

# Emotivi Anonimi

Ottobre 2020

Volume 1, Numero 6

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Riflessione di un Fiduciario – Scott J.

Grazie a tutti coloro che hanno potuto collegarsi telefonicamente o tramite Go To al Meeting annuale della fratellanza EAI il 25 Settembre 2020. E' stato un importante momento di aggregazione per la fratellanza, che si verifica ogni anno (ed è richiesto dalla legge del Minnesota!) Nel passato, questo Meeting faceva parte di un Convegno di EAI annuale. Tuttavia, da quando la partecipazione è diminuita ed i costi sono aumentati, i Fiduciari hanno ritenuto che fosse insensato continuare ad organizzare il convegno e lo hanno sospeso tre anni fa. I fiduciari si riuniscono una volta l'anno per un seminario del comitato – quest'anno si è svolto in modalità virtuale!

A causa della pandemia, e per risparmiare sui costi di un meeting in presenza, quest'anno è stato il nostro primo Meeting Annuale completamente virtuale. Abbiamo avuto 27 partecipanti che hanno risposto all'appello. Abbiamo incontrato alcuni problemi tecnici e siamo grati per la pazienza dimostrata da tutti. Abbiamo ascoltato una completa ed utile relazione da parte della nostra Direttrice Esecutiva, Elaine Weber Nelson.

In qualità di Presidente del Comitato dei Fiduciari, io ho esposto i cinque obiettivi strategici di EAI per il prossimo anno fiscale (queste informazioni verranno pubblicate sul sito internet). C'è stata inoltre la relazione del tesoriere come parte di un aggiornamento finanziario e relazioni sia del Comitato per le Comunicazioni che del Comitato per la Revisione dello Statuto.

Durante il meeting, i seguenti argomenti sono stati all'ordine del giorno: la richiesta di rendere gratuito l'opuscolo giallo, gli intergruppi, il prossimo Cinquantesimo anniversario di EA, la richiesta di una maggiore presenza di EA negli istituti di pena ed alcuni accenni su come i nostri strumenti vengono condivisi nelle riunioni.

Speriamo che tutti voi conosciate i nuovi modi di partecipare al programma EA (Riunioni tramite Zoom o telefono ecc.), così come le nuove pubblicazioni disponibili (ad esempio l'opuscolo "Dare il benvenuto al risveglio spirituale dentro di me").

Speriamo inoltre che conosciate tutti i modi per tenersi informati su ciò che succede in EA (il sito internet EAI/la App EA ed il nuovo forum di discussione che è stato inaugurato nelle scorse settimane). Lo potete trovare su:

<https://it.emotionsanonymousloop.com/>

Siamo grati per la vostra pazienza ora che questi nuovi strumenti di partecipazioni vengono presentati, Come Fiduciari e staff di EAI, siamo sempre aperti alle vostre idee ed ai riscontri che vorrete darci.

Suggerimento veloce del mese

Alcuni gruppi ci hanno comunicato di avere il problema di gestire le tempistiche durante la condivisione. Molti prendono troppo tempo e molti (sorprendentemente) prendono troppo poco tempo per condividere. Sugeriamo di usare un timer tipo quelli da cucina oppure il timer di un cellulare per aiutare le persone a rendersi conto di quanto debba essere lunga la loro condivisione di esperienza, forza e speranza”!!

I vostri fiduciari

Scott J.— MN 507-276-0323

[sdjakel@gmail.com](mailto:sdjakel@gmail.com)

Presidente

John W.— MN 612-760-0313

[johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com)

Vice Presidente

Colleen C.— MN 651-245-5461

[coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com)

Segretaria

Paul N.— NJ 201-264-1807

[paul@nobleequity.com](mailto:paul@nobleequity.com)

Tesoriere

Derita P.— OH 216-624-3559

[deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com)

Steve B.— CA 909-438-4938

[stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:stevebell_28@yahoo.com)

## GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI OTTOBRE

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

Decima Tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Decimo Concetto Utile: Non abbiamo trovato utile giudicare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni alla loro base sono identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà o malattie.

Decima Promessa: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.

Decimo Solo per oggi: Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

Decimo Motto: Ho bisogno degli altri.

GRATIS! L'opuscolo principale di Ea (Il libretto giallo) è ora disponibile gratuitamente sul sito o per l'ordine!

