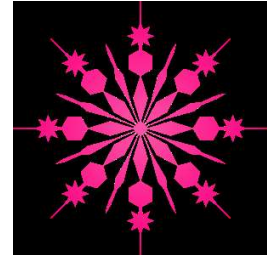




## THE EA CONNECTION: GENNAIO 2019

La vostra newsletter mensile dall'ISC



### Gli strumenti di guarigione di EA

#### **Primo passo:**

Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.

**Prima Promessa:** Sperimentiamo una nuova libertà e felicità.

**Primo Motto:** Lascia andare ed affidati alla Forza Superiore.

#### **Primo Solo per oggi:**

Cercherò di vivere un giorno alla volta, senza affrontare tutti i problemi insieme. In questo momento posso fare qualcosa che mi scoraggerebbe se dovessi dedicarvi tutta la vita.

#### **Prima Tradizione:**

Il nostro benessere comune dovrebbe essere messo al primo posto: la guarigione personale dipende dall'unità degli Emotivi Anonimi.

#### **Primo Concetto Utile:**

Si viene in Ea per apprendere una nuova filosofia di vita attraverso il programma in 12 passi di EA, che comprende i 12 Passi, le 12 Tradizioni, i 12 Concetti utili, i 12 Motti, la Preghiera della Serenità, i Solo per Oggi, le pubblicazioni EA, le riunioni periodiche, i contatti personali e telefonici, ed il vivere il programma un giorno alla volta. Noi non veniamo per qualcun altro – veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, la nostra forza e le nostre speranze con gli altri.

### Dal Consiglio di Amministrazione di EA

“Cosa c'è di nuovo?” “Cosa succede?” Talvolta ci salutiamo con domande che significano: Cosa c'è di nuovo nella tua vita? Nell'iniziare questo nuovo anno, abbiamo l'occasione di fare domande relative alle novità. In EA, per quanto riguarda i servitori fidati, abbiamo due nuovi membri! Derita e Colleen sono entrate nel consiglio di amministrazione. John, Gus ed io siamo davvero elettrizzati dal fatto di averle con noi. Entrambe hanno subito iniziato a dare grandi contributi, portando nuove prospettive al lavoro di guide di questo programma EA che ora condividiamo in cinque.

Ogni giorno è un nuovo giorno in cui essere introdotti, guidati e resi più forti da un potere più grande di noi. Io vedo la mia FS come un'entità che invita me e tutti coloro che seguono il programma ad entrare nel 2019 con nuove opportunità di crescita e di maturazione. Possiamo scoprire nuove prospettive sul modo di seguire il programma. Possiamo trovare nuovi sponsor con cui relazionarci. Possiamo leggere nuove pubblicazioni di EA. Possiamo rivelare nuovi approfondimenti mentre offriamo la nostra esperienza, forza e speranza, condividendole nelle riunioni di persona o al telefono, così come per iscritto in articoli per il forum americano THE LOOP o per la newsletter EA CONNECTION. Cosa c'è di nuovo nelle vostre vite che vorreste condividere con gli altri perché possano esserne ispirati? Personalmente, sono grato per il nuovo senso di speranza che la FS mi ha concesso. Per anni, decenni anzi, ho combattuto contro la disperazione in alcune aree della mia vita. Ora vedo un nuovo, aperto futuro per me e per coloro che amo grazie ad una nuova prospettiva: lasciare la disperazione nello specchietto retrovisore. Felice Anno Nuovo a tutti! Possa ognuno di voi trovare nuova crescita nel programma e nuova gratitudine nel vivere ogni giorno, cercando il bene e mantenendo le cose semplici. **Scott J, VP Consiglio di Amministrazione**



## Guarire usando gli strumenti di EA



**Primo passo: Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.**

Perché voglio ammettere di essere impotente di fronte alle mie emozioni? Perché se non sono così impegnata a controllarle (o a cercare di farlo) posso iniziare ad accettare le emozioni così come si presentano, e rendermi conto che, quando accetto ognuna di esse e le riconosco in me stessa, esse possono cambiare da sole. Posso iniziare a rendermi conto che l'accettazione di ogni singola emozione con il tempo fa nascere nuove abilità in me. Anche nei momenti di maggiore paura, trovo il modo di "esserci" per me stessa, di rimanere presente, anche quando non mi sento "vera". E' davvero di grande aiuto il poter parlare con qualcuno delle mie paure, il tradurre le mie sensazioni in parole. Lentamente, lentamente, passo dopo passo...**Victoria**

