

Emotivi Anonimi

Gennaio 2021

Volume 1, Numero 9

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

[Trovare modi di essere d'aiuto – Derita P.](#)

Felice 2021! L'inizio di un nuovo anno. E' un buon momento per fare qualcosa di diverso, qualcosa in più. E' un buon momento per rispolverare il mio programma; il momento di valutare il mio recupero. E' buono abbastanza? Mi sento sereno ed in pace? Posso fare di più? Aiutare una persona in più? Mettermi in una posizione che mi consenta di essere maggiormente di aiuto?

Il servizio è una delle chiavi del mio successo nel programma. Quando la mia disponibilità verso gli altri diminuisce, ecco che diminuiscono allo stesso modo la mia serenità, la mia pace, e di conseguenza la guarigione.

Durante questo periodo di pandemia tutti facciamo le cose in modo un po' diverso, ma le cose fondamentali che abbiamo bisogno di fare per la nostra guarigione rimangono le stesse. Personalmente, ho ancora bisogno di andare a molte riunioni. Invece delle riunioni in presenza, faccio prevalentemente riunioni su Zoom o telefoniche. Ho ancora bisogno di mettermi al servizio di EA, e ci sono molti modi di farlo. Invece di aiutare con compiti fisici nelle riunioni in presenza, come distribuire le pubblicazioni o dare il benvenuto ai nuovi venuti, posso, ad esempio, formare un gruppo virtuale, poi posso offrirmi come moderatore oppure collegarmi prima per vedere se ci sono nuovi venuti, dare loro il benvenuto e rispondere alle loro eventuali domande prima che la riunione inizi. Forse potrei fare una donazione se ho del denaro. Quando penso di fare una donazione, penso alle cose che avrei potuto acquistare con quel denaro e mi chiedo: "Ma queste cose (qualunque esse siano) sono forse più importanti della mia guarigione? In effetti, alcune delle cose per cui spenderei quel denaro non hanno proprio alcun effetto sulla mia guarigione.

Possiamo, e ne abbiamo bisogno, essere creativi proprio adesso in ogni modo. Già solo il fatto di esserci l'uno per l'altro è la più alta forma di servizio. Io so che molte persone sono lì per me da anni. Perché io non dovrei esserci per gli altri? E la parte più meravigliosa del fatto di mettersi al servizio degli altri è che mi fa sempre, sempre sentire meglio, anche se all'inizio non credevo che fosse così. Mi prenderò l'impegno di fare di più. Vi prego, unitevi a me in questo, ora che ci lasciamo alle spalle il 2020 e diamo il benvenuto al nuovo anno.

Suggerimento veloce del mese

Trovate un modo che possa funzionare per voi di riconoscere ogni volta che vi capita di aver fame, di essere arrabbiati, di sentirvi soli o stanchi. Magari potete farlo monitorando le vostre reazioni più attentamente per tutta la prossima settimana. Quando vi rendete conto che state scivolando in un modello comportamentale, cercate di FERMARVI ed occuparvi di ciò di cui avete bisogno in quel momento.

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 GENNAIO

Primo passo:

Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.

Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e felicità.

Primo Motto:

Lascia andare ed affidati alla Forza Superiore.

Primo Solo per oggi: Cercherò di vivere un giorno alla volta, senza affrontare tutti i problemi insieme. In questo momento posso fare qualcosa che mi scoraggerebbe se dovessi dedicarvi tutta la vita.

Prima Tradizione:

Il nostro benessere comune dovrebbe essere messo al primo posto: la guarigione personale dipende dall'unità degli EA.

Primo Concetto Utile:

Si viene in Ea per apprendere una nuova filosofia di vita attraverso il programma in 12 passi di EA, che comprende i 12 Passi, le 12 Tradizioni, i 12 Concetti utili, i 12 Motti, la Preghiera della Serenità, i Solo per Oggi, le pubblicazioni EA, le riunioni periodiche, i contatti personali e telefonici, ed il vivere il programma un giorno alla volta.

Noi non veniamo per qualcun altro – veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, la nostra forza e le nostre speranze con gli altri.

L'incertezza è estenuante – Kelly M.

Ci troviamo in questa situazione di pandemia da molti mesi ormai e la mancanza di controllo che ho su molte cose è estenuante. Penso che gestire la mia stessa incertezza sia estenuante. Ritengo

particolarmente difficile il cercare di gestire l'incertezza di altre persone.

Stiamo vivendo tempi incerti, non c'è modo di controllarli e non ci sono risposte certe se non avere fede che anche questo passerà, non si sa quando o come. Io lo so, e questo mi dà un grande conforto.

Anche le mie routine mi avvicinano alla mia FS. Stamattina, mentre dividevo la raccolta differenziata, pensavo a qualcosa che dovevo fare e mi è venuto in mente come la mia fede mi stesse aiutando ad attraversare questi tempi difficili e come sul mio posto di lavoro la mancanza di fede, abbinata al senso di panico diffuso, stesse portando a decisioni affrettate. Subito dopo ho sorriso ricordandomi che anch'io mi comporto così – quando la mia Forza Superiore non è vicina a me, il panico prende facilmente il sopravvento ed io ritorno ai miei vecchi comportamenti.