## NUOVI MODI DI VEDERE- DOLORES G.

La riflessione del giorno del 23 Giugno diceva: *Prima di entrare a far parte del programma, ero egoista e sconsiderato. C'erano così tante occasioni in cui dicevo: "Prima io". Manipolavo e manovravo gli altri perché facessero ciò che io ritenevo giusto. Egoisticamente, pretendevo che tutti gli altri facessero ciò che volevo. Se non lo facevano, facevo il muso o me ne andavo sbattendo la porta. Se questo non funzionava, ecco che mi facevo venire il mal di testa o qualche altro dolore misterioso per attirare l'attenzione che credevo di meritare, o di cui credevo di aver bisogno. Oggi cerco di avere maggiore considerazione degli altri, di avere una maggiore consapevolezza dei loro bisogni."*

Mi sono rispecchiata in questa riflessione anche troppo chiaramente.

Mi sono rattristata e vergognata nel rendermi conto di quanto fossi manipolatrice – fino ad avere mal di testa e dolori misteriosi. Ma ora mi rendo conto che queste erano abitudini che si erano formate nei miei primi anni di vita, quando mi sentivo ignorata e inascoltata. Erano comportamenti acquisiti che venivano innescati in me da adulta ogni qualvolta mi sentivo sottovalutata, schiacciata o scavalcata.

Oggi ho imparato nuovi modi di affrontare tali emozioni. Posso parlare per me stessa come una pari, un'adulta, non come quella bambina dimenticata nella mischia.

Sono importante esattamente quanto gli altri. Non "Solo io" o "Prima io" ma "Anche io".

---

## DECIMO PRINCIPIO : LA PERSEVERANZA - Luz M. (Spagna)

La perseveranza è un metodo per creare abitudini più sane nel futuro – giorno per giorno. Perseverare nel programma Ea mi porta verso la realizzazione delle Dodici Promesse.

Rimanere in carreggiata aiuta a rendere possibili progressi significativi nella mia forza e nella mia crescita personale.

*Persevererò.*

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org) che noi abbiamo inserito nella quarta pagina di questo mensile

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sulla Decima Promessa.

## 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:

Isabela, PR  
Burlington, IA  
Glen Ellyn, IL  
Ukiah, CA  
Eugene, OR  
Shacker Heights, OH  
St. Paul, MN del mercoledì  
Bend, OR del Sabato su Zoom  
Midwest City, OK

In memoria di:

Mandel "Max" Nevitsky, from Deborah S.

Per gratitudine di:

Bend, Oregon, riunioni zoom da Sharon W.

### Notizie amministrative

Settembre è stato un mese impegnativo, con la preparazione del Meeting Annuale della Fratellanza e del seminario annuale del comitato. Di solito, il comitato si riunisce in presenza ogni anno – quest'anno abbiamo optato per la riunione virtuale sia per la pandemia che per motivi di economia. Tre ore di riunione davanti ad un computer possono essere stancanti!

Il convegno si è concentrato sullo sviluppo di un piano strategico per la guida dell'organizzazione durante i prossimi 12 mesi.

Gli obiettivi di EAI sono di aumentare il numero di gruppi, aumentare il numero di aderenti che sono coinvolti in qualche modo, costruire la consapevolezza del programma, stabilizzare le finanze dell'organizzazione e trovare modi di incoraggiare i gruppi a concentrarsi su pratiche sane.

Questo piano aiuterà sia i fiduciari che lo staff a concentrarsi sulle attività che faranno fare dei passi avanti all'organizzazione, oltre che a diffondere il messaggio di EA ad un numero sempre maggiore di persone.

## HO BISOGNO DEGLI ALTRI - ZOE

Ho avuto difficoltà a trovare un programma adatto a me. Ho frequentato diversi tipi di programma basato sui 12 Passi, ma nessuno funzionava per me. Poi, ad un certo punto, ho incontrato Emotivi Anonimi. Ma non è che i miei problemi fossero tutti risolti.

Ho trovato difficile affidarmi ed a rimanere coinvolta in EA. Quando leggevo i libri, vedevo un barlume di speranza, ma alla fine tutto suonava come una farsa. E poi, allo scadere del primo mese dalla mia prima riunione EA, mi resi conto che non ero una persona diversa, ma piuttosto una persona cambiata.

I neuroni nel mio cervello si sono ridistribuiti in maniera impercettibile, ma proprio nel modo giusto. Stamattina ho letto "muoversi nella direzione giusta" nel libro EA. Mentre stavo leggendo, ho scoperto che ora credevo in ciò che c'era scritto.

So che stavolta ho preso il treno giusto e sto andando nella giusta direzione. Sono determinata a lasciar andare i miei vecchi modi di fare e di pensare, e so che sono in mezzo a persone che capiscono. Ora ho uno sponsor, ed ho iniziato a chiamare le persone al telefono. Sento che posso superare qualunque emozione problematica che io possa provare grazie al fatto di avere un supporto e delle persone con cui parlare.

