

# Emotivi Anonimi

Quest'anno, non vedo l'ora di lavorare con la nostra nuova Fiduciaria, Kelsey W. Benvenuta a bordo!

Agosto 2020

Suggerimento veloce del mese

Volume 1, Numero 4

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Riflessione di un Fiduciario – Steve B.

Dopo aver trascorso molti anni frequentando altri programmi di auto-aiuto, finalmente nel 2008 trovai la strada per EA. Parafrasando John Denver, *Tornai a casa in un posto dove non ero mai stato prima*. E' questa la sensazione che ebbi allora conoscendo la fratellanza di EA, e la provo ancora oggi! Affrontando il programma e parlando con altre persone nella fratellanza, iniziai a comprendere l'importanza del servizio come strumento di guarigione. Scoprii che quando donavo me stesso nel servizio agli altri, ricevevo almeno tanto quanto davo. Quindi, lo scorso anno, presi l'impegno più grande di sempre per quanto riguarda il servizio: Entrai nel Comitato dei Fiduciari di EAI.

Il mio obiettivo, diventando un Fiduciario, era di sostenere EA nel suo intento di migliorarsi al massimo, nonché di cercare con il meglio della mia limitata, difettosa, umana competenza, di restituire qualcosa a questa Fratellanza che mi aveva cambiato la vita. Ho cercato di mettere in pratica il principio di Bill W. secondo il quale "Servizio è qualunque cosa ci aiuti a raggiungere qualcuno che soffre come noi".

Riflettendo sul mio primo anno come Fiduciario, devo confessare che è una responsabilità più grande di quanto potessi credere. I fiduciari non sono solo i rappresentanti della fratellanza di Ea, non solo lavorano per la sua conservazione e per la sua crescita, ma sono anche responsabili della supervisione delle necessità finanziarie e legali dell'organizzazione nonprofit Emotions Anonymous International (EAI) e dei suoi uffici amministrativi di St. Paul nel Minnesota. I Fiduciari concentrano la propria attenzione su responsabilità specifiche, come ad esempio gli aspetti finanziari o le pubblicazioni. Al momento, io sto prestando la mia opera presso il Comitato di Revisione del nostro Statuto. Nel complesso, questo tipo di servizio prevede un'enorme mole di lavoro, ma anche enormi soddisfazioni. Ed io sono grato per aver avuto l'opportunità di diventare un servitore di fiducia della nostra Fratellanza. I miei colleghi Fiduciari sono persone eccezionali ed è un piacere lavorare con loro. Ci incontriamo in teleconferenza una volta al mese e di persona almeno una volta all'anno (tranne che nel 2020 a causa del COVID-19). Inoltre dedichiamo del tempo alla stesura di articoli per il sito di EA e per le pubblicazioni periodiche, all'assistenza a coloro che desiderano formare nuovi gruppi e molti altri compiti.

Talvolta è possibile prendere l'abitudine di dare le cose buone della vita per scontate. E' solo quando ci sono problemi o lamentele da fare che ci rivolgiamo alla Forza Superiore – o agli altri. Una cosa che potreste fare è decidere di offrire un "Grazie" al giorno ad una persona qualunque – un bambino, un amico, un commesso gentile. Fatelo ogni giorno, e spiegate perché lo fate. Non ci vuole che un momento, ed aiuta a combattere il "Dare per scontato" con "Gratitudine"!!

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 AGOSTO

### Ottavo passo:

Ci siamo ricordati di tutti coloro ai quali abbiamo fatto del male ed abbiamo deciso di fare ammenda con loro.

### Ottava Promessa:

I nostri atteggiamenti e la nostra prospettiva nei confronti della vita cambiano.

### Ottavo Solo per oggi:

Solo per oggi, smetterò di dire "Se avessi il tempo". Non si "trova" il tempo per nessuna cosa. Se voglio del tempo, devo prendermelo.

### Ottavo Motto:

Conosci te stesso con onestà.

### Ottavo Concetto Utile:

I Passi suggeriscono di credere in una Forza Superiore a noi stessi, quale noi possiamo concepire, che può essere l'amore umano, il bene, il gruppo, la natura, l'universo, Dio o qualunque entità scelta da un aderente come Forza Superiore.

