

Emotivi Anonimi

Dicembre 2020

Volume 1, Numero 8

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Ciò che abbiamo perso e guadagnato – Colleen C.

In questo periodo natalizio, all'avvicinarsi della fine di un anno così difficile, sarebbe facile riflettere su ciò che ho (almeno temporaneamente) perso. Invece vorrei concentrarmi su ciò che ho scoperto. Ho scoperto la capacità di contare sulla mia Forza Superiore come su un amico affidabile, che mi aiuta ad attraversare i periodi bui, anche quando mi sento triste, stanca o assente. Ho imparato che posso avere un programma anche se posso non essere in grado di vivere quel programma al 100% ogni giorno. Ho scoperto che posso veramente godere della compagnia delle persone anche rimanendo a due metri, o anche a diversi Stati, di distanza. Ho imparato che la gente sorride con gli occhi e che, nonostante io indossi una mascherina, posso rendere felice qualcuno proprio con quel tipo di sorriso.

Ho scoperto che posso essere in lutto e sperare allo stesso tempo. Posso rivisitare il Primo Passo ogni volta che ne sento il bisogno e, per me, praticare l'accettazione ogni giorno è dura. Posso essere felice di avere un gruppo locale che mi supporta tramite la rete esattamente come ci davamo supporto l'un l'altro di persona. Talvolta accade perfino che piangiamo insieme.

In un certo modo, mi sento più vulnerabile che mai, e questo fatto mi rende umana come chiunque altro. Il silenzio non è un vuoto da riempire ma un'occasione per ascoltare la serenità. Ho imparato che devo ogni giorno fare qualcosa di stupido, ed allo stesso tempo devo prendere più seriamente la responsabilità di avere fiducia in me stessa e di essere onesta.

Il periodo natalizio ha molti significati diversi nel mondo, ma tale diversità è qualcosa per cui essere grati. Quest'anno, più che mai, sono grata per il programma EA e per il fatto che tutti noi combattiamo insieme per la guarigione emotiva, che veniamo dal Minnesota, dalla California, da Ginevra, da Nairobi o dall'Iran. Quest'anno, il mondo mi è sembrato un posto più piccolo, e va bene così. So che non sono sola, e questo è il regalo migliore che ognuno di noi possa ricevere.

Suggerimento veloce del mese

Fermatevi un momento a pensare, fate un bel respiro e prendete in considerazione tutte le opzioni prima di compiere delle azioni riguardanti le vostre emozioni o i vostri pensieri: durante quella pausa, vi potrebbe accadere di trovare la vostra Forza Superiore.

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 DICEMBRE

12° Passo:

Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

12a Tradizione:

L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

12° Concetto Utile:

Uno degli aspetti meravigliosi ed attraenti del programma EA è che alle riunioni possiamo dire qualunque cosa, confidando nel rispetto dell'anonimato. Quanto detto in una riunione, al telefono o da un altro aderente è confidenziale e non può essere ripetuto a nessuno: né agli altri aderenti, né ai partner, né alle famiglie, né ad amici o conoscenti.

12a Promessa:

Ci rendiamo conto che la Forza Superiore fa per noi ciò che non saremmo in grado di fare da soli.

12° Solo per Oggi:

Solo per oggi, scelgo di credere che posso vivere questa sola giornata.

12° Motto: Posso scegliere.

VIVERE LA VITA ALLE CONDIZIONI DELLA VITA – LYNN A.

Quando iniziai a frequentare le stanze della guarigione, ascoltai resoconti molto diversi fra loro. Tutti erano basati sui Dodici passi, ma non c'era un percorso uguale ad un altro. Certo, talvolta le storie potevano essere simili, ma mai identiche. Ho imparato che ogni resoconto consisteva in *esperienza, forza e speranza*. Ogni storia è una guida alla sopravvivenza nella guarigione. Ad esempio, ho udito storie che parevano più semplici di altre; ho sentito storie terrificanti di persone che hanno cercato di farcela da sole, ed ho sentito di altri che hanno affrontato il programma prima nel modo sbagliato e poi in quello giusto. Ognuna di queste storie era autentica – una testimonianza del percorso intrapreso e dell'esperienza, forza e speranza raccolte durante quel viaggio.

Lavorare sulla guarigione significa vivere alle condizioni della vita, non alle mie. Ciò significa che devo prepararmi ed essere presente ogni giorno, pronta ad essere la fedele discepolo della volontà della FS per

me. Ciò non è sempre comodo, e le sfide aumentano ogni singolo giorno di percorso. Ricordo la prima "dose" di Dio che ricevetti poco dopo l'inizio del percorso. Era potente e creava dipendenza, ed io ne volevo di più. E' un forza motivazionale potentissima e mi ha preparato per le lezioni di vita che avrei incontrato durante il mio viaggio. Quando ero moralmente e spiritualmente a terra, non avevo nulla da dare, quindi prendevo. Ma quando iniziai il percorso, ed iniziai ad accumulare esperienza, forza e speranza, *allora ebbi qualcosa da dare*. Dobbiamo dare per mantenere la nostra serenità. Compresi il significato dell'essere a servizio degli altri e, ora posso dirlo, avessi saputo cosa mi aspettava, sarei scappata di corsa più velocemente che avessi potuto.

