

Emotivi Anonimi

50° Anniversario

Maggio 2021

Volume 1, Numero 13

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

UNO SGUARDO INDIETRO— SCOTT J., PRESIDENTE

Nel corso degli ultimi 5 anni, abbiamo assistito a molti miglioramenti in EAI, che comprendono una tecnologia aggiornata, finanze più forti, nuovi servitori di fiducia e nuove pubblicazioni.

C'è stata un'enorme diffusione degli incontri virtuali a causa della pandemia. Ora ci sono aderenti che si connettono l'uno all'altro a livello globale in teleconferenza su Zoom ed altre piattaforme. Speriamo che queste riunioni continuino, magari in modo ibrido (combinato tra virtuale ed in presenza).

A livello finanziario siamo nella forma migliore in cui siamo stati negli ultimi anni. Abbiamo operato per molto tempo con perdite annuali che andavano dai 20 ai 40mila dollari. Adesso siamo in pari e speriamo di concludere l'anno fiscale con un piccolo attivo, ma abbiamo bisogno del continuo supporto da parte dei gruppi e degli individui perché questo trend positivo continui.

Ci sono stati cambiamenti nello staff – ad esempio sono arrivate Claire e Sandy per offrirci la loro competenza contabile e tecnica rispettivamente. Siamo anche stati così fortunati da mantenere Carleen e la nostra eccezionale Direttrice Esecutiva Elaine Weber Nelson in questi ultimi 5 anni.

Altri cambiamenti riguardano i Fiduciari, che ora sono 8 e si incontrano con cadenza mensile. I fiduciari si impegnano molto, incontrandosi anche tra una riunione ufficiale ed un'altra, e sono tutti concentrati sulla missione di EAI.

Infine, festeggiamo i nuovi materiali stampati disponibili per la fratellanza in tutto il mondo. Le nuove pubblicazioni includono 3 guide: *Una guida per affrontare i 12 Passi*, *Eliminare la paura del 4° Passo* e *Dare il benvenuto al Risveglio spirituale dentro di me*, più una dozzina di ottimi nuovi opuscoli forniti da aderenti individuali. Ottimo!

Ora che lascio il comitato, avendo completato i miei due periodi di tre anni, ringrazio per l'opportunità che ho avuto di servire. Continuerò ad essere un referente per 4 riunioni mensili di EA, farò volontariato per supportare l'ISC nel rispondere alle chiamate ed alle email ed in ogni altra attività che possa essere utile ai fiduciari che rimangono nel comitato. Il mio cuore è pieno di gratitudine. Vi invito tutti a mettere in pratica i principi di Ea in tutti gli aspetti della vostra vita e ad unirvi a me nel nostro obiettivo di aiutare tutti coloro che desiderano avere una vita emotiva più equilibrata, una migliore relazione con la Forza Superiore, con gli altri, e con se stessi – che desiderano *essere in pace*.

Suggerimento veloce del mese

Ogni volta che mi capita di ritrovarmi in un periodo di difficoltà, mi prendo un momento per ripensare e considerare quali progressi ho fatto in campo emotivo da quando ho iniziato a frequentare EA.

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

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 MAGGIO

Quinto passo:

Abbiamo ammesso l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona.

Quinta Tradizione:

Ogni gruppo Ea ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Quinto Solo per oggi:

Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere. Se qualcuno lo verrà a sapere, non sarà valido. Farò almeno una cosa che non mi va di fare, e farò una gentilezza ad uno dei miei vicini.

Quinta Promessa:

Le nostre sensazioni di inutilità e di auto - commiserazione diminuiranno.

Quinto Motto:

Prima di tutto le cose più importanti.

Quinto Concetto Utile:

Non si viene in EA per rivangare le nostre sofferenze, ma per imparare a distaccarcene. Parte della nostra serenità viene dall'essere in grado di vivere con problemi non risolti.

ARRENDERSI AI PROBLEMI IRRISOLTI – Glenn R

Soffrendo di una severa, e talvolta invalidante, forma di Sindrome Post Traumatica da Stress, per decenni ho avuto l'abitudine di riesaminare continuamente la mia sofferenza, sia con me stesso che con altri. Sebbene tale pratica abbia talvolta alleviato temporaneamente i sintomi, non mi ha mai portato un minimo di guarigione. Anzi, mi è sembrato che rinforzasse la sofferenza.

Avevo sempre pensato che avrei dovuto guarire completamente dai miei problemi emotivi prima

di potermi godere la vita. Ma dopo aver iniziato a frequentare EA ed aver letto il Quinto Concetto Utile un po' di volte, mi sono reso conto di potermi distaccare dal mio dolore e dall'atteggiamento mentale negativo che ad essa era associato. Ciò non significava che i sintomi sarebbero spariti, ma piuttosto che io in qualche modo potevo imparare a vivere una vita produttiva malgrado i sintomi, concentrandomi piuttosto sulle cose buone presenti nella mia vita. Tuttavia, ciò che mi ha veramente aperto gli occhi è stata la seconda parte del nostro Quinto Concetto Utile: "Parte della nostra serenità viene dall'essere in grado di vivere con problemi non risolti".

Francamente, ogni volta che non riuscivo a risolvere un problema immediatamente, ciò era per me causa di forte ansia. La mia tendenza era quella di forzare una soluzione qualsiasi, nella convinzione che, se non ci fossi riuscito, la lista di problemi irrisolti sarebbe diventata insormontabile ed alla fine mi avrebbe distrutto.

Invece, la pura verità è che la vita è in effetti una lunga sequenza di problemi irrisolti. Suppongo che questa sia la ragione per cui cerchiamo di ridurre lo stress durante il nostro percorso di guarigione vivendo un giorno alla volta. Molto spesso, però, un giorno è ancora troppo per me, quindi finisco per occuparmi solo di ciò che ho di fronte in un determinato momento. Dopo, i momenti diventano minuti, i minuti ore e le ore giorni. Ecco come mi approccio all'affidarsi come prescritto dal secondo, terzo e undicesimo passo. Ed è fattibile!

EAI ha bisogno di voi! Potete scrivere una riflessione o un opuscolo? Iniziare un nuovo gruppo? Dare un contributo? Dire a qualcun altro del programma? Ci sono molti modi per essere di servizio!

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari nell'ultima pagina di questo mensile. Questo mese ci concentriamo sul Quinto Passo.

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:

Brainerd, MN

Burlington, IA

Midwest City, OK

Aibtikar Foundation, NJ

Burk Falls, ON Canada

Wellesley, MA

Anaheim, CA del martedì

Brevard, NC

Virginia Beach, VA del martedì

Ukiah, CA

Bend, OR

Rialto, CA

Notizie amministrative:

Continuiamo a produrre nuove pubblicazioni e ad aiutare a formare nuovi gruppi. Continuiamo a coltivare dei collegamenti in tutto il mondo, e sempre più pubblicazioni vengono tradotte in diverse lingue. Recentemente abbiamo cercato di incoraggiare le relazioni di sponsorizzazione e co-sponsorizzazione, abbiamo ricevuto risposte da persone interessate e stiamo provvedendo a far incontrare gli sponsor e co-sponsor con coloro che hanno richiesto questo servizio.

Stiamo continuando a festeggiare il 50° anniversario di Ea e chiederemo donazioni speciali ai nostri aderenti. Questa organizzazione ha bisogno del vostro sostegno per continuare a funzionare alla grande! Operiamo con un budget limitato e staff in part-time, e le risorse sono molto limitate, I vostri contributi ci aiuteranno a portare il programma di Ea agli altri. Per favore, questo mese prendete in considerazione di fare una donazione, grazie!

PRIORITA' – Gail R.

Mi aiuta molto ricordare che “La serenità è il mio obiettivo n. 1”. Per me, ciò significa che il mio recupero deve essere in cima alla mia lista ogni giorno. Usare lo slogan “Prima le cose importanti” mi aiuta ad avere una prospettiva sulle cose che succedono nella mia vita ed intorno a me. I miei sforzi verso la serenità – che per me significa avere abitudini emotive e spirituali sane, il che include la preghiera, la meditazione, il tenere un diario ed il partecipare alle riunioni. Quando la cura di me stessa ed il mio benessere sono le mie priorità, è più probabile che io sia in pace, a prescindere da qualunque altra cosa succeda.

VERA ONESTA' – Steve O.

Il Quinto passo mi sembrava facile, dato che avevo già ammesso la cosa più dura nel Primo passo – che ero impotente. Tuttavia, avevo sottovalutato la difficoltà di essere veramente onesto con me stesso. Essere autentico con gli altri è sempre stato più facile che aprirmi verso il mio passato. Confessare chi ero veramente ha costituito una sfida che sarebbe stata impossibile senza anni di terapia e di riunioni di EA. Solo con l'aiuto di Dio e di altre persone che mi mantengono onesto, posso rischiare di ammettere l'esatta natura dei miei difetti con me stesso.

Un'occasione di Servizio in tutto il mondo!

Ea ha sempre offerto riunioni durante le vacanze di Natale. Stiamo sviluppando un comitato per espandere questo progetto a tutte le vacanze dell'anno. Coordinare questi sforzi prevede un grande lavoro sui 12 passi in quanto essi sono rivolti sia ai già aderenti che ai nuovi venuti che spesso cercano sostegno durante le vacanze. Le figure necessarie sono moderatori, oratori ed organizzatori. I compiti comprendono lo sviluppo e la distribuzione di dépliant, l'aggiornamento e la distribuzione dei programmi e, lo sviluppo di email specifiche nelle vacanze. Se siete interessati, contattate Greta al 734-383-0686 oppure all'indirizzo oagreta@gmail.com.

Riflessioni dei Fiduciari - Quinto Passo: Abbiamo ammesso alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un altro essere umano l'esatta natura dei nostri difetti.

“E' più facile far notare agli altri cosa stanno sbagliando che ammettere ciò che noi stiamo sbagliando. Ecco perché il Quinto Passo è così importante.

Mentre frequentemente, dentro di me, penso alla natura dei miei sbagli, e credo che questo sia utile per prendere decisioni migliori in futuro, ammettere i miei errori con Dio ed un altro essere umano fa qualcosa di più: mi umilia. Solo quando sperimento l'umiliazione posso veramente apprezzare i torti che ho fatto agli altri, senza che ci sia il mio ego a difendermi.

Comprendere con vera profondità la natura dei miei errori è l'unica via che conduce nel comportarmi con integrità emotiva in futuro. – Paul N., *Tesoriere EAI*

“Il principio spirituale rappresentato dal Quinto passo è l'integrità. Secondo Google, l'integrità è la qualità di essere onesti ed avere forti principi morali; la rettitudine morale. Io penso che questo tratto o qualità si sviluppi nel tempo, affrontando il 5° passo e gli altri passi, sebbene l'attributo che mi serviva per il 5° passo fosse la fiducia. Così come per arrivare all'ammissione richiesta dal primo passo bisogna essere onesti. Per il secondo passo è necessaria la speranza. Dal terzo acquisiamo la fede. Per il quarto passo raccogliamo tutto il nostro coraggio. Ed ora al quinto passo, dovevo fidarmi di un fallibile essere umano. Il quinto passo dice: “Abbiamo ammesso l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona”. Le prime due entità non presentavano problemi perché io credevo che Dio sapesse tutto anche prima in ogni caso, ed io stavo ammettendo i miei errori con me stesso nel momento in cui li scrivevo, ma questo essere umano era la cosa più terrificante di tutti i passi, anzi per me di tutto il programma. Quindi doveti fare un atto di fede e scegliere accuratamente una persona di cui fidarmi. Scelsi una persona che avevo osservato a lungo nelle riunioni in presenza. Cercavo qualcuno che non avessi mai sentito spettegolare, perché sapevo che se l'avesse fatto sugli altri l'avrebbe fatto anche su di me.

E' una sensazione fantastica l'aver superato il quinto passo! Lo chiamano il lato soleggiato. Una volta fatto il Quinto passo, potevo ascoltare il quinto passo di un'altra persona. In effetti ciò fu l'incentivo di cui avevo bisogno per completare il mio quinto passo. Per tutta la vita avevo sempre voluto aiutare le persone. Non posso immaginare molti altri modi di essere così utile. E' un onore ricevere le confidenze di qualcuno. Ho avuto il privilegio di essere testimone di molti Quinti passi negli anni. Un onore che non ho preso alla leggera. Le persone hanno condiviso con me cose che non avevano mai condiviso con nessuno. Ed alcune di queste persone hanno 50,60 e addirittura 70 anni. Persone nuove, continuate a tornare! Se io posso farlo, chiunque può! Derita P., *Fiduciaria Ea*

Il Quinto passo è il secondo dei passi attivi, che ci guidano nel compiere azioni tangibili verso la guarigione. Come questo passo ci dice, “Ammettere chi siamo veramente con un'altra persona è l'unico modo di ottenere un ritratto onesto di noi stessi”. La mia vita prima di EA era cosparsa di reazioni immature alla vita, decisioni errate e relazioni interrotte. Per me, forse più di ogni altro passo nel programma, il quinto passo mi ha dato l'opportunità di iniziare a crescere spiritualmente. Mi ha dato la struttura di cui avevo bisogno per condividere il mio fardello con qualcun altro e con la mia Forza Superiore, perché io potessi alleggerire il carico del mio passato ed affrontare il futuro con speranza “. Colleen C., *Segretaria EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby