

Emotivi Anonimi

Luglio 2021

Volume 2, Numero 3

Forza e Speranza

La crescita di Ea – Paul N

Una delle cose che amo di Ea è la sua coerenza. Ci sono volte in cui gli aderenti sono in sincronia con lo spirito ed il testo del programma, e volte in cui perdiamo contatto con i motivi per cui il programma è così importante per la nostra salute emotiva. I gruppi, il materiale e la Forza Superiore così come noi la possiamo concepire sono tutti lì per noi quando ne abbiamo bisogno e cerchiamo qualcosa a cui aggrapparci.

Le basi del programma, che per me consistono in “persone che perseguono un obiettivo comune di migliore salute emotiva principalmente attraverso la condivisione, l’ascolto ed il lavoro sui materiali Ea”, non cambieranno mai.

Nel tempo, molte opere significative sono state aggiunte alle pubblicazioni di EA, come Oggi (1987) ed Il risveglio spirituale (2019). Ci sono giorni che da bui possono diventare luminosi grazie alla lettura di “Oggi Soltanto” o il libro di esercizi Il Risveglio Spirituale, non ancora tradotto in italiano, fornisce validi spunti di riflessioni per aiutare gli aderenti a lavorare sui 12 Passi. Tramite il sito web, le persone hanno accesso alle riunioni nella propria zona ed i nuovi aderenti imparano di più sul programma. Le videoconferenze e le piattaforme virtuali hanno permesso ai gruppi di spostarsi online quando non era possibile incontrarsi di persona. Ci sono stati molti cambiamenti dall’inizio del programma, che l’hanno aiutato a sopravvivere ed a prosperare.

Guardandomi indietro, voglio che il maggior numero possibile di persone si rendano conto dell’esistenza di EA e dei benefici che può apportare. Presto saranno resi pubblici i risultati di un sondaggio a cui hanno preso parte più di 200 aderenti – ciò potrebbe contribuire in grande misura a dimostrare ai professionisti della salute il potere del programma. Penso anche che un punto chiave delle organizzazioni non-profit che hanno un forte impatto sia il volontariato. Ad esempio, se ci sono più

persone che scrivono, ciò contribuirà a mantenere i contenuti del programma attuali ed in crescita. Effettuare donazioni secondo le proprie possibilità economiche è di primaria importanza nell’aiutare il programma a rimanere forte. Non vedo l’ora di continuare a far parte di un programma che ha portato a me ed a molti altri comprensione, serenità e speranza. Il programma di Ea è reso possibile dalle persone in tutto il mondo che frequentano le riunioni, dai moderatori dei gruppi, dai miei colleghi membri del comitato e dal personale dell’ufficio centrale che lavora sempre duramente. Tutti gli aderenti di EA contribuiranno a dare forma alla crescita ed al progresso dell’organizzazione nei prossimi 50 anni.

SUGGERIMENTO VELOCE DEL MESE

Più è duro decidersi di andare ad una riunione, più probabilmente ne ho bisogno per migliorare la mia salute emotiva.

GRAZIE al nostro Presidente Uscente Scott J. Che è stato una forza motrice per EAI per anni e noi abbiamo veramente apprezzato la sua guida. Benvenuto Paul N., Presidente Entrante.

[I vostri fiduciari](#)

[Paul N.— TX](#)

[929-399-6515](#)

aibtikarfoundation@gmail.com

[President](#)

[Steve B.— CA](#)

[909-438-4938](#)

stevebell_28@yahoo.com Vice President

[Colleen C.— MN](#)

651-245-5461_coyne2003@hotmail.com

[Secretary](#)

[Derita P.— OH](#)

[216-624-3559](#)

deritapippen@gmail.com Treasurer

[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 LUGLIO

Settimo passo:

Abbiamo umilmente chiesto alla nostra Forza superiore di eliminare i nostri difetti.

Settima 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.

Settimo Solo per oggi:

Solo per oggi avrò un programma. Può darsi che non lo segua fedelmente, ma lo avrò.

Ciò mi eviterà due tipi di guai: la fretta e l'indecisione.

Settima Promessa:

L'egoismo si attenua.

Settimo Motto:

Per grazia della Forza Superiore.

Settimo Concetto Utile:

Ea è un programma spirituale, non religioso.

Non sosteniamo alcun credo particolare.

Una cosa semplice da chiedere – Scott J.

Il Settimo passo mi dice di fare una richiesta:” Forza S, puoi per favore eliminare i miei difetti?”. Parrebbe una cosa semplice da chiedere – eccetto per una cosa. Mi sono affezionato al modo di vivere la mia vita. Spesso sono parecchio riluttante a lasciar andare i miei difetti di carattere.

Penso ai miei difetti di carattere come a qualcosa che mi impedisce di “essere all'altezza” della mia intenzione di vivere la miglior vita possibile. Penso ad un difetto di carattere come a qualcosa che semplicemente non funziona in termini di come vivo – è una mancanza.

La chiave del discorso per me è di essere abbastanza umile - di tener fuori il mio ego - quando confido in una forza più grande di me che potrà sostituire ciò che non funziona con ciò che potrebbe funzionare. Posso chiedere che la mia impazienza venga sostituita con la pazienza. Posso chiedere che il mio tormento venga sostituito dalla pace. Posso chiedere che il mio comportamento scortese venga sostituito dalla gentilezza.

Accettare ciò che non conosciamo – Lynn A.

Quando iniziai a frequentare i gruppi di recupero, ebbi modo di ascoltare diversi racconti di recupero individuale. Dodici passi, ma non un percorso uguale all'altro. Il recupero è tanto unico quanto l'individuo. Certo, ci possono essere storie simili, ma mai identiche. Ho imparato che ogni racconto consisteva in esperienza, forza e speranza. A prescindere dalla sua natura, ogni

storia è una guida alla sopravvivenza. Ad esempio, ho sentito storie che sembravano più facili di altre; ho sentito storie terribili di persone che hanno cercato di affrontare i passi da sole, ed ho sentito storie di persone che hanno affrontato il programma nel modo sbagliato e nel modo giusto. Tutte autentiche, ma ognuna con una testimonianza del percorso intrapreso e dell'esperienza, forza e speranza ricavate da quel viaggio.

Affrontare un percorso di recupero significa affrontare la vita alle condizioni della vita, non alle mie. Ciò significa che devo vestirmi e presentarmi ogni giorno, pronta ad essere lo studente fedele della volontà della mia FS per me. Ciò non è sempre comodo, e le sfide crescono ogni giorno che resto in questo percorso di recupero. Ricordo la prima “iniezione” di Dio che ricevetti poco dopo aver iniziato il percorso. Fu potente e coinvolgente, nel senso che ne volevo di più. E' una forza potente e motivante, ma mi ha preparata per le lezioni di vita che avrei dovuto incontrare nel mio viaggio. Quando ero moralmente e spiritualmente “al verde”, non avevo nulla da dare, quindi prendevo. Ma quando iniziai il percorso di recupero, ed iniziai ad accumulare Esperienza, Forza e Speranza, allora ebbi qualcosa da donare. Bisogna donare per mantenere la Serenità. Afferrai il concetto di “essere di servizio”, e posso dirvi ora che se avessi saputo cosa avrei dovuto affrontare, sarei fuggita il più lontano e il più veloce possibile. (Continua nella prossima pagina)

Potete trovare le Riflessioni dei Fiduciari in lingua originale sul sito www.emotionsanonymous.org. Questo mese ci concentriamo sul Settimo Passo, qua inserite 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:

St. Cloud, MN

Norfolk, VA

Hollywood, FL

Bend, OR Wed

Rialto, CA

Brainerd, MN

Prairie Village, KS

Burnsville/Apple Valley, MN

Burlington, ON Canada

Midwest City, OK

Washington, DC Mon 12:15 PM

Sacramento, CA Tues 6:30 PM

St. Paul, MN (Dayton Ave. Chapter

Notizie amministrative

Questo mese iniziamo un nuovo anno fiscale e non vediamo l'ora di rivedere i gruppi che si ritrovano in presenza durante il "nuovo anno", e allo stesso tempo stiamo sviluppando riunioni ibride (una combinazione di riunioni virtuali ed in presenza). Assicuratevi di aggiornare i vostri progetti per le riunioni ogni volta che cambiano, così potremo condividere queste informazioni sul sito.

Un risultato positivo della pandemia e della diffusione delle riunioni virtuali è stato che coloro che erano interessati al nostro programma hanno potuto connettersi senza necessariamente vivere nella stessa area geografica.

Continuiamo anche ad aggiungere nuovo materiale ed a fare revisioni delle pubblicazioni già esistenti – continuate a controllare la vostra email ed il sito per essere sempre informati. C'è anche una nuova sezione nello store online che evidenzia il materiale nuovo o revisionato, speriamo che in questo modo sia più facile trovarlo!

Accettare ciò che non conosciamo – Lynn A. - continua

Riflettendo su ciò che scrivevo sul mio diario, compresi meglio il perché noi esseri umani non riceviamo un Manuale di Istruzioni (per la vita ndt). SE avessimo tutte le risposte, perché mai avremmo bisogno di una FS? Io non ne avrei bisogno. Il fatto di non avere tutte le risposte mi ha mantenuta umile e fedele. Mi aiuta anche ad accettare ciò che non conosco, ed a trarne conforto. Le mie Esperienza, Forza e Speranza mi danno le risposte che mi servono ogni giorno. Non importa quali siano i problemi del mondo, nel mio piccolo angolino tutto va bene. Può darsi che non vada tutto come io vorrei. Potrebbe significare che andrò incontro ad una perdita personale. Significa che mi sono impegnata nel recupero, e che vivo la vita alle condizioni della vita meglio che posso.