Questo mi ha portato a pensare che mi sento molto meglio quando reagisco alle “Riflessioni per oggi” al mattino – è un rituale che mi ricorda qual è il sentiero migliore per me – un sentiero su cui non sono mai sola. Sono grata che percorriamo questo sentiero insieme.

[I fondi per le Borse di Studio, per i detenuti e per le persone in difficoltà necessitano di contributi.](#)

Negli ultimi due anni avevamo stanziato dei fondi per aiutare i nuovi gruppi ad organizzarsi, per mandare materiale ai detenuti e rendere materiali EA disponibili alle persone che non possono permettersi di acquistarli. Il contributo degli aderenti a questi fondi è stato importante, ma c'è stata una grande domanda ed i fondi sono ormai esauriti. Potreste valutare la possibilità di offrire un contributo specifico per questo sforzo? Fate una donazione online (<https://emotionsanonymous.org/donate/donate-page.html>) o inviate un assegno con allegata l'indicazione del fondo cui volete contribuire. Grazie!

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari sul Primo Passo 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:

Midwest City, OK

Boulder, Co

Summerside, PE Canada

Ukiah, CA

Ljubljana, (Gruppo EA della Slovenia)

New Douglas, IL)

Bend, OR

Dono di Gratitudine:

Anonimo, Gruppo EA di Oakland

Notizie amministrative:

I mesi autunnali sono stati molto intensi in EAI. Durante il seminario del comitato del 2020 i fiduciari hanno approvato un nuovo piano strategico per l'anno a venire che si concentrava su 5 obiettivi:

- Aumentare il numero di gruppi
- Aumentare il numero di aderenti che sono coinvolti in qualche modo
- Aumentare la consapevolezza di EAI
- Migliorare le finanze dell'organizzazione
- Migliorare la salute dei gruppi esistenti.

Questi obiettivi ci faranno da guida nel decidere quali attività/sforzi ci vedranno più concentrati durante il prossimo anno.

Il denominatore comune è la crescita.

E tutto ciò deve avvenire senza aumentare le ore lavorative. E' un gran lavoro. Voi, i nostri aderenti, potete aiutarci rispondendo alle richieste di impegno ed assicurandovi che i gruppi di cui fate parte rimangano "fedeli" al programma.

Grazie per il vostro aiuto nel far crescere EAI!

NUOVE ABILITA', NUOVA VITA – ML

Quando mi rilasso e uso il cervello invece di cedere ad emozioni ostili, ecco che i pezzi del puzzle sembrano ricomporsi di volontà propria, proprio come i pezzi della mia vita. Mi viene spesso ricordato che, accettando EA come mio "nuovo modus vivendi", mi prendo degli impegni. Devo affidare le cose contro cui combatto alla mia Forza Superiore, e lo devo fare a prescindere da quanto il mio orgoglio ed il mio ego cerchino di dirmi che CE LA POSSO FARE da solo, SPECIALMENTE quando ci sono pezzi della mia vita che non combaciano con nulla. Ciò mi permette di rilassarli ed andare avanti con la mia giornata. Se mi sento bloccato è perché sto tenendo il piede sul freno, per così dire.

Alcune delle cose che lascio andare ed affido spariscono immediatamente. La mia Forza Superiore mi aiuta a cambiare il mio atteggiamento o i miei pensieri all'istante. Di solito mi viene in mente un motto, un Solo Per Oggi, un passo che ho letto, ed ecco che ho una mini-rivelazione.

Alcuni eventi (persone, posti, cose) risvegliano i miei difetti, la mia "vecchia" reazione difettosa può essere quella di arrabbiarmi prima, e solo dopo porre delle domande. O ritirarmi in me stesso. O reagire violentemente. O scappare. Il mio nuovo modus vivendi mi dà: 1) una Forza Superiore a cui parlare prima, 2) nuovi strumenti ed abilità e 3) la consapevolezza di avere delle risorse da usare.

Talvolta il problema può essere una "situazione non risolta", che mi è difficile affidare. Devo comportarmi "come se" fosse risolta, e rendermi conto che sto facendo del mio meglio per lasciare che la FS se ne occupi col tempo.

Le relazioni interpersonali possono essere le situazioni più spinose. Ho passato una vita a reagire in un certo modo, mentre adesso devo imparare a reagire diversamente per ottenere risultati diversi. A meno che mi trovi in pericolo di vita, posso convivere – ed essere in pace – con un problema non risolto.

Ho anche bisogno di capire a che punto faccio a pezzi la mia autostima, la fiducia in me stesso e la voglia di godermi la vita. Se sono disgustato da me stesso o mi odio, se ho degli standard e delle aspettative spietatamente alti per me stesso – ecco che ho bisogno di lavorare con la mia FS per guarirli. Queste sono vecchie ferite mai guarite.

