

Emotivi Anonimi

50° Anniversario

Marzo 2021

Volume 1, Numero 11

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

I principi che mi guidano – Colleen C.

I principi si definiscono come verità fondamentali per un sistema di credenze. I nostri 12 Principi di EA corrispondono ad ognuno dei 12 Passi, che vengono distillati in virtù esprimibili in una sola parola che desideriamo praticare. Esse sono le nostre guide per vivere una vita appagante, e costituiscono un “elenco di controllo” utile per lasciarci alle spalle i nostri difetti di carattere e muoverci verso la guarigione.

La sfida per me consiste nell’identificare pensieri o sentimenti che mi dicono chiaramente che sto deviando dai passi e dai principi in cui credo fermamente e che ritengo essere le mie mappe stradali personali. Ultimamente mi sono soffermato ad osservare la connessione tra i miei pensieri e le mie reazioni fisiche, ed ho tratto alcune conclusioni su ciò che penso e sento quando so che sto per violare uno dei principi.

Ad esempio, mi sento spersa, piena di pensieri a caso, ho difficoltà a concentrarmi, mi distraigo facilmente, sono l’apoteosi della sindrome della “mente scimmia” (Il termine monkey-mind definisce una condizione in cui l’attenzione consapevole è incapace di rimanere ferma su un unico oggetto per più di qualche secondo e in cui la mente si comporta come una scimmia agitata che salta da un ramo all’altro in preda all’impazienza, alla frenesia, all’urgenza di “risolvere”, ndr). Sto cercando di razionalizzare il mio comportamento auto-raccontandomi delle storie? Sento il mio ego che lotta per il controllo con il mio io razionale? Allora molto probabilmente non sto vivendo i Principi con onestà, spiritualità ed integrità.

Provo un senso di ansia alla bocca dello stomaco, magari accompagnato da una vaga nausea o sintomi intestinali? Ho un aspetto stressato? Salto i pasti o mangio troppo? Faccio previsioni catastrofiche? Allora è probabile che prenda la via più facile ed abbandoni il coraggio, o forse che scelga di agire in un modo non amorevole e non adeguato ai miei valori morali.

Sono incapace di apprezzare le cose buone della vita, troppo severa con me stessa, troppo preoccupata di essere perfetta o ossessionata dall’idea di essere d’aiuto al punto da non esserlo più? Allora è probabile che stia perdendo la fiducia, che stia mettendo alla prova E se invece prendo le cose un po’ sottogamba, non dando la precedenza ai bisogni degli altri, mi sento apatica e non in grado di dedicarmi ad una causa o una persona che ha bisogno del mio supporto, forse sto perdendo il mio senso di giustizia e la mia dedizione al servizio.

Se ritenete che questo approccio a vivere i principi attraverso i Passi possa esservi utile, provatelo. Condividete i vostri pensieri sui principi con gli altri via mail a director@emotionsanonymous.org. Pubblicheremo le vostre riflessioni nei prossimi numeri.

Suggerimento veloce del mese

Riconoscere in quale modo il programma vi aiuta a crescere vi può aiutare a mantenere l’impegno nel continuare i vostri sforzi.

Trovate un modo diverso ogni settimana per riconoscere in quale modo il programma faccia la differenza nella vostra vita.

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 MARZO

Terzo passo:

Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, *così come noi la possiamo concepire.*

Terzo Motto:

Un giorno per volta.

Terza Tradizione:

L'unica condizione richiesta per essere membro di EA è il desiderio di raggiungere la salute emotiva.

Terzo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Terza Promessa:

Comprenderemo il significato della parola serenità, e conosceremo la pace interiore.

Terzo Concetto Utile:

Rispettiamo l'anonimato; non facciamo domande. Il nostro obiettivo è un'atmosfera di amore ed accettazione. Non è importante chi siamo o cosa abbiamo fatto. Noi siamo i benvenuti.

Speranza, Fede ed Amore – Louise H.

Il mio terapeuta mi ha detto quanto sia importante avere speranza, fede ed amore (che io ho). Talvolta è un po' difficile quando ci si sente così sopraffatti da tutto.

Tuttavia, ho scoperto che non importa quanto le cose vadano male, in qualche modo riescono sempre ad evolversi per il meglio - anche se nel momento più duro e triste – fa bene sapere e credere che tutto si risolverà. Il mio motto è (e ne sono profondamente convinta): Tutto accade per una ragione.

Ecco perché è importante sapere ricordare sempre che non siamo soli, e ricordare sempre di avere speranza, fede ed amore.

Siamo molto grati agli aderenti che hanno fatto testamento o donazioni di beni immobili ad EAI, perché così facendo hanno contribuito a far sì che questa organizzazione sia presente per aiutare chiunque, in qualunque parte del mondo, nel futuro prossimo e meno prossimo.

Grazie a:

Elliot K, Randy P. Andy S. Allen R. Tom F. Michael K. Jay e Natalie R.

Volete farci sapere che avete fatto testamento o donazioni immobiliari ad EAI? Vorreste ricevere maggiori informazioni? Mandate una mail ad Elaine all'indirizzo director@emotionsanonymous.org.

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

Questo mese ci concentriamo sul Terzo Passo.

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:

Bloomington, MN

Montclair, NJ

Midwest City, OK

Lombard, IL

Redlands, CA

Topeka, KS

Sacramento, CA (Parkside)

Potete aiutarci?

Speriamo di rendere lo store online più sostanzioso aggiungendo delle descrizioni agli opuscoli ed all'altro materiale, di modo che le persone possano avere un'idea più precisa del contenuto.

Ma ci serve aiuto! Semplicemente non abbiamo collaboratori sufficienti per scrivere le brevi descrizioni – ci potete aiutare? Ci servono descrizioni di 2/3 frasi da aggiungere agli articoli del catalogo. Se pensate di poterci aiutare, scrivete ad Elaine. Grazie!

Notizie amministrative:

In ufficio siamo stati molto occupati con la stesura degli articoli n. 93 (Cinque modi di affrontare il dolore della perdita ed andare avanti) e n. 94 (Il senso di colpa). Stiamo inoltre aggiungendo domande di riflessione agli opuscoli già esistenti per renderli più utili e significativi.

Abbiamo anche trovato il modo di creare un database consultabile delle riunioni virtuali! Sul sito potete ora trovare riunioni elencate sulla base delle modalità di fruizione oppure il giorno, ora o lingua di preferenza! Speriamo che ciò renda più facile per tutti trovare una riunione.

I SEMI DEL PROGRESSO – ML

E' facile schiacciare i semi del progresso sotto il peso del mio giudizio. Spesso sono il mio peggior critico... e posso essere un critico terribile ed impietoso anche nei confronti degli altri. Spesso nutro aspettative assurde e decisamente eccessive. Altre volte non ho alcuna aspettativa e non metto alcun paletto di sicurezza, e poi rimango scioccato quando mi feriscono. E' umano. Sono solo una persona. Ciò è paradossale, e solo con l'aiuto del programma e della Forza Superiore posso essere, un giorno alla volta, una persona bilanciata, compassionevole e realistica.

ABBANDONARE LA PAURA – GAIL R.

Ho nutrito il timore che la FS mi facesse fare qualcosa che non volevo fare, essere qualcuno che non sono o non voglio essere. Sembra proprio che il succo di tutto consista nel cedere il controllo. "Ogni volta che Dio ha avuto il controllo, tutto si è risolto per il meglio". Quando non sono in grado di vedere questa verità, me ne dimentico e finisco per pensare al passato ed al futuro, e per sentirmi triste per me stessa. Quando recupero la mia buona volontà, trovo la pace. Sono così grata per questo programma.

L'UNICO REQUISITO – KELSEY W.

La bellezza della terza tradizione è che dobbiamo solo iniziare. Non ci vengono poste condizioni per poter frequentare le riunioni. La maggior parte di noi trova il programma nel tentativo di trovare una via d'uscita. Alcuni lo trovano su suggerimento di qualcun altro. A prescindere da come ci arriviamo, possiamo andare e venire come vogliamo. Questo principio ci aiuta a vedere la nostra volontà allineata con quella di Dio per noi. Quando ciò avviene, la nostra vita spirituale si espande, ed ecco che sistematicamente soddisfiamo appieno l'unico requisito di appartenenza.

Scrivete! Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatelo a submissions@emotionsanonymous.org.

Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

Riflessioni dei Fiduciari: Riflessioni sul Primo Passo: Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.

“Dire che le nostre vite erano diventate ingestibili può suonare instabile – ed è la realtà. E’ ciò che porta le persone ad un programma in 12 passi come EA. Qualcosa nel modo in cui viviamo la nostra vita giorno per giorno non è compatibile con il sistema di valori che vogliamo incarnare. Ammettere che siamo impotenti di fronte alle nostre emozioni è il primo passo verso la guarigione.

Se vogliamo rimanere attaccati all’idea che possiamo controllare le nostre emozioni, le nostre condizioni, il nostro lavoro, gli amici e la famiglia, sarà difficile andare oltre il primo passo. Il primo passo, così come altri, è un passo di umiltà. Ci costringe a fare un respiro profondo prima di reagire in una determinata circostanza, in modo da darci una possibilità di comportarci in un modo allineato con il sistema di valori che ci siamo costruiti. Mentre potrebbe suonare come un’ammissione di debolezza l’ammettere che le nostre vite erano divenute ingestibili, ci vuole in effetti una grande forza per essere vulnerabili e lavorare verso una versione autentica di noi stessi”. *Paul N., Tesoriere EAI*

Quando penso alla parola “Ammettere”, penso di entrare dentro qualcosa – penso di “essere ammesso”, che mi venga dato il permesso di entrare dentro qualcosa. Il modo in cui il primo passo di Ea funziona per me è che mi viene permesso l’ingresso in un modo di vita che inizia con l’essere umile abbastanza da ammettere di aver bisogno di aiuto. Ho emozioni e pensieri che sono troppo potenti per permettermi di gestirli da solo. Sono grato del fatto che la mia ammissione di essere impotente mi permetta di essere ammesso in un programma dove posso trovare supporto. Posso rendermi conto che la mia vita è troppo caotica, spaventosa e solitaria senza l’aiuto che ricevo dalle altre persone che intraprendono questo viaggio insieme a me. Una forza più grande di me è ciò che trovo in EA. Il Primo Passo è semplicemente il mio personale biglietto di ammissione ad un programma di cura e recupero dell’integrità. - *Scott J., Presidente EAI*

“Ho dovuto ammettere con il mio io più profondo che ero impotente di fronte alle mie emozioni per poter accettare l’aiuto che mi venne offerto quando arrivai in EA. Avevo problemi ad ammetterlo perché pensavo di poter controllare le mie emozioni molto meglio di alcune persone che avevo visto esprimerle. Avevo visto persone litigare, urlare, lanciare oggetti, piangere, ecc. Non sapevo di provare le stesse emozioni. E non sapevo neanche che nel momento in cui provavo qualche emozione forte, la spingevo dentro di me mangiando troppo o in modo disordinato. Mangiare troppo per un mangiatore compulsivo come me è come ubriacarsi per un alcolista. Siamo entrambi storditi. EA mi ha insegnato che va bene provare emozioni. Potevo esprimere le mie emozioni e sentirmi al sicuro. Avevo paura di tuffarmi dove non si toccava. Quando ripensavo ai miei primi anni vedevo che reagivo alle situazioni in modo anormale. Ad esempio, ridevo quando la maggior parte degli altri piangeva e viceversa.

Per la maggior parte della mia vita, inoltre, sono stato un depresso, sebbene i miei conoscenti non lo sapessero. Mi era stato insegnato ad indossare una maschera felice per gli altri. So che i miei conoscenti non lo sapevano perché tempo dopo, quando rivelai che avevo pensato di suicidarmi, non ci potevano credere. Dissero che non ne avevano idea: a loro sembravo così felice! Sebbene abbia avuto molti problemi ad ammetterlo, è stata la cosa migliore che mi fosse capitata. La maggior parte delle persone che hanno problemi con i passi, li hanno perché cercano di fare i passi successivi, ma non hanno mai fatto il primo.

Il primo passo è l’unico che dobbiamo fare perfettamente. Tutti gli altri possiamo farli meglio che possiamo. Per rendere il concetto più chiaro, dovete sapere senza ombra di dubbio che siete impotenti di fronte alle vostre emozioni. Nessun altro lo sa, solo voi ne potete essere consci. Grazie a Dio per il programma dei 12 passi: non solo mi ha salvato la vita, mi ha dato una vita al di là delle mie più rosee aspettative”! *Derita P., Fiduciaria. EAI*

“L’accettazione della nostra impotenza non significa che siamo cattivi o irresponsabili in altre aree della nostra vita” Quando arrivai nel programma, l’ammissione di impotenza mi suonò familiare (addirittura quasi confortante) ed allo stesso tempo mi pareva di aver fallito in qualche modo. Fece sì che ricordassi altre difficoltà che avevo avuto nella mia vita, come gestire le mie finanze, le relazioni ed essere organizzata. Per fortuna, alla prima riunione che frequentai si parlò del Primo Passo, e la donna che in seguito si sarebbe offerta di farmi da sponsor si fermò dopo la riunione per parlarmi di come Ea l’aveva aiutata. Mi calmò e mi fece sentire più ottimista. Fu allora che seppi che, sebbene avessi un lungo viaggio davanti a me, ammettere la mia impotenza mi avrebbe aiutata, e non creato impedimenti, nel mio viaggio”. *Colleen C., Segretaria EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby