio delle emozioni. Amate come la vostra Forza Superiore ama voi.

ASPETTARSI IL BENE – GAIL R.

Mi piace molto la riflessione del 3 Marzo sull'aspettarsi che il bene entri nelle nostre vite se ci crediamo. Di solito è così che funziona, anche se ultimamente non l'ho messo in pratica molto. Per me, trovare la via della guarigione ha comportato un grosso lavoro, ed è stato molto duro a volte.

Ma ho imparato che, sebbene ci siano molte cose su cui non ho controllo (come le altre persone), ce ne sono alcune che posso controllare, come il mio atteggiamento. Posso iniziare domani ad "aspettarmi tranquillità, serenità ed amicizia". So che non voglio trascorrere la mia vita chiedendomi "E se...?"

Ciò che so è che se mantengo l'attenzione su di me, mi distacco da mio figlio e mi attacco alla FS, le cose sembrano andare meglio.

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

Questo mese ci concentriamo sul Sesto Passo.

Gratitudine per le donazioni

EAI non potrebbe operare senza le donazioni e noi apprezziamo molto il vostro sostegno!

Recentemente, abbiamo ricevuto contributi da:

Mesa, AZ	Linda H	Anonimo
Larry W	Sophie H	Colleen C
Carmelita B	Kelley S	Ron L
Sara B	Leigh B	Lori B
Richard P	Bend, OR	Jo M
Thomas P	Daryl D	Norman, OK
Melvin J	Raynaldo M	Midwest City, OK

Notizie amministrative

Maggio è stato un mese molto impegnato – ma in effetti, tutti i mesi sembrano esserlo per il nostro piccolo staff part-time!

Abbiamo contattato i centri di assistenza sanitaria e fornito informazioni sul programma, e siamo lieti di annunciare di aver suscitato grande interesse in Ea.

Abbiamo fatto un appello per le donazioni e siamo grati per il supporto economico da parte degli aderenti, che ci permette di continuare a fornire questo servizio in tutto il mondo.

Abbiamo rivisto il nostro accordo con la PFEA del Canada per la vendita di materiale Ea in Inglese e Francese dalla loro sede, riducendo così i costi di spedizione per i nostri amici canadesi.

Continuiamo a far uscire nuove pubblicazioni – le più recenti sono *Calma* e *Accettazione* - e ne arriveranno altre!

Infine, a fine mese celebreremo il venticinquesimo anniversario di Carleen come coordinatrice delle spedizioni ed al contempo festeggeremo il suo pensionamento.

Carleen iniziò a lavorare ad EAI nel 1996. *Sentiremo la sua mancanza!*

E' facile allontanarsi, meglio mantenere la retta via - ML

Per me è facile ricadere nelle mie vecchie abitudini di esprimere giudizi e criticare gli altri. Questi sono due dei miei grossi difetti che ogni tanto si rifanno vivi.

Ma mi si ricorda che i fatti degli altri NON SONO FATTI MIEI. Spesso si tratta di un piccolo tocco sul polso o un piccolo rimprovero, piuttosto che una scenata in piena regola. Per fortuna.

Mi viene anche ricordato che essere gentile con me stesso fa parte di “Vivi e lascia vivere”. E' una sensazione di sfida quando questi due difetti iniziano ad interferire con la mia vita, specialmente quando pensavo di essermene liberato per sempre.

Ci sono stati un paio di giorni in cui mi sentivo un po' in collera con la mia Forza Superiore...non riesco a capire il senso di questa pandemia, il fatto di aver perso la vacanza dei nostri sogni, e quello di avere una costruzione iniziata e poi abbandonata nel nostro cortile sul retro.

Eppure...

Le cose positive superano sempre quelle negative. Sono sempre grato di iniziare la mia giornata con la mia FS. Anche i giorni peggiori migliorano lavorando sul programma. IO POSSO vivere con problemi non risolti. Posso suddividere le cose, affrontare ciò che posso ed affidare il resto alla mia amorevole Forza Superiore, che mi supporta sempre.

Ho diversi nomi per la mia FS, ma è sempre la stessa presenza. Solida, calma, paziente ed amorevole. E questa è la cosa migliore di EA per me. Ho sempre un posto (una persona/una cosa) a cui rivolgermi, oltre alle buone, ordinate istruzioni fornite dai Passi.

DONATE OGGI!

Abbiamo istituito dei fondi speciali che rendono possibile fornire i materiali iniziali per i nuovi gruppi, per mandare pubblicazioni ai detenuti, e per offrire materiali gratuiti a persone che non se li possono permettere. Abbiamo bisogno del vostro contributo per continuare a fornire questi importanti servizi. Potete fare una donazione sul sito. Grazie!

(traduzione a cura di T.C. Digby)