Stanotte sono in balia di ansia e solitudine. Mi sto arrendendo a queste emozioni e sto permettendo loro di controllare le mie azioni. Mi rendo conto che per tutta la sera ho cercato di manipolare gli altri in situazioni che potessero alleviare la mia ansia e la mia solitudine. Ciò mi rende infelice, e più sono infelice, più cerco di manipolare. Invece, potrei cercare di lasciar andare, ammettendo la mia impotenza su queste emozioni, ammettere che nessuna manipolazione allevierà le mie emozioni. Esse sono forti ed io sono impotente, lo ammetto. Non posso controllarle, ma so che passeranno. So che quando passeranno mi sentirò di nuovo bene, e tutto ciò che devo fare finché non passeranno è di NON mandare messaggi o email manipolative...**Sarah**

Sono felice di lavorare nuovamente sul primo passo. Non ho potere sulla mia salute fisica, così come sulla mia vita, e sto lavorando sull'accettazione di questo fatto. Ciò su cui non sono impotente è il modo in cui accetto ciò che mi succede se sono aperta al potere della mia Forza Superiore. Posso imparare ad accettare gli eventi...**Ruthie**

La sconfitta può essere dolce. Il giorno in cui mi resi conto che Dio aveva tutto il potere, mi inginocchiai per ringraziarlo per la vita che mi aveva dato. "Non ci riesco" non era più così difficile da dire, una volta che mi ero arresa al primo passo: era diventata la cosa più logica da fare. Ero talmente piena di odio per me stessa che non sapevo come uscire da tutto quel dolore. Dopo tutto ciò che avevo affrontato,

cercando di fare l'impossibile, causando problemi a me stessa e agli altri, iniziai a credere che Dio mi proteggesse. I cambiamenti che ho fatto per vivere una vita più semplice sono stati doni di Dio. Ho dovuto cambiare atteggiamenti, persone, posti e cose. Era necessario fare il maggior numero di cambiamenti possibile per ottenere dei risultati. Anche l'accettazione rendeva le cose più facili. Dopo aver fatto gli stessi errori più e più volte, mi sono resa conto finalmente che non ero diversa dagli altri partecipanti alle riunioni. Ora posso ammettere la sconfitta, anzi la adoro...**Pat M**

**Primo Motto: Lascia andare ed affidati**

Ultimamente mi sto concentrando molto su questo motto, lasciando che Dio mi aiuti nella mia vita. Ho iniziato a pregare e parlare sempre di più con la mia Forza Superiore, e sono sicura che continuerà ad aiutarmi ogni giorno. E' da molto tempo che faccio parte di gruppi dei 12 passi ed ho notato che le persone che sembrano avere più successo nella vita credono in una FS. Questo per me è stato un incentivo a sviluppare una fede in una FS così come io la posso concepire. Ho imparato che si deve concepire la FS come un'entità amorevole, premurosa e disponibile. Sono grata di avere questa concezione di FS, perché così è facile lasciare andare ed affidarsi. Scrivo email alla FS e poi le metto nella cartella "Dio" e anche questo mi aiuta a lasciare andare. Non ho più il desiderio di rimanere attaccata al risentimento, alla collera ed alla tristezza, quindi scrivo tutti i giorni e, se provo questi sentimenti, li affido tutti alla FS e mi sento molto sollevata. Ho fiducia nel fatto che la mia FS mi guiderà verso le prossime cose giuste che ho bisogno di fare...**Connie**

Lascia andare ed affidati – avevo bisogno di questo promemoria, grazie. Ho bisogno di affidare continuamente le mie paure alla FS. Oggi mi sento immobilizzata dal peso di alcuni ricordi che stanno riemergendo...ricordi che possono essere guariti nel lungo termine, ma che nel breve termine sono molto dolorosi. Stamattina ho chiesto alla FS di farsene carico, ma credo che avrò bisogno di un'altra dose di "lasciar andare" oggi pomeriggio. Grazie per avermi ricordato che non devo fare tutto da sola. Non sono io la causa di tutti i miei problemi e non posso risolverli tutti. Ho bisogno degli altri. La Forza Superiore ha un piano, ed io continuerò a cercare di capire quale sia questo piano. Grazie di esserci...**Michelle**



## SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



### L'ACCETTAZIONE NON E' APATIA

**L'accettazione non è apatia.** L'accettazione significa dire: "Questo è ciò che sono; questo è il meglio che posso fare oggi. Smetto di combattere." Tuttavia, l'accettazione non significa rassegnarsi ad un fato crudele. Significa semplicemente che oggi possiamo vivere senza combattere le cose che non possiamo cambiare. Apatia significa dire: "Mi arrendo. Non ne vale la pena. Non mi importa. Non voglio provarci." L'apatia dimostra la poca considerazione che abbiamo per noi stessi. Significa arrendersi all'opinione distorta che non ci sia speranza per noi. L'accettazione ci rende liberi di cambiare. L'apatia ci tiene chiusi a chiave nel nostro malessere emozionale e spirituale" (Grande Libro di Ea, p. 49 – 50 edizione americana)

Come partecipanti che seguono il programma non compieremo tutti i passi perfettamente e torneremo ai passi fondamentali molte volte. Non ci sarà alcuna cerimonia di laurea alla fine del 12° passo. C'è bisogno di accettarsi giornalmente a prescindere da quanto bene abbiamo svolto le nostre attività o applicato i nostri strumenti di EA al programma di quel giorno. Se vi arrendete o dite di volervi arrendere, come farete a godere dei benefici del programma?

Questo è davvero un programma semplice. Attenzione, in questo caso semplice e facile non sono sinonimi. Sarebbe così facile tralasciare quelle parti del programma che non ci piacciono o troviamo difficili ma, ancora una volta, come faremo a godere dei benefici del programma se ci arrenderemo?

Ognuno di noi ha il suo percorso individuale di recupero, alcune parti del recupero vengono fatte in modo indipendente, mentre talvolta incontriamo altri che stanno attraversando gli stessi nostri problemi, dolori, lotte o difficoltà. **Queste persone appaiono nelle nostre vite per insegnarci qualcosa. Essi possono essere nella nostra vita per una ragione, una stagione o per tutta la vita.**

Facendo l'inventario di se stessa nel quarto passo, una persona potrebbe scoprire perché è rimasta bloccata su un certo passo che dipende da passi precedenti. Per quanto mi riguarda, ho scoperto che EA non è un programma lineare. Se lo fosse non sarei in questo gruppo di supporto da 30 anni. Per me è piuttosto un programma in 24 ore in cui continuo a scoprire nuove cose su me stessa e faccio dei tentativi per capire perché sono bloccata e come posso superare le barriere o gli ostacoli durante certi passi. Ricordate, il recupero non è un traguardo, è un viaggio. Vi auguro molto successo nel vostro viaggio di recupero!...**Rosemary H**

### L'ACCETTAZIONE NON E' STATA FACILE

**Da un mese** non posso camminare a causa della mia caviglia sinistra gonfia e dolorante. I dottori continuano a dire che ho la gotta, poi fanno gli esami e da questi risulta che non ho la gotta. Mi medicano ma poi la medicazione non guarisce l'infezione, e andiamo avanti così.

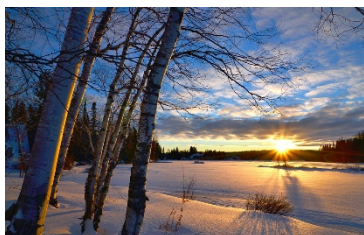
Sono molto grata per il programma EA e per i 12 passi, senza di essi la mia pazienza verso la comunità medica sarebbe già esaurita ed avrei espresso rabbia e collera verso di loro a causa della mancanza di una diagnosi precisa e del dolore che questa malattia mi procura 24 ore al giorno.

Durante i molti anni da cui seguo il programma, ho studiato il concetto di essere una vittima o un volontario. Si dice "Il problema di essere vittima è che si rimane vittime, ma se si è un volontario si ha un'altra scelta". Questo concetto mi si adatta molto. Soffrendo costantemente, ho veramente lottato con l'idea di aver voluto questa sofferenza. Ho lottato duramente per riuscire ad accettare il dolore, in quanto quando non ci riesco la mia resistenza mi causa ancora più dolore.

I motti sono stati per me degli ottimi strumenti da usare in questa lotta. Io so che **Anche questo passerà** e mi sforzo di trovare del buono in questa malattia. Sono cresciuto ed ho imparato alcune cose su molte persone che mi danno il loro supporto e sui loro tentativi di mantenermi positivo.

Molte cose negative mi sono successe nel 2017; ho dovuto scavare a fondo nei fondamenti che i 12 passi mi hanno dato per continuare ad andare avanti senza cercare di guardare al passato, desiderando di tornare alla mia vita di prima. Sono anche grato di poter iniziare ogni giorno con gratitudine, il che mi porta all'accettazione. Metto il mio ego e la mia volontà nelle mani della mia Forza Superiore. Mi sento fortunato e sono grato di vedermi oggi come un "volontario della vita" e per le opportunità di apprendimento che mi sono offerte, anche se talvolta sono confuso dal presente...(Anonimo)

## LE DODICI TRADIZIONI



Le dodici tradizioni sono le linee guida del nostro gruppo e della nostra fratellanza. Nel corso degli anni, esse hanno dimostrato di essere un modo efficiente di tenere uniti la fratellanza ed i gruppi individuali.

Prima tradizione: Il nostro benessere comune dovrebbe essere messo al primo posto: il recupero individuale dipende dall'unità di EA.

Benessere: 1. Lo star bene, specialmente in termini di fortuna, felicità, salute o prosperità. 2. Aiuto sotto forma di denaro o altro per chi si trova in stato di bisogno.

**Mi piace l'idea** di concentrarci sul nostro benessere comune in EA. Come facciamo a raggiungere una "vita comunitaria" in cui le cose vanno meglio per tutti noi in EA? Tenendo presente il bene generale. Teniamo in considerazione ciò che è meglio per tutti noi – non solo ciò che è meglio per ognuno di noi. Se perseguiamo l'unità nel nostro programma, solo allora anche il nostro recupero personale "funzionerà". Ecco cos'è la Prima Tradizione per me...**Scott J.**

**Facevo parte della fratellanza EA** da circa dieci anni prima di rendermi conto pienamente delle Tradizioni e dei Principi di EA. Sapevo che li avevamo; li leggevo ogni mese, ma non avevo mai studiato il loro significato. Erano semplicemente parte degli Strumenti del Programma nel libretto giallo. Io mi vedevo semplicemente come uno che andava alle riunioni, proprio come chiunque altro. La cosa importante era che fui portato a credere che erano i Passi che contavano, seguiti su base individuale. Ad un certo punto mi svegliai: mi resi conto che da solo non potevo mantenere la serenità emozionale. Avevo bisogno di sostenere gli altri nel loro desiderio di guarire emozionalmente, ed avevo bisogno di loro. Che dono diventò (e rimase per me) la Prima Tradizione! Non posso che incoraggiare altri membri che partecipano agli Emotivi Anonimi a studiare regolarmente gli Strumenti del nostro Programma! ...**Gus S**

**Il recupero personale** dipende dall'unità di Ea, ma cos'è l'unità? E' una parola antica con radici latine che fa riferimento ad uno stato di armonia. Il contrario è la discordia, cioè uno stato di separazione. Questo stato di separazione è ciò con cui così tanti di noi lottano, quella sensazione che i nostri problemi sono unici e che nessun altro li capisce o se ne interessa, Il nostro recupero quindi si basa su fondamenta condivise ed unificanti, i principi guida e le tradizioni del programma EA, che ci danno forza nel sapere che non siamo soli...**Colleen C**

**La prima tradizione ci dice che ogni membro di EA è una piccolissima parte di una grande fratellanza. Naturalmente, anche il nostro benessere individuale è una priorità...continua a p. 51 dell'edizione americana del libro EA It Works if you Work It , edizione italiana "Se io lo voglio**



**Funzionerà".**

**Traduzione a cura di T. C. Digby**