## SAPEVATE CHE...?

Negli ultimi 12 mesi, più di 160.000 persone hanno visitato il sito internet di EA – il che equivale a circa 14.000 persone al mese! Wow! E abbiamo avuto richieste di informazioni da parte di quasi 300 persone su come fondare nuovi gruppi! EA sta crescendo, e noi abbiamo bisogno del vostro aiuto per diffondere la parola in qualunque modo vada bene per voi.

---

**Scrivete!** Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute!

Inviatelo a [submissions@emotionsanonymous.org](mailto: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 SULLE 12 PROMESSE DA PARTE DEI FIDUCIARI EA DECIMA PROMESSA: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo ci disorientavano.

La realizzazione della Decima Promessa per me è stata uno dei doni meravigliosi del programma, ma c'è voluto dell'impegno. Crescendo, ho imparato a fare bene alcune cose attraverso la pratica, come fare i lavori di casa, cucinare e pagare le bollette, cosicché ora so istintivamente ciò che funzionerà e ciò che non servirà a nulla. Per gestire istintivamente le situazioni che prima mi disorientavano ho dovuto praticare il programma nello stesso modo in cui svolgevo sistematicamente quei compiti di routine. Ciò significa che ho dovuto portare il programma in tutto ciò che faccio, compresa la mia vita privata, la mia vita lavorativa e la mia vita nella comunità. - *Colleen C., Segretaria EAI*

Dopo aver completato un giro di ammende, come richiestoci dal nono Passo, inizieremo a saper gestire intuitivamente le situazioni che prima ci disorientavano. Ad esempio, io non sapevo come prendermi cura di me stessa. O meglio, dovrei dire della mia salute mentale, perché sapevo come prendermi cura dei miei bisogni fisici, come provvedere al cibo, ai vestiti ed a un tetto sulla testa, ma questo era tutto. Per quanto riguardava i miei bisogni emozionali, ero proprio incapace. Continuavo a correre, correre sempre, senza riposarmi mai. Oggi mi riposo, mi prendo una pausa. So anche come chiedere ciò di cui ho bisogno. So come accettare una risposta negativa, e come chiedere qualcosa a qualcun'altro finché non la ottengo. Inoltre, quando non so cosa fare, non faccio nulla ed aspetto il prossimo suggerimento da parte della mia Forza Superiore. So essere paziente ed aspettare e so anche come tenermi occupata mentre aspetto in modo da non rendermi nemmeno conto che sto aspettando. Ho trovato degli interessi. Prima, tutto ciò che facevo per affrontare le mie emozioni era di mangiare. Ecco come gestivo la situazione! Sapremo istintivamente come gestire situazioni che prima ci disorientavano. Adoro questa promessa, così come le altre centinaia di promesse! Continuate a tornare! Se avrete anche una frazione di quello che ho ricevuto io, starete già benissimo. Ma non vi fermate! - *Derita P., Fiduciaria EAI*

Trovo che la vita mi ha sempre confuso su vari fronti. Molte situazioni – specialmente le interazioni sociali – mi confondono. Tuttavia sto migliorando. Lavorando sul programma EA, soprattutto ricordando I Motti ed I Solo per Oggi - le promesse come questa si stanno realizzando. Sto imparando a fidarmi del mio intuito. Sto convivendo con problemi irrisolti. La forza più grande di me che si rivela nella fratellanza EA mi aiuta tantissimo! - *Scott J., Presidente EAI*

Prima di entrare in EA, mi capitava regolarmente, dopo una conversazione od un confronto, di chiedermi: “perché mi sono comportato così?” C'era spesso un'incongruenza tra quello che avrei voluto fare e dire e quello che in effetti avevo fatto e detto. Attraverso il lavoro sul programma frequentando le riunioni e leggendo attentamente il materiale disponibile, sto lentamente rimpiazzando quegli errori di giudizio nelle parole e nelle azioni con opportunità di prendere decisioni migliori ogni giorno. - *Paul N., Fiduciario EAI*

Quando iniziai ad affrontare il programma, questa promessa mi dava speranza ma nello stesso tempo mi creava confusione. Solo quando ho avuto una piena comprensione del Secondo Passo la confusione è svanita. Ascoltando gli altri su “Come funziona” ed essendo sollecitata a “ritornare”, iniziai a rendermi conto che le riunioni erano uno strumento essenziale per recuperare la salute emotiva. Essendo sana di mente e di corpo (quasi sempre), acquisii la capacità di riflettere bene sulle decisioni da prendere prima di agire. Questo farlo da sola mi rende perplessa! Ho sentito fare riferimento a questo fenomeno come “Ascoltare il nastro fino alla fine” Ascoltare il nastro fino alla fine mi permette di prevedere i problemi e le situazioni. Se la confusione ritorna, chiedo aiuto alla mia Forza Superiore. *Kelsey W., Fiduciaria EAI (Traduzione a cura di T.C. Digby)*