Riflettendo sul passato, comprendo perché non ci viene dato il manuale di istruzioni. Se avessi tutte le risposte, perché avrei bisogno di una Forza Superiore? Non avere tutte le risposte mi mantiene umile e fedele. Mi aiuta anche ad accettare ciò che non conosco, il che mi conforta. La mia esperienza, forza e speranza mi danno le risposte di cui ho bisogno ogni giorno. Ritorno sempre. Quali che siano i mali del mondo, nel mio angoletto tutto va bene, anche se magari non è proprio come io penso che dovrebbe essere. Significa che ho iniziato il percorso di guarigione, e vivo la vita alle condizioni della vita meglio che posso. Alcuni giorni sono più facili di altri, ma ogni singolo giorno all'interno del percorso di guarigione è migliore di un qualunque giorno al di fuori di esso.

Quando le persone condividono la propria esperienza, forza e speranza, leggete od ascoltate con il cuore e la mente aperta. Attenti alle trappole ed ai tranelli. *Non pensate mai che la guarigione sia fatta solo di giorni buoni*. Non c'è cambiamento senza dolore. Fare ciò che si vuole o ciò che è facile non è una sfida. Superare le sfide, attraversare creativamente i giorni neri o deprimenti, appoggiarsi alla FS perché vi aiuti durante le perdite dolorose, ecco dove esperienza, forza e speranza sono impagabili. Non possono fare il lavoro per voi ma, se fate attenzione, vi possono dare una guida alla sopravvivenza in tempo reale per qualunque problema possiate incontrare. Il valore di un'altra persona che ha percorso quel sentiero prima di me non ha prezzo. Oggi, vivrò la mia *esperienza, forza e speranza*.

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari sulla Dodicesima Promessa nella quarta pagina o 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:

Austin, TX

Bend, OR

Midwest City, OK

Vienna, VA

Burlington, IA

St. Paul, MN (Daytona)

Gruppi Zoom

Di Risveglio Spirituale

Del Martedì e Sabato

Contributo del gruppo del Minnesota
al Max Day 2020:

\$ 751 da 16 Donatori

Notizie amministrative

Gran parte del lavoro dell'ultimo mese si è concentrato sui nostri impegni internazionali.

Stiamo lavorando per organizzare le pubblicazioni in lingua Spagnola in opuscoli EA "regolari" e sull'implementazione del materiale in questa lingua.

I Franco-Canadesi (PFEA) hanno creato un nuovo sito internet ed un nuovo dominio, che ora è www.emotifsanonymes.org.

I Tedeschi si sono dati molto da fare, organizzando una conferenza di successo in autunno e scrivendo nuovo materiale che sarà presto tradotto in Inglese e condiviso.

Abbiamo dato il benvenuto ad un nuovo componente del Comitato dei fiduciari, che viene dall'Iran.

Siamo molto felici di avere il punto di vista di Behzad su EAI, e lui si è reso disponibile a stare in piedi fino alle 2.00 di notte per partecipare alle nostre riunioni (a causa della differenza di fuso orario)!

CEDERE IL CONTROLLO – GAIL G.

Avevo paura di ciò che Dio mi avrebbe chiesto di essere e fare, paura di una vita che non volevo condurre. Lentamente, la mia fede si è sviluppata al punto che sono disposta ed in grado di cedere la mia vita a Dio. Un pezzo alla volta, ho trovato il coraggio di cedere il controllo della mia volontà e della mia vita a Dio. Molto spesso riprendo il controllo, ma mi sono resa conto che non è positivo per me farlo. Ogni volta che Dio è stato in controllo, le cose sono andate meglio. Il mio progresso spirituale è stato graduale. Così come la mia fiducia in Dio è cresciuta, anche le aree della mia vita che cedo alla mia Forza Superiore sono aumentate. – Solo per oggi, 13 Luglio.

Amo molto questa riflessione, perché anche io ho avuto questa paura – la paura che Dio/la FS volesse farmi fare cose che non volevo, essere qualcuno che non ero o non volevo essere. Pare proprio che il punto sia "cedere il controllo". "Ogni volta che Dio è stato in controllo, le cose sono andate meglio". Quando mi trovo in una situazione che fa sì che non mi renda conto di questo, tendo a dimenticarmene, e finisco per mettermi a pensare al passato, al futuro, e ad autocommiserarmi. Quando ritorno ad una situazione di disponibilità, trovo la pace. Sono grata per questo programma.

LA FORZA DI CONDIVIDERE IN UNA RIUNIONE – CHRISSEY F.

