

# Emotivi Anonimi

Agosto 2022

Volume 3, Numero 4

## Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Riflessione di un Fiduciario

Lasciate che mi presenti, sono Kathleen E., e sono uno dei tre nuovi membri del Comitato dei Fiduciari del 2022. Sono stata invitata a condividere una breve storia della mia esperienza con gli Emotivi Anonimi negli ultimi otto anni. Faccio parte dei gruppi dei 12 Passi da 30 anni e sono entrata in EA 8 anni fa. Fu il mio neuropsichiatra che mi suggerì di informarmi se esistessero programmi in 12 passi che intendessero rispondere all'esigenza di mettere maggiore energia nel tentativo di regolare gli impulsi emotivi. Il suggerimento ebbe origine dai dati raccolti durante una serie di sedute in cui esprimevo il modo in cui applico la mia Disciplina Spirituale in 12 Passi alla mia vita. Io convivo con un danno permanente al lobo frontale dovuto ad un incidente automobilistico, il quale a sua volta innescò una rara malattia progressiva a cui ero geneticamente predisposta.

Secondo concetto: Noi siamo esperti solo della nostra storia personale, di come cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi e di cosa EA ha fatto per noi. Nessuno parla per EA nel suo complesso. Terza Tradizione: L'unico requisito per far parte di EA è il desiderio di guarire emotivamente – Prendo questi due assunti in modo letterale.

Per formazione, sono una storica della Chiesa ed una teologa sistematica. Cosa significa questo in effetti? Significa che io so come adattarmi a ciò che ho di fronte in modo pratico, senza perdere di vista le mie origini. Significa che affrontare il sistema sanitario con una rara malattia progressiva senza cure conosciute mi dà ogni giorno molte opportunità di appoggiarmi alla disciplina spirituale di EA, che comprende un programma ed una fratellanza. E, secondo il gruppo di medici che mi ha in cura, è in questo che EA fa la differenza nel mio Piano di Cura.

Il programma di EA incoraggia i propri aderenti a condividere i propri pensieri e le proprie riflessioni.

Senza l'impegno degli aderenti non possiamo condividere le idee su come lavorare sul programma.

Inviatemi le vostre a

[submissions@emotionsanonymous.org](mailto:submissions@emotionsanonymous.org).

Il convegno annuale di EA è fissato per il 22 Ottobre 2022. Ulteriori informazioni via mail.

50 Suggerimenti per 50 Anni:  
Celebriamo 50 Anni di EAI\*

Non c'è un "Modo unico" o un "Modo perfetto" di lavorare sul programma. Il fine ultimo è il progresso.

Art. n, 102

I vostri fiduciari

**Paul N.** — TX, USA

929-399-6515

[Aibtikarfoundation@gmail.com](mailto:Aibtikarfoundation@gmail.com)

President

**Steve B.** — CA, USA

909-438-4938

[Stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:Stevebell_28@yahoo.com)

Vice President

**Colleen C.** — MN, USA

651-245-5461

[Coyne2003@hotmail.com](mailto:Coyne2003@hotmail.com)

Secretary

**Kelsey W.** — IL, USA

618-334-6658

[Knlweez@gmail.com](mailto:Knlweez@gmail.com)

**Behzad A. D.** — Kerman, Iran

0098 913 341 4015

[Behzad\\_7761@yahoo.com](mailto:Behzad_7761@yahoo.com)

**Fred F.** — CA, USA

909-384-2935

[Oldpilot62@gmail.com](mailto:Oldpilot62@gmail.com)

**Carolina W.** — NY, USA

646-525-0095

[Sanctuarynyc2021@gmail.com](mailto:Sanctuarynyc2021@gmail.com)

**Kathleen E.** — MN, USA

320-267-2040

[Kathleene engel@gmail.com](mailto:Kathleene engel@gmail.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.

FARE LE COSE UN PO' PER  
VOLTA FUNZIONA – Kelly M

Prima di EA, ero una grande procrastinatrice. Era un circolo vizioso. Rimandavo molte cose...e poi non ne facevo nessuna...stavo semplicemente lì

ad aspettare e non mi concedevo di godermi NIENTE...non mi concedevo di andare alle feste, di fare cose carine per me stessa, niente...mi punivo per non aver fatto quello che ci si aspettava che facessi. Adesso, grazie ad EA, si può dire che abbia adottato la mentalità del “fare un po' per volta”: Faccio alcune cose che mi piacciono, poi ne faccio alcune che non ho alcuna voglia di fare o che sono sulla mia “lista”...poi ne faccio alcune che voglio fare...e in quelle ore o in quei giorni in cui non ho voglia di fare molto, ricordo a me stessa che ho il diritto di essere “stanca”, che non sono PIGRA, e che è normale essere stanca e che devo far riposare la mente ed il corpo e che questa sensazione passerà, ma che mentre mi riposo, devo godermi il riposo!! Dovrei riposarmi fuori in giardino, dovrei guardare qualche bel programma in TV, dovrei farmi una maschera al viso, ecc. ... ed il riposo dovrebbe essere estremamente gradevole. Questa mentalità è totalmente diversa rispetto a quando arrivai in EA. Mi faceva arrabbiare con me stessa il fatto di aver bisogno di riposo e poi quando “finalmente” facevo ciò che dovevo fare, avevo di nuovo così tanto da fare che mi esaurivo di nuovo. Fare le cose un po' per volta con alcune pause durante il giorno è un modo decisamente migliore di vivere, per me – e so che non ricadrò nelle mie vecchie abitudini quando inizierò ad essere arrabbiata, sopraffatta e piena di risentimento.

## MAPPARE IL TERRITORIO - Susan P.

Quando si raggiunge un nuovo territorio, di solito lo si esplora, mappando le sue caratteristiche, risorse, pericoli, ecc., di modo che altre persone che dovessero intraprendere la stessa strada possano viaggiare con più sicurezza. Nelle vecchie mappe c'erano indicazioni come “attenti qui ci sono i draghi” o “pericolo – sabbie mobili” oppure “qui abbiamo trovato l'acqua buona”. Io vedo EA come un metodo per mappare il territorio delle emozioni, che mi dice quali sono le direttive più sicure da seguire, ad esempio il Solo per Oggi “Cercherò di vivere un giorno alla volta” o il Motto “Prima le cose più importanti”. Ci sono anche indicazioni su cosa evitare: AASS – non lasciare mai che mi senta troppo Affamato, Arrabbiato, Solo o Stanco, oppure SPSP, Smetti di Prenderla Sul Personale. (ndt: Gli Americani amano molto gli Acronimi). Sono molto grata ad EA per aver mappato questo territorio, e per avermi dato le strategie da usare per affrontarlo nel migliore dei modi.

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario in lingua originale sul sito

[www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org),  
mentre in italiano, nell'ultima pagina

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sull'Ottavo Solo Per Oggi.

## Gratitudine per le donazioni

Tutte le donazioni aiutano – e le donazioni regolari mensili aiutano ancora di più! Grazie a tutti i nostri donatori sostenitori:

Ian G.            Matthew M.    Alexandra S.  
Deanna B.      Lori S.          Amber E.  
Shawna F.      Kathleen M.    Louis V.  
Bob W.          Kelley S.       Robin C.  
Holly V.A.      Colleen C.     Carmelita B  
Ron L.           4 Donatori Anonimi

Austin, TX

Bend, OR

Midwest City, OK

“Apple Valley EA” (Burnsville, MN)

“The NextFrontier” (Gruppo telefonico Giornaliero)

2:30 PM, ET Sun (Gruppo virtuale su Zoom)

In memoria di:

MaryEllen, dal gruppo Telefonico Giornaliero “The NextFrontier”

Dal nostro Direttore Esecutivo

Il nuovo anno fiscale è iniziato il Primo Luglio. Sfortunatamente, EAI ha concluso lo scorso anno fiscale con una perdita d’esercizio. Ciò è molto scoraggiante, dato che abbiamo continuato a cercare modi migliori anche se meno costosi di raggiungere gli obiettivi dell’organizzazione di fornire risorse agli aderenti. Siamo stati in grado di terminare lo scorso anno evitando il rosso solo grazie ai finanziamenti pubblici che sono stati resi disponibili durante la pandemia.

Abbiamo bisogno del sostegno degli aderenti – non solo l’acquisto di materiali, ma anche di donazioni. E’ stato un segno molto positivo vedere così tante persone impegnarsi a fare donazioni regolari mensili, e siamo grati ad ognuno di questi donatori.

Ora che i gruppi iniziano di nuovo a riunirsi di persona, possiamo solo sperare che l’abitudine di “passare il cestino” incoraggi ulteriori donazioni. Se siete in grado di fare una donazione – online o via mail – sappiate che saranno usati bene – per continuare a fornire risorse agli aderenti e condividere il programma con un numero sempre maggiore di persone.

## L’OTTAVA PROMESSA APPLICATA ALLA VITA – Claire P.

Credo che i denti di leone siano graziosi – sono gialli ed hanno l’aspetto di fiori ai miei occhi. Ma sono ritenuti delle erbacce. Perché? Cos’è un’erbaccia? A me pare che le erbacce siano quelle che noi decidiamo che sono erbacce. Potrebbero benissimo essere chiamate fiori.

Suppongo che le erbacce crescano più velocemente, siano indisciplinate e crescano in posti in cui noi non vogliamo che crescano. O forse si trasformano in qualcosa che non consideriamo piacevole – come i denti di leone.

Ho cresciuto un bambino con bisogni speciali. Un insegnante di religione ha fatto un discorso in cui diceva che i nostri bambini sono come le erbacce. Sono un po’ “troppo” e nel posto sbagliato – secondo la società.

Ma sono davvero dei bellissimi fiori.

Ecco cosa ho in mente oggi. Forse talvolta ho l’aspetto di un’erbaccia. Ma per i miei amici, per la mia famiglia e per la mia Forza Superiore, sono sempre un fiore. Devo lavorare su come mi vedo. Troppo spesso mi considero un’erbaccia. IO SONO UN FIORE.

## CURA DI NOI STESSI – CHRIS D.

Mia figlia di 19 anni inizierà il suo primo “vero” lavoro la prossima settimana e mi ha chiesto se dovrebbe farsi accreditare lo stipendio su un conto corrente o su un libretto di risparmio. Le ho risposto: Fatteli accreditare sul libretto di risparmio. Il libretto è dove paghi te stessa, mentre il conto corrente è dove paghi gli altri. Prima paga te stessa, poi decidi chi pagare. Pagare te stesso è la regola d’oro della finanza”.

Mentre riflettevo su questo consiglio spontaneo, mi è venuto in mente come esso possa essere applicato alla vita in generale: se non paghi prima te stesso, non puoi pagare gli altri. Se non ti prendi cura di te stesso prima, non puoi prenderti cura degli altri poi. Se non curi prima te stesso, non puoi guarire gli altri.

E’ come se noi imparassimo ad amare e prenderci cura degli altri amando e prendendoci cura di noi stessi prima. Noi siamo la tavolozza di “prova” a cui applichiamo prima tutte le abilità della vita. Quando abbiamo imparato ad amare noi stessi, allora possiamo veramente amare un altro essere umano.

Quando abbiamo imparato a prenderci cura di noi stessi, allora possiamo veramente prenderci cura di un altro essere umano.

*Per poter fare qualcosa agli altri, spesso sembra che prima dobbiamo farlo a noi stessi.*

## Riflessioni dal Comitato dei fiduciari

**OTTAVO SOLO PER OGGI: SMETTERO’ DI DIRE "SE AVESSI TEMPO."  
NON RIUSCIRO’ A TROVARE IL TEMPO PER NIENTE. SE VOGLIO DEL  
TEMPO, DEVO PRENDERMELO.**

"È facile farsi prendere dalla propria routine quotidiana di risveglio, caffè, lavoro, cena, sonno...giorno successivo. Ma, in questo contesto, mentre da una parte mi prendo cura di alcuni dei miei bisogni fondamentali, dall’altra sto ignorando i rituali che mi sono necessari per mantenermi in salute nel programma e nella mia vita, inclusi dieta, esercizio fisico, preghiera/meditazione e riflessione. Potrei anche essere in grado di "farcela" senza queste cose, ma non posso prosperare. Non posso essere la versione di me stesso che la Forza Superiore vuole che io sia senza prendermi del tempo per questi rituali". — Paul N., Presidente EAI

"Una persona famosa una volta disse: 'Tutti dicono che il tempo cambia le cose, ma in effetti sei tu che devi cambiarle.' Questo riassume la mia sfida nel trovare il tempo per migliorare la mia spiritualità, coltivare la relazione con me stessa, fare un buon lavoro nel prendermi cura di me stessa e vivere il programma. Potrei diventare pigra e fare affidamento sul fatto che le circostanze cambino, così da non doverlo fare io. Recitare la Preghiera della Serenità mi aiuta a capire e mi mette in grado di affrontare le cose che posso cambiare". — Colleen C., Segretaria EAI

(Traduzione a cura di T. C. Digby)