

Emotivi Anonimi

50° Anniversario

Aprile 2021

Volume 1, Numero 12

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

SERVIRE EAI COME FIDUCIARIO – PAUL N.

Migliaia di persone in tutto il mondo hanno provato i benefici del programma degli Emotivi Anonimi da quando l'organizzazione fu fondata, 50 anni fa. Durante questi anni, centinaia di aderenti hanno servito come fiduciari per assicurare l'amministrazione e la crescita degli Emotivi Anonimi International. Quindi cosa significa essere un fiduciario?

Uno degli aspetti importanti del fatto di essere un fiduciario è la partecipazione attiva alle riunioni mensili del consiglio dei fiduciari. Gli argomenti affrontati in tali riunioni mensili comprendono tipicamente lo sviluppo e l'approvazione delle pubblicazioni, le revisioni degli estratti conto finanziari ed altri affari relativi all'organizzazione. I fiduciari che vivono negli Stati Uniti partecipano a queste riunioni di persona. Questa è un'occasione per relazionare sulle attività dell'anno trascorso e raccogliere input da parte degli aderenti. I fiduciari inoltre partecipano ad un laboratorio di due giorni ogni autunno, in cui i fiduciari, insieme al direttore esecutivo, pianificano le strategie organizzative per l'anno a venire. Questi incontri vengono solitamente tenuti in presenza, in quanto essi costituiscono un'occasione per i fiduciari di costruire delle relazioni e comprendere meglio gli altri fiduciari ed i loro contributi primari. Nel 2020 il laboratorio si è tenuto in modalità virtuale.

Un'altra importante responsabilità è quella che prevede di rispondere alle richieste di informazioni sulla fondazione di nuovi gruppi. Quando un singolo sottopone una domanda online per fondare un nuovo gruppo, l'ufficio centrale gli fornisce le informazioni necessarie ed un membro del consiglio rimane a disposizione per fornirgli la possibilità di chiedere ulteriori informazioni. Anche la scrittura costituisce una parte importante dell'essere un fiduciario. Tutti i fiduciari vengono incoraggiati a sottoporre riflessioni scritte che possano essere inclusi nelle pubblicazioni fisiche o online per assicurarsi che ci siano sempre nuovi contenuti disponibili per gli aderenti ad EA.

Il comitato attuale è un gruppo eterogeneo di persone di background etnici e geografici diversi, provenienti da tutti gli Stati Uniti e dall'Iran. Le domande per diventare fiduciari sono aperte e devono essere presentate entro il Primo Giugno, mentre la nomina sarà ufficiale il Primo Luglio. I moduli di richiesta sono disponibili sul sito. I requisiti includono cinque anni di esperienza nei Dodici Passi ed almeno due anni in EA, l'aver completato i passi 4 e 5, ed una buona conoscenza dei passi, delle tradizioni e dei concetti utili, insieme ad una conoscenza di base del computer. Se avete domande sul fatto che fare domanda di diventare fiduciari sia la cosa giusta per voi, mandatemi un messaggio mail a paul.nouri@gmail.com.

Vi incoraggio caldamente a fare domanda se pensate di poter contribuire a far crescere questo importante programma.

Suggerimento veloce del mese

Rimanere in contatto con qualcuno del programma tra una riunione e l'altra può essere d'aiuto nel mantenere a distanza i pensieri negativi. Cercate di chiedere aiuto a qualcuno più spesso.

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](tel:618-334-6658)

knlweez@gmail.com

Behzad Arabpour Dahouei
—Iran

[0098 913 341 4015](tel:0098_913_341_4015)

Behzad_7761@yahoo.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL

MESE DI APRILE

Quarto passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Quarta Tradizione: Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure EA nel suo insieme.

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale.

Quarta Promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile agli altri.

Quarto Motto: Vivi e lascia vivere.

Quarto Concetto Utile: Noi non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo e non diamo consigli riguardo alle questioni personali o familiari.

PROMEMORIA UTILI – ML

E' piuttosto facile per me ricadere nei miei vecchi comportamenti errati di criticare e dare giudizi. Ecco alcuni esempi di comportamenti errati che si ripresentano di tanto in tanto.

Mi capita che mi si ricordi che i fatti degli altri NON SONO FATTI MIEI. Per fortuna, ciò avviene tramite un piccolo tocco sul polso oppure un piccolo rimprovero, piuttosto che con una scenata.

Mi viene ricordato che essere gentile con me stesso fa parte di "Vivi e lascia vivere". Può essere una vera sfida quando questi due difetti iniziano ad essermi di ostacolo, specialmente quando pensavo di essermene liberato per sempre. Vi voglio bene.

Ci sono stati un paio di giorni in cui ho sentito il bisogno di esprimere un po' di rabbia con la mia Forza Superiore... Non riesco proprio ad accettare la pandemia di Covid, la perdita della nostra vacanza da sogno ed un cantiere iniziato abbandonato nel nostro cortile. *Eppure...*

Le cose positive sorpassano abbondantemente quelle negative. Sono sempre grato di iniziare la giornata con la mia FS. Persino le giornate più difficili e piene di sfide sono migliori grazie a questo programma. Io SONO IN GRADO DI convivere con problemi irrisolti. Posso frazionare i problemi, gestire ciò che riesco a gestire ed affidare il resto alla mia amorevole, solidale FS.

Ci sono diversi nomi con cui chiamo la mia FS, ma è sempre la stessa presenza. Solida, calma, paziente ed amorevole. E questa è la cosa migliore di EA per me. Sento di avere sempre un posto, una persona o una cosa a cui rivolgermi – insieme alle ottime, ordinate direttive offerte dai Passi.

SAPEVATE CHE...

Sono uscite diverse nuove pubblicazioni di recente, ed altre già esistenti sono state aggiornate. Potrete trovare maggiori informazioni sul sito.

- n.91— Zona di Comfort
- n.92— Rifiutare le nostre emozioni
- n.94— Senso di colpa
- n.95— Gratitudine
- n.54— Depressione
- n.46— Rabbia

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari nell'ultima pagina di questo opuscolo e sul sito www.emotionsanonymous.org. Questo mese ci concentriamo sul Quarto 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:

Bend, OR

Ukiah, CA

Virginia Beach, VA

Midwest City, OK

Burlington, IA

Zoom Tues 8 PM, ET

Doylestown, PA

EA Grupo "Concordia"

(Valencia, Spain)

Notizie amministrative:

Continuiamo a ricevere richieste di permessi da tutto il mondo per tradurre materiali di EA e fondare nuovi gruppi. Stiamo pensando di apportare dei cambiamenti al sito in modo da riflettere meglio la presenza globale di EA ed assicurarci che i nostri amici di ea nel mondo possano utilizzare il sito al massimo della sua capacità.

I nostri libri sono richiestissimi in questo periodo! Abbiamo notato un aumento di ordini sia per il libro principale di EA che del nostro Solo per oggi, adatto alla meditazione. Recentemente abbiamo ricevuto un ordine per 3000 (sì, avete letto bene) del libretto n. 1 (il libretto giallo) da distribuire negli ospedali ed altre strutture in California. Wow!

Nelle prossime settimane lanceremo un sondaggio che si concentrerà sul comprendere come il programma ha aiutato gli aderenti. Cercatelo nella vostra casella di posta e/o sul sito e rispondete! Tutte le risposte rimarranno anonime.

Claire, Carleen, Sandy ed Elaine stanno bene e sono grate che la primavera sia finalmente arrivata in Minnesota!

SCEGLIERE UN PONTE COSTRUTTIVO –Scott V.

Ho letto un post sul Loop (gruppo online ntd) sulla differenza tra gli amici e quelli che ci danno inventari personali usando affermazioni con il "tu". Mi ha fatto pensare al mio "Inventario morale coraggioso". So che dovrei fare un inventario di me stesso (come ho fatto in diverse occasioni). Continuo a togliere strati su strati di emozioni riguardo a vecchi amici dai quali mi sono sentito abbandonato, ex fidanzate e le esperienze fatte con loro, sia positive che negative, ed anche riguardo a posti in cui sono stato.

Quando si tratta di offrire consigli su come meglio affrontare le mie emozioni, l'unica persona che usa l'espressione "dovresti" è mia moglie. Ed, in base al modo in cui lo dice ed al mio stato mentale in quel momento, lo posso trovare d'aiuto oppure molto deleterio per il mio progresso. Talvolta ignoro i suoi consigli, talvolta cerco di metterli in pratica, talvolta mi fanno male.

Tuttavia, ciò che mi preoccupa di più è il giudice dentro la mia testa che costantemente sembra fare il mio inventario nel modo più doloroso possibile. Il mio critico interno punta il dito contro di me, mi deride, mi condanna e non mi conforta in alcun modo. Mi fa rivivere vecchie esperienze e fantasticare su quelle nuove e poi mi condanna per averlo fatto. Continua a farmi cercare esperienze rilassanti e curative, e poi mi condanna per essermene godute. Il mio critico interno mi trattiene dal diventare colui che io vedo come "il mio io migliore", che giace sotto un abisso troppo largo per poterlo attraversare – e mi condanna per questo.

Quindi, come distinguo il fare un coraggioso inventario morale di me stesso per scelta ed il critico sempre presente nella mia testa?

Un inventario, così come io lo concepisco, è rivelatore e talvolta doloroso, eppure è un ponte costruttivo verso una vita emotiva più bilanciata, quindi migliore, mentre il mio critico interno mi mantiene nella mia infelicità facendomi rivivere vecchie esperienze che non hanno alcuno scopo costruttivo.

Per come la vedo io, gli Inventari Personali migliorano la vita, le critiche interiori la vita la portano via.

Scrivete! Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatele a 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 - Quarto Passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

“Prima di incontrare il programma non avevo mai tentato di fare nulla del genere. Non avevo mai messo per iscritto le mie paure o i miei difetti di carattere. Non avevo mai neanche pensato alla mia condotta sessuale o a come mi ero comportato nelle mie relazioni, sentimentali o no. E i miei risentimenti: avevo sempre parlato di ciò che gli altri mi avevano fatto, ma non l’avevo mai messo per iscritto. Quindi se non scrivevo quella parte, di certo non avevo alcun desiderio di mettere per iscritto ciò che io avevo fatto agli altri”. Sebbene fossi terrorizzato dall’idea di mettere su un foglio queste cose, lo feci comunque. La parte più spaventosa del mettere queste cose per iscritto, per me, era il pensiero che qualcuno potesse trovarle e leggerle prima che io potessi completarle. Avevo sentito di persone che avevano bruciato i loro inventari, oppure li avevano buttati nell’immondizia dopo aver fatto il Quinto passo, ma la mia paura era che se fossi morta prima di completarlo, qualcuno avrebbe potuto trovarlo e venire così a conoscenza di tutti i “fatti miei”. Non so perché me ne importasse così tanto allora, perché adesso non mi importa molto di ciò che una persona pensa di me adesso, da viva, quindi di certo non me ne potrebbe importare di meno una volta che fossi morta. Affrontare il quarto passo, quello dell’inventario, è stata la cosa in assoluto che più mi ha cambiato la vita. Dicono che il quarto passo ci divide in due gruppi nella Fratellanza, quelli che hanno avuto successo nel farlo e sono in pace, e quelli che stanno ancora lottando. Inoltre, ho sentito dire da qualcuno che il modo più veloce di portare a termine il quarto passo è di programmare il quinto, così che la data dell’appuntamento per il quinto passo sia la scadenza, che sia fra una settimana od un mese. Conosco persone che hanno lavorato sul loro quarto passo per anni ed anni e si chiedono perché siano sempre allo stesso punto. Alcuni si accontentano di quel sollievo iniziale che proviamo quando ci rendiamo conto che non siamo soli, ma io volevo che TUTTE le promesse si avverassero per me. E si è verificato, sebbene io debba continuare sempre a seguire il programma per mantenerle presenti nella mia vita. Ho scritto questo per la stessa ragione per cui scrivo tutto il resto: incoraggiare i nuovi venuti e coloro che stanno ancora soffrendo. Quindi, per favore, sentitevi incoraggiati, e sappiate che siete i benvenuti se vorrete chiedermi aiuto in qualunque momento, I miei contatti sono sul sito. Derita P., *Fiduciaria EAI*

Ci vuole tempo per affrontare il quarto passo, secondo me. La prima volta che l’ho fatto, sentivo che avevo così tanto da scrivere in termini di difetti di carattere che probabilmente non mi ero ricordato di scrivere tutto. Ma non è così che funziona il quarto passo. Una volta che ho lavorato su un difetto di carattere, sono più vicino a scoprirne altri. Talvolta mi sorprendo molto del numero di cose su cui ho bisogno di lavorare nella mia vita che scopro affrontando questo passo un certo numero di volte. Sono grato per il programma e per tutti i passi, ed in particolare per il fatto che posso continuare a fare progressi in questo viaggio di scoperta e sviluppo personale che dura tutta la vita affrontando con onestà il Quarto Passo. - Paul N., Tesoriere EAI

Sono così grato per l’opportunità di fare il coraggioso e profondo inventario morale richiesto da questo passo. Nel riflettere su me stesso, ho in effetti scoperto cose che mi disturbavano (di cui non devo avere paura) e cose da festeggiare. Nel quinto passo che ho fatto ho condiviso i miei più profondi dispiaceri e rimpianti su cose fatte e non fatte – dette e non dette – cose a cui penso e cose a cui non dovrei pensare. Condivido qualunque cosa abbia bisogno di condividere per avere una coscienza pulita – per liberarmi dei pesi e trovare la pace. Condivido anche cose positive su chi io sia e cosa abbia imparato attraverso i cambiamenti e le sfide della vita. Quando si arriva agli argomenti più scabrosi, il quarto passo è una sfida. E’ anche un vero dono, in senso positivo, in quanto mi dà l’occasione di gioire della persona che sono e della persona che sto diventando. Scott J., *Presidente EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby