



EA CONNECTION DICEMBRE 2018

GLI STRUMENTI DI EA PER LA GUARIGIONE

12° Passo: Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

12a Tradizione: L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

12° Concetto Utile: Uno degli aspetti meravigliosi ed attraenti del programma EA è che alle riunioni possiamo dire qualunque cosa, confidando nel rispetto dell'anonimato. Quanto detto in una riunione, al telefono o da un altro aderente è confidenziale e non può essere ripetuto a nessuno: né agli altri aderenti, né ai partner, né alle famiglie, né ad amici o conoscenti.

12a Promessa: Ci rendiamo conto che la Forza Superiore fa per noi ciò che non saremmo in grado di fare da soli.

12° Solo per Oggi: Solo per oggi, scelgo di credere che posso vivere questa sola giornata.

12° Motto: Posso scegliere.

DAL PRESIDENTE DEL COMITATO ESECUTIVO DI EA

Felici Festività. Qui negli Stati Uniti abbiamo appena finite di celebrare il Giorno del Ringraziamento, la nostra Festa Nazionale. Cosa celebrerete in questo mese? Kwanzaa? Hanukkah? Natale? Forse un'altra festa o forse nessuna? In ogni caso, celebrate! Vorrei suggerire ad ognuno di noi di celebrare la festa di nostra scelta con una serie di riflessioni e pianificazione, allo scopo di stare bene e di mantenere il nostro equilibrio. Siamo grati per la crescita, la pace e la serenità che abbiamo conosciuto in questo anno passato. Osservate **le vostre** festività, richiamando alla mente il loro vero significato. Accogliete ciò che amate e dimenticatevi del resto; evitate di sguazzare nella solitudine: tendete la mano e siate utili agli altri (come dicono il nostro 12° passo e 12° principio); fate sì che siano Nuove Festività con nuovi ricordi; cercate l'Amore ovunque; godetevi la bellezza dell'inverno con tutto ciò che porta; seguite il programma. Accogliete le vostre emozioni e rallegratevi delle Promesse che avete sperimentato durante l'anno. Celebrate le vostre festività! E Auguri per il nuovo anno, il 2019! Auguri dal nostro staff di EA e dai membri dell'esecutivo! **Gus S, Presidente del Comitato esecutivo**

SECONDA CONFERENZA TELEFONICA ANNUALE DI EA

La conferenza Telefonica, intitolata quest'anno Esperienza, Forza e Speranza, è stata una bella esperienza per tutti coloro che vi hanno partecipato. Abbiamo avuto una partecipazione media di oltre 20 persone per sessione ed abbiamo ascoltato sei diversi membri di EA su sei argomenti diversi. Alcuni partecipanti sono rimasti in linea tutto il giorno! Ci sono state chiamate da tutti gli Stati Uniti ed anche da Belgio, Canada, ed Irlanda. I partecipanti erano membri di lunga data, nuovi arrivi e tutte le fasi intermedie. Siamo grati a tutti quelli che hanno partecipato e hanno dato il loro contributo alla conferenza! I file audio della conferenza saranno presto disponibili sul sito. Un partecipante ha detto: mi sono appena iscritto al forum americano the LOOP Cerchio. La mia prima esperienza con EA è stata la conferenza telefonica. L'ho trovata molto utile e spero di partecipare ad una riunione molto presto... sono così grato per la conferenza e per aver trovato EA. Dopo la conferenza non mi sento più così solo con i miei problemi. Grazie.

Guarire usando gli strumenti di EA

12° Passo: Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Undici mesi fa mi sono proposto di studiare I 12 passi uno al mese. Devo dire che me la sono cavata piuttosto bene ogni mese – malgrado un enorme scossone nella mia vita: ho perso il lavoro in Ottobre e sono ancora disoccupato; Ho affrontato l'alcolismo di mia moglie; ho avuto una specie di esaurimento nervoso quando mia moglie ed io ci siamo separati per un po'. E non è tutto: Sto studiando il 12° passo. Riflettendo, mi sono chiesto: Cosa credo che sia il mio risveglio spirituale? Penso che possa essere riassunto così: Fino a due anni fa, credevo e mi comportavo come se avessi il controllo della mia vita e come se lo scopo della mia vita fosse quello di perseguire successo, divertimento, superiorità, tutto a mio vantaggio ed a spese degli altri.

Oggi sono sempre più convinto che la mia vita non mi appartenga, ma appartenga a Dio. Sono solo uno strumento nel progetto di Dio di riportare tutti I suoi figli verso di Lui; nel suo progetto di restituire pace e gioia a tutti. Dio mi usa per I Suoi scopi, non per i miei; per il Suo progetto, non per il mio; per le Sue intenzioni, non per le mie. C'è solo una Forza Superiore nella mia vita, ed è Dio. Più vivo secondo questo credo, più è probabile che mi senta in pace. Più oppongo resistenza, più mi sentirò perso. Da oggi in poi, questo è il messaggio che cercherò di mettere in pratica e diffondere...**Chris**

Sono diventata una persona molto più felice. Non mi preoccupo più, non mi agito più, non costruisco castelli sulle cose. Affronto ciò che mi si presenta. Non penso neanche più al domani. Una volta vivevo sempre un po' proiettata verso il futuro. Adesso riesco molto bene a rimanere nel qui e ora. Non analizzo più le cose come facevo un tempo. Non ha senso e può fare molto male. Dalla troppa analisi nascono il panico, l'ansia e la depressione. Non mi misuro costantemente la "febbre emozionale". Vivo come una mente semplice. Cosa devo fare oggi? Cosa posso fare di divertente? Invece che: Cosa va male oggi? Di che cosa posso preoccuparmi? A cosa mi devo preparare? Di cosa devo dubitare? Sono calma e nel presente sono coraggiosa e posso affrontare le mie paure peggiori. Le cose si risolvono. Dio mi protegge. Questo è il risveglio spirituale. Mi sono immersa nell'insegnamento spirituale. Gli insegnanti spirituali sono presenti alla televisione e su internet. Io li ascolto e leggo molti libri su questo argomento. Ho bisogno di molte informazioni per convincere il mio cervello a smettere di preoccuparsi tanto. Finalmente tutto acquista un significato. Naturalmente la mia riunione EA settimanale è di vitale importanza. Amo il forum il Cerchio, in cui posso rivolgermi agli altri e condividere la mia esperienza, la mia forza e la mia speranza. Posso parlare liberamente del mio risveglio spirituale, basato sul 12° passo, e di tutto ciò che esso ha significato per me. ...**Claire**

12°Motto: Posso scegliere. Amo il motto "posso scegliere". Mi aiuta sapere che posso scegliere cose che aiuteranno me ed il mio benessere emozionale. Una volta, prima di conoscere EA, mi facevo andare bene tutto. Non sceglievo le cose che mi andavano bene. Ero solo una che diceva sempre sì, volevo solo essere accettata e non pensavo mai a cosa volevo veramente fare. Chiedevo sempre agli altri cosa dovevo fare, invece di fare le mie scelte. Oggi, le mie scelte sono guidate dalla mia Forza Superiore. Oggi scelgo di fare le cose giuste che la mia FS vorrebbe che io facessi. So che la mia FS vorrebbe che io rimanessi sobrio e pulito (dalle droghe ndr), quindi per oggi non berrò e non farò uso di droghe, qualunque cosa accada. So che la mia FS vorrebbe che io stia bene emozionalmente, quindi per oggi non farò nulla che mi renda così emozionalmente a disagio da portarmi alla malattia emozionale. Ciò significa che non frequenterò persone violente, non ammetterò in casa mia persone meschine e crudeli, non farò cose che sono certo mi agiteranno. Sceglierò invece di frequentare persone gentili ed amorevoli, di frequentare riunioni che mi aiuteranno e mi tireranno su. Sceglierò di vedere uno psicologo che mi aiuterà, di attenermi al mio programma EA e di seguire i suoi suggerimenti. Seguo anche altri gruppi che sono utili al mio benessere emotivo. Oggi posso scegliere di fare cose nelle prossime 24 ore che mi aiuteranno a trascorrere una buona giornata...**Connie**

SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA

VINCERE LO STRESS DA FESTIVITA'

1) Cerco di rimanere concentrato sui motivi delle festività. Concentrarmi sulla Forza Superiore e sui suoi doni mi aiuta a gestire lo stress. 2) Cerco di ricordare che è un periodo e che non c'è bisogno che tutto avvenga in un solo giorno o tutto insieme o che debbano esserci troppe persone insieme. Le riunioni numerose sono causa di stress. I piccoli gruppi e le esperienze che si concentrano sugli individui per me sono meglio che non il concentrarsi sul cibo o sui regali. Cercherò di festeggiare un giorno solo con mio fratello, che ha problemi di sviluppo, in modo da concentrarmi su di lui. Un altro giorno, andrò in chiesa con un'altra persona. Un'altra volta, magari non in un giorno festivo, telefonerò ad un'altra persona, quando entrambi avremo tempo di parlare. 3) Per me è importante vivere concentrandomi sul presente durante un periodo festivo. Concentrarsi sulle aspettative su un giorno particolare verso la fine del periodo festivo spesso porta a delusioni. Se riesco a rimanere concentrato sul presente, è meno probabile che mi crei aspettative poco realistiche che spesso saranno disattese e porteranno alla delusione. 4) Cerco di mettere in pratica il SDPSP (Smetti di prenderla sul personale) il più possibile e di ricordare che tutti quelli che incontro sono solo esseri umani che probabilmente soffrono di stress, e quindi prendere qualunque cosa sul personale non farà che aumentare lo stress. Un po' di buona volontà (meritata o no) mi farà probabilmente sentire meglio...**Mary**

RECUPERO

Prima di iniziare il mio percorso di recupero, accettavo solo gli aspetti negativi e rifiutavo quelli positivi in quanto, essendo esaurita dal punto di vista spirituale e morale, non c'era modo per me di credere in nulla di buono. Ero la regina del "pensiero puzzolente" (=negativo), che condividevo con chiunque volesse ascoltarmi. Poiché non avevo altro dentro di me oltre a negatività, rabbia, risentimento e negazione, quelle distorsioni erano la mia realtà.

Iniziando il percorso, non avevo idea di cosa comportasse il programma. Avevo gli occhi aperti, le orecchie aperte, il cuore dolorante, l'anima in cerca di qualcosa. Nella mia disperazione, fui accompagnata nelle stanze del recupero. Non ero dove volevo essere. Ciò che volevo non potevo più averlo. Avevo distrutto le persone, i posti e le cose che amavo. Ho incontrato persone nel percorso di recupero che mi hanno raccontato storie che avevano una sequenza temporale di esperienza, forza e speranza. Provavo una sorta di eccitazione il che, considerata la mia situazione al tempo, era per lo meno strano. Allo stesso tempo, avevo tutto e non avevo nulla. Ero un miscuglio di emozioni, ma sapevo che ero esattamente dove dovevo essere. Tornando a casa da quelle riunioni, ritornavo a tutti i miei problemi che, per la prima volta, vedevo da un'altra prospettiva, come se mi vedessi dall'esterno. Quella sensazione di distacco mi permise di vedere il mio sentiero di autodistruzione e non mi vedevo più come una vittima, ma come quella che aveva fatto del male, e non davo più la colpa alle influenze esterne. Leggevo e rileggevo le pubblicazioni e vi vedevo me stessa. Avevo cercato aiuto da fonti esterne: psicoterapeuti, farmaci, ecc., ma ora vedevo il lavoro da fare, era un lavoro da fare dall'interno. Ora vedevo la soluzione invece che una cura temporanea. Avevo del lavoro da fare. Avevo appena accettato la mia situazione come reale. Niente più scuse, bugie o manipolazioni. Così stavano le cose ed io ero al centro. Man mano che facevo progressi nel seguire i passi, ho lasciato andare molte cose, molte persone e beni materiali, senza rimpianti. Finalmente non provavo più risentimento per nulla. Tutte le cose negative come vergogna, colpa, rabbia, collera, depressione, solitudine e menzogna iniziarono a cadere. Il mio bagaglio personale, fino ad allora pieno da decenni di paura, risentimento, bugie e corruzione morale, finalmente divenne più leggero. La mia espressione aggrottata si aprì in un sorriso. La positività è altrettanto infettiva della negatività, ma il risultato è diverso. Un sorriso può cambiare in positivo la percezione degli altri. La negatività può impregnare anche il cuore più puro. La scelta è mia ed io scelgo di arricchire il mondo intorno a me con i meravigliosi doni della Forza Superiore, che scelgo di chiamare Dio. Oggi, io cammino e parlo con un atteggiamento di gratitudine. Questa è la mia realtà...**Lynn**

PROBLEMI CON LE FESTIVITA'

Apprezzo il fatto di avere un posto dove condividere quanto le festività possano essere complicate. Apprezzo il fatto di poter ammettere di non amare tutto il rumore, le riunioni di famiglia, l'eccesso di cibo e di spese. So di aver bisogno della gente e so che in effetti a me piace la gente, ma so anche che se trascorro troppo tempo con la gente, a prescindere da quanto mi piaccia, mi stanco da morire. In EA ho imparato che se una cosa per me è vera, va bene così. Non sto cercando di essere meschina, so solo ciò che funziona meglio per me. Faccio del mio meglio per rispettare i limiti che mi sono imposta, anche se non sempre ci riesco perfettamente. So che talvolta ho bisogno di stare tra la gente, ma so anche che talvolta ho bisogno della mia solitudine, e va bene così...**Gail**

I 12 PRINCIPI – IL SERVIZIO

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 del servizio all'interno del Dodicesimo Passo



12° Passo: Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Il servizio verso gli altri ti tira su. Nel praticarlo come parte del 12° passo, io sono quello che trae i maggiori benefici dal fatto di essere un servitore fidato. Il Risveglio Spirituale che la Forza Superiore mi ha portato sta certamente alla base del servizio che pratico. La FS mi guida a servire in campi che coincidono con i miei interessi e capacità, ad esempio l'organizzazione, la correzione di bozze e l'ospitalità. Uno dei messaggi che assolutamente mi interessa condividere è quello relativo al benessere emotivo/relazionale. Nel praticare il servizio in tutti i campi, io mi trovo a parlare ed agire in modi che aiutano ad attrarre gli altri verso il programma EA e verso il benessere mentale...**Scott J**

Amo servire! Mi è stato spiegato alla mia seconda riunione che io, un nuovo arrivato, potevo servire gli altri. Potevo dare il benvenuto ai nuovi arrivati, offrire loro il caffè ed il tè, mostrare loro le pubblicazioni ed i bagni, e semplicemente farli sentire benvenuti. Potevo dire al nuovo arrivato che era la persona più importante nella stanza. Le persone che c'erano già mi hanno detto questo, e mi hanno detto anche che io ed i nuovi venuti come me erano la linfa della fratellanza. Potrei continuare per ore a parlare o scrivere del servizio ma il tempo e lo spazio qui sono limitati...

Derita P

Il principio dei 12 passi serve da guida nel nostro servizio gli uni verso gli altri nel programma EA. Mi permette di usare i doni ed i talenti che mi sono stati concessi, liberamente e senza aspettarmi nulla in cambio. Le ricompense, tuttavia, sono abbondanti, specialmente se lascio che la mia Forza Superiore faccia ciò che io non sarei in grado di fare, ad esempio lasciar perdere il controllo e semplicemente permettere alla mia FS di servire attraverso di me. Quando faccio ciò mi rendo conto perfettamente che la mia FS sta facendo ciò che io non sarei in grado di fare. Quando sono in grado di abbracciare questo Passo e questo Principio, allora posso dire onestamente di aver abbracciato il programma EA e che il programma è diventato parte della mia vita quotidiana. Sono davvero fortunato...**Gus S**