Da quando ho conosciuto EA sono sull'orlo di un risveglio spirituale. Una volta mi sono sentita come se avessi "attraversato il ponte", e non potevo contenere la mia eccitazione. Quindi quando alcuni amici che non comprendevano la persona che ero diventata cercarono di scoraggiarmi, mi ricordai del programma che avevo appena scoperto e quella stessa sera presi parte ad una riunione. Naturalmente, l'argomento era qualcosa che avevo bisogno di sentire per essere incoraggiata ad andare avanti. Credo che sarà un punto di svolta per me nell'affrontare il programma. Sono certa che d'ora in poi, qualunque siano le mie emozioni, il posto più sicuro per condividerle, per me, sarà EA. Grazie, EA, per questa certezza.

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

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

Riflessioni mensili dei fiduciari EAI sulle 12 Promesse

DODICESIMA PROMESSA: CI RENDIAMO CONTO CHE LA FORZA SUPERIORE FA PER NOI CIO' CHE PRIMA NON ERAVAMO IN GRADO DI FARE DA SOLI.

Non me ne ero mai resa conto prima. Pensavo di essere quella che aveva il potere. Prima dovetti rendermi conto che ero impotente su così tante cose nella mia vita. Poi, quando sembrava che io avessi il potere di fare una certa cosa, io sapevo che non era il mio potere, perché io sapevo cosa ero capace di fare e cosa no. Un esempio: Ero uscita con un tale per 6 settimane. Tutto andava bene, passavamo molti giorni e notti insieme; una volta 4 giorni di fila. Improvvisamente un giorno mi disse di essere sposato. Ero distrutta. In quel momento provai così tante emozioni insieme: rabbia, paura, tristezza, delusione. Come mi insegnava il programma, mi fermai e pregai. Fui in grado di agire invece di reagire. Lui voleva comunque avere una relazione con me. Gentilmente, gli dissi di no, ed invece di provare risentimento, il programma mi aveva insegnato che le persone ferite feriscono gli altri. Mi dissi che lui mi aveva ferito molto, quindi doveva essere molto ferito a sua volta. Il programma mi aveva anche insegnato a pregare per le persone che mi avevano fatto del male, di vederle per le persone malate che sono. Quindi prego per lui e per quella poverina di sua moglie. Ecco come Dio fa per me ciò che prima non ero in grado di fare. Derita non avrebbe fatto nulla di tutto questo. Sarebbe stata molto arrabbiata e risentita. Non avrebbe lavato gli abiti che lui aveva lasciato per poi piegarli ordinatamente e metterli in valigia insieme al resto delle sue cose. Le avrebbe buttate tutte nell'immondizia. Non lo avrebbe invitato ad entrare quando lui è venuto a riprendersi le sue cose solo per sentire un altro mucchio di bugie. Non sarebbe stata affatto piacevole. Ecco come Dio fa per me le cose che prima non ero in grado di fare.

Ci siamo lasciati in buoni rapporti, quindi se mai mi chiedesse aiuto io sarei più che disposta ad aiutarlo. Lui è al corrente del mio impegno nei 12 Passi. I miei amici pensano che sia un sesso-dipendente. Non saprei proprio. Non avevamo ancora fatto sesso. Potrebbe chiamarmi un giorno e chiedermi se conosco un programma dei 12 Passi per una persona come lui, qualunque fosse il suo problema, o magari per qualcuno che conosce. Ora mi sento molto meglio, sono abbastanza in pace. Non sarebbe stato lo stesso se mi fossi basata solo sulla mia volontà e non avessi avuto questa certezza dell'operato di Dio nella mia vita e nei miei comportamenti. Ci sono molti altri esempi di come Dio faccia per me ciò che io non ero in grado di fare. Non c'è abbastanza spazio qui per dividerli tutti. Chiedetemelo pure, ne ho un intero repertorio, e mi piace dividerli! – Derita P., Fiduciaria

Questo concetto mi colpì piuttosto presto nel mio percorso. Iniziò quando toccai il fondo. In quella situazione, avrei potuto perdere tutto. Man mano che il tempo passava, mi rendevo conto che era il lavoro della mia Forza Superiore nella mia vita che faceva sì che provassi abbastanza dolore da desiderare un cambiamento. WOW! La mia FS, che io chiamo Dio, ha fatto questo tantissime volte nel mio percorso di guarigione. Non solo Dio mi aiuta ad iniziare a cambiare, ma continua a mettere sui miei passi persone che non avrei mai avuto occasione di incontrare se non fosse stato per il percorso intrapreso. L'esempio più attuale di come Dio fa per me ciò che non so fare da sola è l'esperienza di elaborazione del trauma. Al momento sono in analisi, al di fuori del programma, per affrontare alcuni ostacoli a livello subconscio che mi hanno trattenuta per tutta la vita. So che l'unico modo in cui riuscirò ad affrontare questa fase di elaborazione e a sperimentare la crescita interiore sarà di lavorare a stretto contatto con la mia FS. Un punto chiave che ho sentito ieri è che "Per costruire la resilienza dovete sentire le vostre emozioni e la vostra FS insieme". Wow, questo è stato un concetto rivoluzionario per me. Sono grata che Dio faccia per me ciò che io non posso fare per me stessa. Non sono mai stata in grado di gestire la mia vita da sola. Attraverso questo programma e queste promesse, ho imparato che Lui può. Kelsey W., *Fiduciaria*