

Emotivi Anonimi

Giugno 2022

Volume 3, Numero 2

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Sobrietà e guarigione – Colleen C.

Ultimamente ho sentito molto parlare ed ho parlato con altri del terribile peso delle dipendenze e di come la pandemia abbia esacerbato l'abuso di sostanze. Ad esempio, si stima che si siano verificate più di 93.000 morti per overdose negli Stati Uniti nel 2020, il numero più alto mai registrato in un periodo di 12 mesi, con un incremento quasi del 30% rispetto al 2019, in base a dati provvisori e recenti forniti dai Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie. Problemi mentali ed emotivi spesso coesistono con (o addirittura contribuiscono ad incentivare) l'abuso di sostanze.

Anche noi di EA combattiamo la nostra forma di dipendenza – una che può includere disonestà, depressione, ansia, problemi al lavoro o nelle relazioni, lesionismo o autolesionismo, oltre, tra le altre cose, all'incapacità di far fronte alla realtà. Fortunatamente, il nostro Programma in Dodici Passi ci dà speranza. Ea ci dice che non siamo soli nella nostra lotta e che la guarigione, così come la gioia ed il successo, sono alla nostra portata quando affrontiamo i Passi. In breve, che è possibile diventare emotivamente "sobri". Ora abbiamo a nostra disposizione un nuovo opuscolo che ci spiega l'esatto significato del termine "sobrietà" in EA. Scritto da un gruppo tedesco, tradotto in Inglese e corretto dai membri del Comitato per le Pubblicazioni, l'opuscolo "Sobrietà in EA" (n. 104) ci spiega come le dipendenze influiscano sulle nostre vite anche se non abbiamo una relazione malsana con determinate sostanze o attività. L'opuscolo identifica inoltre dei segnali indicatori sul nostro itinerario verso la sobrietà emotiva: La sobrietà emotiva può essere caratterizzata da diversi indicatori sul percorso verso la sopravvivenza ed il successo in EA:

- Inizio a vedere la terribile capacità distruttiva di alcune strategie di sopravvivenza (o di adattamento) che mi sono state utili in passato ma ora sono ostacoli sulla via della guarigione.
- Mi rendo conto che l'onestà verso me stesso deve diventare più di una frase fatta: deve diventare e rimanere per me uno stile di vita.
- Inizio a non provare più la costante paura del futuro che mi porta ad esagerare o, al contrario, a minimizzare i miei tratti caratteriali negativi.

Per me, il "pilota automatico emotivo" rimane una tentazione seria che devo evitare ogni giorno, anche dopo molti anni nel

programma. Sono molto grata che il gruppo tedesco abbia scelto di affrontare questo difficile argomento e mi abbia fatto vedere quanto la mia lotta sia simile a quella di coloro che soffrono per l'abuso di sostanze. Per me sono riflessioni come questa che rendono il programma di EA un impegno per la vita. *E' sempre possibile crescere.*

50 Suggerimenti per 50 anni: Celebriamo 50 anni di EAI*

Tutti attraversiamo periodi bui, eppure non siamo mai soli – abbiamo una fratellanza che ci sostiene e ci aiuta.

*Art. n. 102

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

John W.— MN
612-760-0313
johnwerner52@gmail.com

Kelsey W.— IL
618-334-6658
knlweez@gmail.com

Behzad Arabpour Dahouei —
Iran
0098 913 341 4015
Behzad_7761@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 verso 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.

I libri di esercizi sono in offerta speciale questo mese!

EAI offre cinque diversi tipi di libri di esercizi ed ognuno di essi è in offerta con lo sconto del 20% nel mese di Giugno.

Andate sullo store online di EAI per fare un ordine.

OGGETTO: IL SESTO
PRINCIPIO – LA BUONA
VOLONTÀ' - STEVE O.

Adesso che abbiamo fatto un inventario comprensivo degli aspetti positivi e non così positivi del nostro carattere e del nostro comportamento, siamo disponibili a cambiarli? Tutti? La parte più importante di questo principio in 12 Passi è la volontà di abbandonare i vecchi comportamenti.

STUDENTESSA DI
DOTTORATO CERCA
VOLONTARI PER
PARTECIPARE AD UNO
STUDIO

Katharine "Kate" Heaton, una dottoranda presso l'Università del Cumberland nel programma di laurea in Educazione e Supervisione Psicologica, cerca volontari per prendere parte ad uno studio di ricerca qualitativa dal titolo: Uno Studio Fenomenologico Transcenden-

dentale: Comprendere le Esperienze vissute da Aderenti di Emotivi Anonimi.

La partecipazione è aperta a tutti coloro che fanno parte di EA, purchè:

- Siano maggiorenni;
- Partecipino ad EA in almeno uno dei seguenti modi:
- Frequentare le riunioni;
- Stiano affrontando, o abbiano completato, i 12 passi di EA;
- Siano coinvolti in sponsorizzazioni, co-sponsorizzazioni o sensibilizzazioni.

Se siete interessati ed in possesso dei requisiti per prendere parte a questo studio, o se avete delle domande, vogliate cortesemente contattare Kate all'indirizzo email kheaton16043@ucumberlands.edu

Potrete trovare le riflessioni in lingua originale del Fiduciario sul sito

www.emotionsanonymous.org

Questo mese ci concentriamo sul Sesto Solo Per Oggi. Che trovate in italiano nell'ultima pagina.

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:

Alhambra, CA

"Una luz Que Brilla"

Rialto, CA (5 gruppi)

Colorado Springs, CO

Roswell, GA

Burlington, IA

Wellesley, MA

Midwest City, OK

Bend, OR (3 gruppi)

Austin, TX

Houston, TX

Wed Winston-Salem, NC

Sun 2:30 PM, ET (Zoom)

"One Day at a Time" (Zoom)

Idee per dare energia al vostro gruppo

Il mese scorso ho chiesto ai gruppi di farci sapere con quali modalità mantenessero le loro riunioni fresche ed interessanti. Grazie a tutti coloro che ci hanno mandato delle risposte! Eccone alcune – magari il vostro gruppo potrebbe trovare alcune nuove idee da usare:

Noi abbiamo affrontato i Passi ed esaminato gli opuscoli. Adesso, ciò che facciamo di solito, dato che abbiamo online i partecipanti più assidui ed alcune persone che si collegano saltuariamente, ci concentriamo su una parola.

Ad esempio, stasera la parola è "Degno", che riguarda l'Autostima, e la domanda è "Cos'è che mi merito?"

L'argomento può saltar fuori durante la discussione come qualcosa da esplorare durante un'altra riunione oppure quando siamo verso la fine della discussione per quella serata.

I Motti sono un insieme di argomenti semplici ma buoni che possono generare future discussioni.

Noi seguiamo il format consigliato, con argomenti settimanali: La prima riunione del mese corrisponde al numero del Passo.

La seconda riunione ha per argomento un opuscolo di EA.

La Terza riunione è un racconto personale dal libro di EA.

Nella quarta riunione si torna ad un argomento sviluppato da un opuscolo.

CERCARE IL BENE – JOE

Nella mia esperienza questo funziona perché quando "mi comporto come se", la vita è meravigliosa, io mi concentro sugli aspetti positivi della mia vita e del mondo intorno a me mentre, se ho un atteggiamento negativo, concentro la mia attenzione sugli aspetti negativi.

Non è importante ciò che guardi, ma ciò che vedi.

Cerchiamo un volontario! Abbiamo bisogno di qualcuno che contatti coloro che scrivono su "The Loop" e chieda il permesso di usare le loro riflessioni nei materiali stampati. E' necessaria una buona comprensione dei drive condivisi di Google.

In memoria di:

Latonya Cromwell, da un Anonimo

Notizie amministrative

Abbiamo appena ricevuto la notizia di un lascito immobiliare che arriverà in autunno.

Siamo profondamente grati all'aderente che ha pensato di includere EAI nel suo testamento.

Ricordarsi di qualunque organizzazione no profit è veramente facile, basta aggiungere un codicillo ad un testamento già esistente.

L'opzione di includere una cifra predeterminata o una percentuale dei fondi disponibili dipende da voi.

Molte volte, un lascito di questo genere permette ad un donatore di fare una donazione più grande di quanto sarebbe stato possibile fare in tutta la sua vita.

Riflessioni mensili sui 12 Solo Per Oggi dal comitato dei Fiduciari di EAI

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.

"Quando sono di fretta, o quando ho fame, sono in collera, mi sento sola o stanca, questo "Solo per Oggi" sembra una montagna da scalare. Mi aiuta a ricordare a me stessa che gli altri sono viaggiatori come me e che tutti combattiamo con il dolore di essere umani". Colleen C., Segretaria EAI



Traduzione a cura di T. C. Digby