Devo pregare perché i miei difetti siano rimossi e rimpiazzati con virtù. Per quanto riguarda le persone, i luoghi e le situazioni con cui lotto di più, devo affidarli alla mia Forza Superiore. Non posso dare ordini o decidere come gli altri devono vivere la loro vita, e neanche risolvere i loro problemi.

Sono solo responsabile per me stesso e per come tratto me stesso e gli altri. Il far emergere il mio vero io è una mia responsabilità, e per farlo ho bisogno della mia FS e di questo programma. Non si tratta di far finta di essere perfetti, *si tratta di essere onesti.* Non si tratta di essere il migliore o di essere stoico, ma di essere il vero essere umano che sono. Posso fare un passo indietro, portarlo alla mia Forza Superiore, affidarmi a lei e fare la prossima "miglior cosa" che posso fare.

I NUMERI DI EA

1971 Fondazione di EA

1978 Anno di pubblicazione del libro azzurro, quello che usiamo ancora oggi!

2019 Anno di pubblicazione del libro di esercizi “Dare il benvenuto al risveglio spirituale dentro di me”

4 Numero di impiegati presso l'ufficio centrale di EAI che si occupano di tutto - gestire il sito web, smistare le telefonate, gestire gli ordini delle pubblicazioni ed aggiornare le stesse.

100+ Numero di articoli disponibili sul sito web, compresi più di 40 opuscoli riguardanti una serie di emozioni e le relative circostanze della vita!

50° ANNIVERSARIO DI EA

UN ANNO DA CONDIVIDERE

EA è preziosa per così tante persone in molti modi diversi. Mentre celebriamo il cinquantesimo anniversario del nostro amato programma, vi chiediamo di farci sapere in che modo il programma vi ha aiutato o cosa avete ottenuto dal programma, da pubblicare su questa pagina nei numeri futuri. Potete includere ciò che valutate di più nel programma, come vorreste vedere EA evolversi nei prossimi 50 anni, o semplici parole di gratitudine. Per favore, inviate i vostri contributi a submissions@emotionsanonymous.org

2021: CELEBRARE IL CINQUANTESIMO ANNO D'EA

Condivisione del Fiduciario: Paul N.

Frequento le riunioni di EA solo da due anni ma, in questo lasso di tempo, ho sperimentato di persona quanto la longevità di EA sia stata di importanza cruciale per gli aderenti al programma. In molte occasioni, nel mio gruppo relativamente nuovo sono arrivate persone che avevano fatto parte di EA anni o addirittura decenni prima in cerca della stessa serenità che avevano già sperimentato un tempo lavorando sul programma. Ecco uno dei molti grandi aspetti del programma: E' sempre lì per noi quando ne abbiamo bisogno.

Talvolta un evento della vita farà sì che un ex aderente senta il bisogno di telefonare o partecipare ad una riunione. Divorzio, morte, relazioni, lavoro o famiglia, solo per elencarne alcuni. Nuove cose entrano a far parte della nostra vita di continuo. Sapere che EA è lì quando la vita si fa dura, utilizzare le stesse affidabili pubblicazioni da quasi cinquant'anni è un dono. Essere in grado di unirsi ad altre persone in modo strutturato che ci permette di condividere, imparare e riflettere può essere un aiuto potente per guarire e crescere.

Come la maggior parte delle cose nella vita, il programma non potrebbe esistere senza il supporto olistico dei suoi aderenti. In occasione del 50° anniversario del programma, vale la pena di pensare come possiamo contraccambiare un programma che ci ha dato tanto, Uno dei modi per farlo è attraverso la condivisione dei vostri pensieri o esperienze con il programma. Ci sono molti modi diversi in cui potete condividere, come potrete vedere su www.emotionsanonymous.org sotto la voce “Pubblicazioni” del menu del sito sotto “Scrivete per EA”. Anche diffondere il programma nella vostra comunità, attraverso mailing list o distribuendo volantini nei luoghi adatti (studi di psicoterapeuti, dipartimenti di salute mentale, ecc.) può essere di grande aiuto. Anche contributi regolari sono importanti per EAI, per aiutarci a servire le persone di tutto il mondo che stanno cercando la salute emotiva. Senza donazioni, l'ufficio non ha modo di fare tutte le grandi cose che fa per assicurarsi che il programma sia disponibile per coloro che cercano speranza e serenità.

Durante i prossimi 50 anni, spero che il programma riesca a raggiungere numeri sempre crescenti di aderenti negli Stati Uniti ed in tutto il mondo. Credo fermamente che EA sia un programma di cui la maggior parte delle persone avrà bisogno ad un certo punto della propria vita. Gli strumenti del programma potrebbero sembrare semplicistici ad una prima occhiata, ma lavorare sui passi e crescere nel programma è un impegno degno del tempo e dello sforzo che richiede. L'adempimento dell'impegno del dodicesimo passo di portare il messaggio agli altri è una parte importante del programma. Spero che insieme possiamo trovare modi soddisfacenti e divertenti di sperimentare il cinquantesimo anniversario di questo grande programma.

Traduzione a cura di T. C. Digby