



## THE EA CONNECTION: FEBBRAIO 2018

La vostra newsletter mensile dall'ISC



### Condividere il mio viaggio in EA

L'articolo di questo mese, scritto da Scott J, è un riflesso del desiderio da parte del Comitato Organizzativo di accogliere i molti modi diversi di identificare una Forza Superiore.

“Spirituale ma non Religiosa”. E' un modo di vedere il mondo attraverso una lente di spiritualità che non viene espressa in termini di religione o di istituzioni religiose.

EA comprende questa distinzione tra religione e spiritualità. Il Settimo Concetto dice: “EA è un programma spirituale e non religioso.” “Noi non sosteniamo alcun credo particolare.” Questa linea di confine posta dai fondatori di EA ci ricorda di evitare di porre l'accento su un credo piuttosto che su un altro. Non desideriamo sostenere l'uso di una terminologia religiosa nel programma.

Noi utilizziamo il termine “Forza Superiore” nelle nostre pubblicazioni e nelle nostre preghiere in modo molto deliberato – questo termine enfatizza il nostro impegno ad essere un programma spirituale. Personalmente, ho trovato un porto molto sicuro in questo termine nel mio cammino di crescita spirituale, che è separato da quello religioso.

Il programma EA ci dice chiaramente che la nostra Forza Superiore è una forza dalla quale dipendiamo per ottenere la serenità. Ognuno di noi può decidere in che cosa identificare questa Forza Superiore per riceverne forza e saggezza.

L'Ottavo Concetto ci insegna che questa Forza, che è più grande di noi, può avere una definizione molto ampia. La nostra FS può essere l'amore umano, la forza del Bene, il gruppo, la natura, addirittura l'Universo. In effetti la nostra FS può essere qualunque entità noi decidiamo di scegliere, e noi possiamo decidere come chiamarla.

I prossimi articoli continueranno ad esplorare questa distinzione tra spiritualità e religione – ed io ho fede nel fatto che la mia Forza Superiore mi guiderà nel

condividere umilmente e rispettosamente le mie esperienze, la mia forza e la mia speranza riguardo a questo argomento... Scott J.

### Gli strumenti di guarigione di EA

#### Secondo passo:

Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

#### Seconda Promessa:

Non rimpiangiamo il passato, né desideriamo dimenticarlo.

#### Secondo Motto:

Non sei solo.

#### Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

#### Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.

#### Secondo Concetto Utile:

Siamo esperti solo della nostra storia, del modo in cui cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi, e di quanto EA ha fatto per noi. Nessuno parla in nome della totalità degli Emotivi Anonimi.



## Guarire usando gli strumenti di EA



**Secondo passo: Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.**

E' già da un po' che sono giunto a credere di poter ritrovare la sanità mentale, ne ho avuto le prove dalla gente che è guarita. Tuttavia mi rendo conto che, come ogni relazione, quella con la mia FS ha bisogno di attenzione e di tutti gli ingredienti che conducono a relazioni sane. Spesso, senza neanche rendermene conto, mi allontano dalla mia FS e la incolpo di avermi lasciato, salvo poi rendermi conto che sono io che mi sono allontanato. Devo anche tenere presente che la mia salute mentale, la mia pacatezza ed in ultima analisi la mia vita dipendono dal mantenimento della mia condizione spirituale e della mia relazione con la mia FS così come io la concepisco.

Il secondo passo è un processo in corso. La mia mancanza di equilibrio e la mia malattia mentale sono due cose separate ma collegate. La mia follia consisteva nel fare la stessa cosa infinite volte aspettandomi risultati diversi. "Lo so, ma stavolta sarà diverso..." Così mi sono detto per anni, quindi continuavo a ripetere lo stesso comportamento e naturalmente ad ottenere sempre lo stesso risultato.

La fede non mi viene naturale, la mia fede va e viene come le maree. Vorrei poter dire che la mia fede è forte ed incrollabile ma non sarebbe vero. La base della mia fede viene dalle mie esperienze brutte e dolorose. Dico questo perché la mia FS mi ha accompagnato attraverso le mie esperienze peggiori. Questa è la prova, non quello che mi dice la mia mente. Non posso fidarmi della mia mente. Essa mi dice di stare da solo a letto con il piumino fin sopra la testa, isolato, senza rispondere al telefono, alla porta, alla posta. Vuole che dia la colpa a voi e che pensi che voi siate miei nemici. In definitiva, penso che la mia mente mi voglia morto. L'unico nemico che ho in questo momento è la mia mente, ed è stato così per la maggior parte del mio percorso di guarigione. L'antidoto per me è stare vicino alle persone che stanno guarendo, seguire i passi, fare le cose giuste e coltivare la gratitudine, che permette alla gioia di entrare nella mia vita. Grazie per esserci. Senza di voi io non esisto.....**Adam**

**Il secondo passo è un passo di speranza.** Senza speranza, la vita è un buco nero. Io sono stata in quel buco nero ma grazie al programma di EA ho scelto di non ritornarci più...**Carol**

**Secondo motto: Non sei solo**

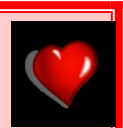
**Pensavo di essere completamente sola** e di non avere nessun altro su cui poter contare. Pensavo di dover fare tutto da sola e di dover essere totalmente autosufficiente. Adesso so che l'autosufficienza è una bugia. Ho bisogno degli altri! Quindi ora non mi isolo più e cerco non solo di far parte del gruppo dei 12 passi, ma di partecipare ogni giorno alla vita. Cerco di non procurare sofferenza a nessuno e, se mi capita di farlo, cerco di chiedere scusa immediatamente.

Se mi sento sola, cerco di ricordarmi che la mia Forza Superiore è sempre con me, che non sono mai veramente sola. Quando mi ricordo di questo, cerco di chiedere aiuto agli altri. Talvolta, quando questo mi rende nervoso, chiedo alla mia Forza Superiore di darmi il coraggio di farlo. Sono grata alle persone in recupero che continuano a partecipare e condividono le soluzioni che hanno trovato. Quando condividiamo le nostre soluzioni in effetti aiutiamo gli altri. Mi piace come il quinto concetto dica "Non veniamo in EA per rivangare le nostre vecchie abitudini, ma per imparare a distaccarcene. Una parte della nostra serenità deriva dalla capacità di vivere con i nostri problemi irrisolti". Ho imparato a vivere serenamente, anche con i problemi irrisolti, partecipando alle riunioni. Ho imparato molte soluzioni per cui sono grata. Quando ascolto qualcuno che sta affrontando una perdita e vedo come fa fronte a questo problema chiedendo aiuto, ciò mi dà il coraggio di fare lo stesso. E quando sento qualcuno che sta soffrendo e lottando, ma va alle riunioni, legge le pubblicazioni e prega, so che ha trovato la soluzione giusta. Mi fa sperare di poter fare lo stesso nei miei momenti duri.

Quando non mi isolo e continuo a far parte di EA, so che non sarò mai più veramente sola e ne sono così grata! E continuerò ad ascoltare tutte le cose buone che sento nelle riunioni e spero, con la grazia di una FS amorevole, di continuare a condividere quanto di buono ho imparato.....**Connie**



## SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



### COME AMARE

**Sono grata ad EA per avermi insegnato ad amare.** Pensavo che amare fosse come cucinare al forno: metti qualcosa di crudo nel forno e ne tiri fuori qualcosa di cotto... non credo di essermi mai resa conto chiaramente di questo fino a che non ho incontrato EA. A quel tempo ero talmente critica nei confronti di me stessa e della vita e sentivo di aver perso la mia capacità di amare qualunque cosa. Mi sentivo completamente abbandonata. Ora mi rendo conto che usavo l'amore quasi come un terrorista. Sì, facevo molte cose carine nei confronti degli altri, ma in effetti ciò che pensavo era che così poi gli altri avrebbero fatto altrettanto con me. Questo non è amore, è manipolazione. Adesso me ne rendo conto, grazie ad EA. Allo stesso modo, mi sono resa conto che dovevo prendermi cura di me stessa per imparare davvero cosa fosse l'amore, e che non avrei dovuto fare nulla per qualcun altro che non fossi disposta a fare per me stessa, ecco il significato di "Ama il tuo prossimo come te stesso", significa amare me stessa in modo da poter amare gli altri. Adesso so che l'amore deve essere donato senza aspettarsi nulla in cambio... senza obblighi...senza aspettative...senza contratti sottintesi. Questo concetto è difficile da capire e per me è stato difficile farlo mio. Adesso è così che penso all'amore, in un modo molto più pacifico e generoso, un modo che mi aiuta a non provare risentimento nei confronti degli altri, in quanto io dono solo l'amore che posso e voglio donare....**Kelly**

### AMORE INCONDIZIONATO

**Amore incondizionato...Sì, questo è un concetto ostico.** Posso amare qualcuno che mi ha deluso? Che mi ha ferito? Posso amare me stesso quando faccio scelte sbagliate che hanno conseguenza negative sulla mia vita? Queste domande mi vortano in mente in continuazione...Sono uno che ama a certe condizioni! Non so molto sull'amore incondizionato. Quando mi veniva insegnato da genitori, insegnanti e sacerdoti che Dio donava amore incondizionatamente, non riuscivo a capire. Sì, capivo le parole "Ti voglio talmente bene da prendere difficili decisioni per te, e tu devi capire che lo faccio per il tuo bene, per amore". Non era una sensazione piacevole, ma ovviamente loro erano molto più forti di me e quindi mi imponevano questo fatto dell'amore incondizionato. Queste persone non erano cattive. Mi stavano solo insegnando ciò in cui credevano e che avevano imparato da altri a loro volta. Il problema era che, nel momento in cui io cercavo di mettere questi insegnamenti in pratica nella mia vita, iniziavo a perderne il controllo ed i miei problemi emotivi iniziavano ad impedirmi di vivere la vita che volevo. Dovevo trovare un modo nuovo di gestire la mia vita. La primissima volta che andai ad una riunione EA, sapevo di volere ciò che queste brave persone avevano. Tuttavia, ero molto indisciplinato e nel mio mondo c'erano molti problemi irrisolti. La strada verso il recupero è stata molto lunga, ho avuto bisogno di forti dosi di sofferenza prima di lasciarmi andare. Io volevo il programma veloce ed invece ho avuto i 12 passi. Questo processo è in corso da 25 anni, durante i quali ho fatto molti errori e scelte errate, ma oggi posso dire di avere i potenti strumenti dell'accettazione, dell'arrendevolezza e del perdono che mi aiutano ad arrivare all'amore incondizionato, che vorrei presente nella mia vita ed in quella degli altri.....**Paul**

### USO RESPONSABILE DELLA PAROLA AMORE

**Le parole sono molto importanti per me e devono essere usate saggiamente.** C'è una grande responsabilità nell'uso della parola amore. L'amore è l'antidoto universale, ma non può essere sempre donato liberamente ed onestamente dagli esseri umani. L'amore incondizionato è duro da offrire in continuazione, ma cerco di fare del mio meglio e sto migliorando ogni giorno.

L'amore che dono agli altri lo devo donare anche a me stessa. Cerco di essere una persona onesta ed a volte quando ho a che fare con gli altri ho sentito la necessità di essere diretta. Talvolta questo può sembrare scortese, ma talvolta gli altri superano i confini e sono obbligata a dirglielo. Credo che sia meglio che comprendano bene subito piuttosto che essere poi delusi più avanti. Cerco di farlo nel modo più gentile possibile, ma non sempre ciò viene compreso. Su questo non ho alcun controllo.

Non posso prendere la parola amore alla leggera, quindi non lo faccio, e neanche uso questo termine per far piacere agli altri o per essere disonesta con loro. Sarebbe un grosso disservizio far loro credere qualcosa che non è vero.

Essere gentili è una cosa, dire cose che non provo per ottenere un risultato che mi sta a cuore non è nell'interesse di nessuno...**Twyla**

## **I DODICI PRINCIPI, PASSO 2: SPERANZA**



Nei primi anni '50 iniziarono a formarsi gruppi dei 12 passi con l'obiettivo di condividere quello che è diventato universalmente noto come il Principio dei 12 Passi. Ogni passo corrisponde ad un principio che i membri dovrebbero tenere presente mentre lavorano sui passi. Qui di seguito le esperienze di alcuni membri sulla rilevanza della speranza all'interno del Secondo Passo.

### **SIAMO GIUNTI A CREDERE CHE UNA FORZA PIU' GRANDE DI NOI POSSA CONDURCI ALLA RAGIONE**

**Mi piace la riflessione** (solo per oggi 16/1) sul trovare la speranza, anche se la mia vita non è diventata più gestibile. Trovo di grande aiuto il riuscire ad ammettere l'ingestibilità della mia vita, perché è solo in quel momento che riesco ad arrendermi e smettere di cercare di modificare cose che sono fuori dal mio controllo. Ecco perché per me la vita è divenuta molto più gestibile da quando faccio parte di EA. Non voglio dire che la mia vita sia perfetta, ma è decisamente migliorata da quando ho smesso di tentare con tutte le mie forze di gestire cose che non dovevo essere io a gestire. Sono molto grata....**Gail**.

**La prima volta che ho letto il secondo passo**, ho pensato: "E' facile". Avevo iniziato ad andare alle riunioni e presumevo che ciò fosse di per sé un segno di guarigione. Ho presto compreso che non era così, ma ho trovato la speranza, la fiducia nelle persone, nel programma e nella Forza Superiore. Le persone che ho incontrato sapevano cosa significasse sentirsi soli ed io mi sono sentita sicura; nel programma ho trovato la speranza nelle Promesse, molte di esse sono state utili per combattere la paura che avevo dentro, mi sono riavvicinata alla mia Forza superiore e mi sono ricordata cosa significasse averla al mio fianco. Dopo molti anni, io ancora trovo la speranza nel percorso in 12 passi...**Karen**

**Il secondo passo** mi ha dato la speranza di tornare a credere che ci fosse una Forza Superiore più grande di me e di tutte quelle emozioni che mi stavano rovinando la vita, in particolare una forte collera e la tristezza. Questo passo mi ha dato la speranza di poter tornare ad avere comportamenti sani. Ho ritrovato la speranza quando ho visto altri membri trarre aiuto dalla Forza Superiore per vivere vite sane e riuscirci. Ho trovato la speranza di cui avevo bisogno per vivere una vita decisamente più pacifica. Dopo il Secondo Passo, ho ritrovato la speranza che EA potesse aiutarmi, il che è accaduto, e di ciò sono molto grata...**Connie**

**Durante la mia infanzia** mi sono mancate molte cose. Ma fu solo quando presi la decisione di seguire il Programma mi resi conto che una delle cose più importanti che mi erano mancate era la speranza. Speranza di sentirmi meglio. Speranza che "Anche questa passerà". Speranza che ci sia una Forza Superiore alle mie spalle. Adesso, io ho speranza. E credo che sia una delle cose più importanti che ho ed a cui posso aggrapparmi...**Chris**

(Traduzione a cura di T.C. Digby)

