Emotivi Anonimi

Maggio 2020

Volume 3, Numero 2

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Pulizie di primavera – ColleenC.

Dalle mie parti, il tempo più caldo porta con sé una tendenza a fare un po' di pulizie di Primavera. Tolgo le ragnatele, passo il vaporetto dietro i divani, lavo le finestre, pulisco i tappeti e faccio piccoli ritocchi alla pittura dei muri. Riprendo i miei rituali della stagione calda come il giardinaggio, le lunghe passeggiate e portare il mio cagnolino al parco. La primavera nel Nordamerica è un periodo bellissimo ma spesso breve.

Mi rendo conto che anche la mia salute emotiva necessita di un po' di pulizie di primavera. Ho perso l'abitudine di arrivare presto alle riunioni per preparare la stanza. Sono diventata un po' pigra nel fare le telefonate. Il tempo che dedico alla meditazione è breve e sono più distratta di quanto fossi durante i mesi più freddi.Tendo a tralasciare la lettura del libro "Oggi Soltatno" ed a cancellare gli appuntamenti con la psicologa per fare qualcos'altro, preferibilmente all'aperto.

Questo, per me, è un segnale di avvertimento. Il fatto che io permetta al compiacimento ed alla vita facile di superare il mio desiderio di crescita personale e nel programma significa che devo "ripulire" il mio atteggiamento. Per fortuna, non è la prima volta che ciò mi succede e so che la disciplina ed il servizio sono la risposta al mio problema.

Proprio così come non riuscirò a rinforzare i miei muscoli se non cammino o vado in bicicletta ogni giorno, non mi rafforzerò nel proramma se non vi lavorerò ogni giorno.

Invito anche voi a ricominciare ad impegnarvi nel servizio in EA. Ci sono tali e tante opportunità per farlo – da cose semplici come accogliere un nuovo arrivato, scrivere un pezzo per questa newsletter, o diventare un contribuente sostenitore mensile.

(https://donorbox.org/ emotionsanonymousinternational) fino a cose che hanno un maggiore impatto, come fare domanda per diventare un membro del Comitato dei Fiduciari

(https:// emotionsanonymous.org/about-eai/eai-board-of-trustees-information/).

La scadenza per presentare candidatura è il Primo Giugno.

Vi invito a celebrare la bellezza del mondo in cui vivete rafforzando i vostri muscoli di EA, ed a costruire la fiducia nella vostra Forza Superiore affidandovi ai Dodici Passi. Non è facile, ma farlo ci assicura di avere l'umiltà, la gratitudine e la resilienza che ci sono necessarie per affrontare i tempi più duri – e che il programma è sempre qui per tutti noi e per le generazioni future.

50 Suggerimenti per 50 anni: Celebriamo 50 anni di EAI*

Solo per oggi, non dovremmo aver paura di lavorare sul Programma, affrontare i nostri problemi emotivi impegnativi e migliorare la nostra salute emotiva giornaliera.

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

John W.— MN
612-760-0313
johnwerner52@gmail.com

Kelsey W.— IL
618-334-6658
knlweez@gmail.com

BehzadArabpour
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.

GESTIRE LE RIUNIONI VIRTUALI

Le riunioni virtuali sono state un aiuto enorme per poter continuare a lavorare sul programma durante la pandemia, quando non era possibile organizzare riunioni in presenza. Pare comunque che le riunioni su zoom, le conference call, ecc. siano qui per rimanere!

Molti aderenti hanno condiviso il loro entusiasmo per il fatto di poter partecipare ad una riunione nel tempo a loro disposizione – anche quando la riunione ha luogo a 1000 miglia di distanza. Una volta ci ponevamo molte domande sul perché non ci fosse una riunione in una città specifica – adesso la mancanza di una riunione in presenza non costituisce più un ostacolo alla partecipazione.

All'insegna del continuare a tenere riunioni dove non tutti si trovano nella stessa stanza, abbiamo pensato che sarebbe utile fare riferimento alla nostra "Guida alle riunioni virtuali, articolo n. 7A. Questa guida è scaricabile dal nostro sito web sotto l'intestazione "Pubblicazioni gratuite" ed offre un utile schema e le linee guida da seguire sia per gestire che per partecipare ad una riunione virtuale. Spero che la troverete utile.

COMPORTAMENTI SANI NELLE RIUNIONI VIRTUALI

Le riunioni virtuali offrono grandi opportunità per tenersi in contatto, ma ovviamente hanno le loro sfide. E' importante sapere che EA scoraggia la presenza di "leader" nelle riunioni. Chiunque partecipi ad una riunione può avere la responsabilità di una parte di essa e la gestione delle riunioni dovrebbe essere svolta a rotazione da tutti gli aderenti. Tuttavia, alcune persone sono più dotate tecnologicamente rispetto ad altre e sono inclini in modo naturale alla gestione di una piattaforma virtuale.

Le riunioni "sane" permettono a tutti di esprimersi, il che potrebbe richiedere più sforzo rispetto a quando siamo tutti nella stessa stanza. Coloro che gestiscono la riunione potrebbero considerare la possibilità di far sapere a tutti quante persone si trovino sulla piattaforma, cosicchè i partecipanti possano determinare quanto tempo hanno per la propria condivisione. I gruppi possono decidere insieme se i partecipanti dovrebbero essere "in diretta", mettere una foto statica oppure lasciare che un riquadro vuoto rappresenti coloro che stanno partecipando.

La vera chiave per una riunione "sana" – qualunque sia il metodo impiegato – è seguire le linee guida di EA.

Potete trovare le riflessioni dei Fiduciari in lingua originale sul sito www.emotionsanonymous.org
Questo mese ci concentriamo sul Quinto Solo Per Oggi, che trovate nell'ultima pagina nella versione italiana.

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:

Arvada, CO (Gruppo Ibrido)
Atlanta, GA groups (2 gruppi Zoom)
Austin, TX (gruppo Zoom)
Bend, OR groups (3 gruppi Zoom)
Burlington, IA gruppo
Coon Rapids, MN gruppo
Midwest City, OK gruppo
Perryville, MO gruppo
Sun 2 PM, EDT (gruppoZoom)
Alexandra S.
Bob W.
Colleen C.
Dana J.
7 Donatori Anonimi
Deanna B.
Holly V.A.Ian G.
James K.Kathleen M.
Louis V.Scott J.

In memoria di:

Tom Bill B., Bob W.

Notizie amministrative

Ogni anno incoraggiamo i nuovi aderenti ad entrare a far parte del Comitato dei Fiduciari. Questo organismo ha la responsabilità di sovrintendere al benessere finanziario dell'organizzazione, creando ed approvando nuovo materiale, lavorando con me sulla gestione e sugli obiettivi dell'organizzazione nel suo complesso.
Ci sono molte possibilità di servizio da parte degli aderenti del comitato, che comprendono il mettersi in contatto con gruppi o individui interessati ad apprendere di più sul programma, occupandosi dei problemi dei membri esistenti del comitato ed identificando nuove modalità per una più ampia condivisione del programma. Le riunioni del comitato al momento si tengono bimestralmente tramite conference call, ed i Fiduciari svolgono una parte del lavoro tra una riunione e l'altra. Questo programma funziona solo se tutti lavorano insieme – che sia partecipando alle riunioni, producendo materiale scritto, o svolgendo il servizio nel comitato. Per favore, prendete in considerazione come potreste dare una mano nell'anno amministrativo EA che sta per iniziare!

AUTOCOMPASSIONE - Sarah B.

Oggi dovevo vedere un'amica ma ieri sera mi ha mandato un messaggio dicendo che aveva appena scoperto che doveva portare il bambino all'allenamento di basket e quindi non poteva venire. Ho risposto "Nessun problema!" Ma oggi sto avendo pensieri sospettosi, tipo: "Ha trovato una scusa per non uscire con me. Lo fa sempre — usa i suoi bambini per liberarsi dagli impegni. Prende impegni e poi se ne tira fuori tutte le volte. Perché non riesco a trovare un'amica che vuole effettivamente trascorrere del tempo con me? Perché sono così impossibile da amare?" Prima immagino che l'altra persona mi stia facendo un torto in qualche modo. Poi la prendo come una fatto personale ed incolpo il loro carattere. E poi dò la colpa alle mie lotte interne ed alla fine incolpo me stessa e mi dico che fondamentalmente sono io ad essere difettosa — se non lo fossi, non dovrei lottare, non avrei amici poveri di carattere, la mia amica non mi avrebbe dato buca... Pensate – se fossi stata una persona migliore in ogni senso, avrei potuto controllare la variazione di programma del figlio della mia amica. E che vergogna non essere in grado di controllare un'azione con 4 gradi di separazione da me...! Questo tipo di pensieri sono costanti nella mia vita, ma oggi mi sento diversamente dalla tristezza ed auto-commiserazione, dalla sensazione di non essere degna di essere amata e dal disgusto di me stessa che deriva dal fatto che mi giudico anche solo per avere avuto questi pensieri. Mi rendo conto di queste sensazioni, ma c'è anche qualcos'altro... un po' di autocompassione. Penso che sto iniziando a permettermi di rendermi conto di avere una bassa autostima. Ho opposto una strenua resistenza a quest'idea, che reputo patetica, infantile e segno di debolezza. Sono fiduciosa e sicura di me stessa! Tranne quando non lo sono, e quindi qualunque problema mi si presenti è colpa mia—non per qualcosa che ho fatto, ma per chi sono. Negli anni, sono arrivata alla conclusione che le mie sfide emotive spesso sono originate dal fatto che fondamentalmente penso di non essere abbastanza, o che gli altri pensino che io non valga la pena. Ed ogni volta, mi sembra di raggiungere un altro livello di comprensione — un punto di vista più alto ogni volta che salgo questa scala a chiocciola emotiva. Oggi mi sento delicata e gentile verso me stessa. Riconosco il pensiero che la mia amica mi sta dando buca perché sono orribile, e ricordo a me stessa che tale pensiero non corrisponde alla verità. "So cosa stai pensando, e sappiamo entrambe che è la tua mente che ti fa pensare così, ma non è vero. Perché non leggiamo un po', o facciamo una doccia calda? Vuoi un po' di tè? Cerco di essermi amica. Credo che questa sia l'autocompassione. Io sono abbastanza. Ed anche voi siete abbastanza, caso mai ve lo steste chiedendo.

Riflessioni mensili sui 12 Solo Per Oggi

Dal Comitato EAI

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.

"Ammetto che le prime volte che affrontavo questo Solo Per Oggi, avevo sentimenti conflittuali, ero confuso e mi sentivo un po' giudicato.

Considero il servizio agli altri (amici, familiari ed estranei) una parte fondamentale di ciò che io sono, ma di solito condivido le mie azioni con le persone che mi sono più vicine, proprio perché esse sono parte della mia vita.

Quindi, quando abbiamo letto questo Solo per Oggi in riunione, mi sono chiesto se le mie azioni per gli altri avessero importanza.

Nel tempo, quando mi sentii pronto, iniziai a mettere in pratica questo Solo Per Oggi. Anche se ci sono ancora azioni che condivido con gli altri, ce ne sono altre che faccio senza non condividerle con nessuno. Ciò ci permette di interiorizzare le buone azioni, il che ci aiuta, in effetti, a compensare per alcune sensazioni negative che ci capita talvolta di interiorizzare.

Praticare questo Solo per Oggi che inizialmente mi lasciava confuso ha rinforzato l'importanza di continuare a frequentare le riunioni nel tempo.

"Non si finisce mai di imparare" — Paul N., *EAI Presidente EAI*

(Traduzione a cura di T. C. Digby)