Alcuni giorni sono più facili di altri, ma ogni singolo giorno in recupero è meglio di qualunque giorno al di fuori del percorso.

Quando le persone condividono le loro esperienze, forze e speranze, leggete od ascoltate le loro testimonianze con cuore e mente aperti. Attenzione alle trappole e alle insidie. Non pensate mai che il recupero preveda solo giorni buoni. Nessun cambiamento avviene senza dolore. Non è una sfida fare cose che ho voglia di fare o che sono facili. Superare le sfide, attraversando creativamente i giorni bui o la depressione, appoggiarsi alla propria FS perché vi aiuti nelle vostre dolorose perdite, ecco quando Esperienza, Forza e Speranza sono preziose.

Esse non faranno il lavoro per voi, ma se ascoltate o leggete, vi potranno fornire una guida alla sopravvivenza in tempo reale per tutti i vostri problemi. Il valore di un'altra persona che ha compiuto quel percorso prima di me non ha prezzo. Oggi vivrò la mia Esperienza, Forza e Speranza.

Scriveteci!

Incoraggiamo le riflessioni degli aderenti. Scrivete a submissions@emotionsanonymous.org.

Le Riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole.

Riflessioni Mensili dei Fiduciari sui 12 Passi

Settimo passo:

Abbiamo umilmente chiesto alla nostra FS di eliminare i nostri difetti.

“Gli stress quotidiani rendono facile dimenticarsi di essere umili. Chiedere alla nostra Forza Superiore di eliminare i nostri difetti invece di chiedere semplicemente di cambiare le persone e/o le circostanze richiede pratica e forza. Se non chiedo regolarmente alla mia FS di rimuovere i miei difetti, rischio di ricadere nella pessima abitudine di dare la colpa a chiunque e qualunque cosa intorno a me quando le cose non vanno come voglio io. Frequento regolarmente le riunioni per rinforzarmi ogni settimana attraverso la lettura, la condivisione e l’ascolto dei miei compagni, così ho la forza e la presenza di spirito per praticare il Settimo Passo. – *Paul N., Presidente EAI*

Ai miei inizi in EA il settimo passo mi parse come una vacanza in mezzo a tutti gli altri passi così complicati e faticosi. Semplicemente chiedere umilmente alla mia Forza Superiore di rimuovere i miei difetti? Facile, fatto! Ma man mano che crescevo nel programma compresi che “chiedere umilmente” non è poi così facile come sembra. Mi richiede di sospendere la paura ed avere abbastanza fede da affidare i miei difetti, piuttosto che continuare a rimuginarci sopra.

Il settimo passo implica anche che io arrivi ad accettarmi come sono, piuttosto che avere un'idea esagerata ed egocentrica dei miei tratti positivi e negativi. Umiltà significa stare sul terreno solido, che è sempre il miglior posto dove stare! – *Colleen c., Segretaria EAI*

“L’edizione rivista e corretta del nostro libro, quello intitolato Emotions Anonymous, dice a pagina 63 “Nel sesto passo siamo diventati pronti a lasciare che Dio così come noi lo concepiamo eliminasse i nostri difetti. Abbiamo fatto ciò rendendoci profondamente conto dei nostri difetti e sviluppando la volontà di lasciarli andare...Nel settimo passo continuiamo questo processo chiedendo a Dio di eliminare questi difetti. Il principio spirituale espresso dal settimo passo è ovviamente l’umiltà. Ho dovuto umiliarmi. Ho letto una definizione secondo cui, su un’immaginaria scala di valore, l’umiltà pone ognuno di noi né sopra né sotto chiunque altro, ma allo stesso livello dei nostri pari. Amo questa definizione, perché per la maggior parte della mia vita mi sono sentita superiore od inferiore, mai uguale ai miei pari; e questo continuo confronto, la maggior parte delle volte, mi faceva sentire inferiore agli altri, quando addirittura non arrivavo al punto di sentirmi la feccia della terra.

Ma questo programma, a cui sarò sempre grata ed a cui devo la mia vita, mi ha fatto capire che sono figlia di Dio e Lui mi ama malgrado me stessa ed i miei tanti difetti. Il risultato, quindi, è che posso sentirmi libera di amare me stessa.

Ho letto in una delle pubblicazioni che lo scopo principale del programma è di renderci capaci di amare noi stessi. La regola d’oro è “Ama il tuo prossimo come te stesso”. O, in parole laiche, ama il tuo vicino come te stesso. Non c’è da stupirsi se non riuscivo a farlo; non amavo me stessa! Grazie a Dio per EA! I 12 passi mi hanno permesso di fare esattamente questo. – *Derita P., Tesoriere EA*

(Traduzione a cura di T. C. Digby)