**Ottava Tradizione:** Il lavoro svolto per Ea non deve mai costituire una professione (cioè deve essere volontario), ma i nostri centri servizi possono assumere personale qualificato per svolgere mansioni particolari.

## CONNESSIONE SPIRITUALE ATTRAVERSO LA COSCIENZA DI SE' - GAIL R.

So che il mio più grande problema per quanto riguarda ciò che potrebbe portare ad una ricaduta è l'autocommiserazione. Anche lo stress fa la sua parte. Quando le cose sembrano accumularsi, ed io non riesco a prendermi del tempo per tenere il mio diario, pregare, andare alle riunioni... sembra che la vita prenda il sopravvento ed io mi ritrovo a scivolare all'indietro senza neanche rendermene conto. Spesso non mi rendo conto di essere sull'orlo di una ricaduta finché non faccio o dico qualcosa, di solito urlando... allora mi rendo conto di cosa sta succedendo. So che quando le mie emozioni si sprigionano tutte insieme è molto probabile che sia vicina ad una ricaduta. Ma talvolta è proprio quando sono in piena lotta che mi rendo maggiormente conto di che cosa sta succedendo in me, il che mi aiuta ad essere più connessa spiritualmente e più in pace. Sono grata per il fatto di sapere che sono impotente di fronte alle mie emozioni e che la mia vita può facilmente diventare ingestibile, e sono grata per la connessione con una Forza superiore - Dio come

lo posso concepire (o, qualche volta, Dio come non lo concepisco).

---

**Ottavo Motto: Conosci te stesso con onestà - Luz M. (Spagna)**

Sapere chi sono veramente ed essere onesta mi consente di creare e costruire relazioni autentiche con me stessa, con gli altri e con la mia Forza Superiore. Mi permette di vedere ed adattarmi ai miei punti di forza, alle mie debolezze, ai miei pregi e difetti.

E' un processo in corso di riscoperta di me stessa sotto una luce diversa ogni volta che guardo. Vedo questa come un'avventura di accettazione di me stessa e di riconciliazione interiore che mi fa sentire più libera e mi offre una vita più piena.

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org)

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sull'Ottava 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:

New Douglas, IL  
Brevard, NC  
Mesquite, TX  
Midwest City, OK  
Burlington, IA  
Coon Rapids, MN  
Wellesley, MA  
Lyndhurst, OH  
Rialto, CA  
Boulder, CO  
Mesa, CA  
Austin, TX  
Arvada, CO  
Bend, OR  
Buxton, VIC  
Lyndhurst, OH  
Australia

In memoria di:

Vittime italiane del Covid-19, Anonimo  
Edward e Sally Newton, Eileen S.  
Maricruz B., Gruppo di Austin Texas

Notizie amministrative

Ogni autunno, il Comitato dei Fiduciari si incontra per un seminario di due giorni e per un Meeting Amministrativo Annuale degli aderenti. Nella riunione di Luglio del comitato è stato deciso, per motivi economici oltre che di Covid-19, di rinunciare ad un convegno in presenza. Il Convegno, quindi, si svolgerà in modalità virtuale. Il Meeting Amministrativo Annuale degli aderenti, negli ultimi anni, si è svolto sia in presenza che via conference call. Quest'anno si terrà in modalità virtuale Sabato 26 Settembre. Nel corso delle prossime settimane verranno fornite maggiori informazioni sulle modalità di partecipazione.

AGGIORNAMENTI SUL BILANCIO

Sfortunatamente, EAI ha concluso l'anno in perdita. Non saremo in grado di continuare a fornire lo stesso livello di servizio alla fratellanza senza l'aiuto di maggiori contributi. Vi preghiamo di considerare il valore aggiunto che EA porta nella vostra vita e di essere generosi.

**CAMBIARE LA MIA PROSPETTIVA – Dolores G.**

Ci sono due cose molto sagge tra quelle che mi sono state dette che io trovo di grande aiuto:

La prima è che *Non sono responsabile di ciò che non è ancora accaduto*. Sto imparando a vivere la mia vita in tempo reale e di provare le mie emozioni in tempo reale. Quando mi sorprendo ad avere pensieri ossessivi, mi tiro indietro e mi concentro sulla mia guarigione. Dico una preghiera di affidamento e mi chiedo di che cosa ho bisogno in quel momento.

La seconda è questa: *Se non è qualcosa che mi riguarda direttamente, lo lascio andare*. In altre parole: “Non possiamo controllare come gli altri reagiscono a ciò che noi diciamo o facciamo. Tutto ciò che possiamo controllare sono le nostre azioni e reazioni. Quindi, tutto ciò che possiamo fare è continuare a lavorare su noi stessi e lasciare andare le reazioni degli altri. Ciò che gli altri pensano di me non mi riguarda. Ho abbastanza da fare per gestire la mia vita.

**SUL FARE AMMENDA – Derita P.**

Per me è molto importante fare ammenda, a prescindere da ciò che mi dice il mio ego. Perché il mio ego troverà mille giustificazioni per non fare ammenda con qualcuno a cui lo devo. Ma il mio cuore trova sempre la verità e la semplice verità è:” Se ho fatto del male a qualcuno, gli devo delle scuse”. E' semplice, no? Tutto il programma è semplice, ma talvolta siamo noi umani che lo compliciamo. La conclusione è che se voglio sentirmi meglio con me stesso e con il mondo in cui vivo, devo essere disposto a fare ammenda per il male che ho fatto.

---

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

### OTTAVA PROMESSA: I nostri atteggiamenti e la nostra prospettiva nei confronti della vita cambiano.

Posso testimoniare che questa promessa è vera. Oggi vedo il mondo e le persone sotto una luce diversa. Quando arrivai qui, non mi fidavo di nessuno. Pensavo che tutti volessero fregarmi o volessero ottenere qualcosa da me. Non credevo affatto che una persona potesse veramente apprezzarmi o volermi bene semplicemente per come ero. La mia autostima era talmente bassa che pensavo di essere la feccia della società e pensavo: Come è possibile che qualcuno mi ami per me stessa e non per ciò che potrebbe ottenere da me? E' bellissimo scoprire che è assolutamente possibile che qualcuno mi apprezzi o addirittura mi ami semplicemente per la persona che sono. E anche io posso apprezzare o amare altre persone solo per quello che sono. C'è stato un tempo in cui usavo le persone. Se qualcuno non poteva fare qualcosa per me, non volevo neanche saperne di lui. Quindi credo che il motivo per cui sto scrivendo tutto questo sia che intuitivamente lo sapevo già, ma fa bene sottolinearlo, le persone ti tratteranno come tu tratti loro. E quelli che ti trattano peggio hanno bisogno che tu preghi per loro, perché stanno soffrendo, sono malati. Ho imparato che la gente ferita ferisce gli altri. E' così vero nel mio caso: quando mi sento bene tratto bene gli altri. Quando mi sento male, li tratto male, sono sarcastica e cinica. Grazie a Dio per EA e per tutto ciò che ho imparato qui. Cioè, grazie ad EA per avermi riportata in contatto con Dio, il mio migliore amico. Derita P., Fiduciaria EA

L'Ottava Promessa mi fa venire in mente l'Ottavo Motto, "Conosci te stesso con onestà". L'onestà con me stessa è stata il mio sentiero verso il cambiamento del mio atteggiamento e della mia prospettiva sulla vita. E quando non posso essere onesta con me stessa e con gli altri, i miei vecchi atteggiamenti e modelli di comportamento ritornano. Colleen C., Segretaria EAI

Frequentando le riunioni e leggendo le pubblicazioni, sono riuscito a gestire le mie emozioni, invece di lasciare che le mie emozioni gestissero me. Questo ha migliorato le mie prospettive di vita, nel senso che sono riuscito a vivere una vita a tutto tondo, una vita piena di significato. Per questo sono grato al programma e a tutti coloro che gli danno significato frequentando regolarmente le riunioni. Paul N., Fiduciario EA



(Traduzione a cura di T. C. Digby)