

THE EA CONNECTION: APRILE 2018

La vostra newsletter mensile dall'ISC



Gli strumenti di guarigione di EA

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 critichiamo, non discutiamo e non diamo consigli riguardo alle questioni personali o familiari.

Notizie dall'esecutivo EA

Il Comitato esecutivo sta continuando a lavorare focalizzandosi su due aree: l'aspetto finanziario e la creazione di nuovo materiale. Molte persone non comprendono cosa sia in effetti un'organizzazione no-profit; non significa che non ci sia bisogno di denaro – ci sono comunque da pagare affitti, bollette e personale. “No-profit” significa semplicemente che il nostro obiettivo non è il guadagno, ma la nostra missione, cioè quella di “sostenere gli aderenti nelle loro difficoltà emotive e nei loro sforzi per vivere una vita più gestibile usando il programma EA”. Noi riteniamo che sia un programma che funziona, e quindi vorremmo farlo conoscere al maggior numero di persone possibile. Vogliamo anche assicurarci che il nostro materiale (libri, volantini, libro degli esercizi e la “miscellanea”, come segnalibri, biglietti di auguri ecc.) rispondano ai bisogni dei nostri aderenti. E' per questo che continuiamo a sviluppare nuovo materiale: il

Comitato Libri e Pubblicazioni sta lavorando su diversi nuovi prodotti proprio in questo periodo. No-profit significa anche che vogliamo coinvolgere la comunità nella nostra missione. Chiediamo di scrivere materiale, creare nuovi gruppi, partecipare ai comitati – ci sono molti modi di essere coinvolti in EA. Un modo è di condividere ciò che avete imparato. Dallo scorso mese c'è una nuova sezione: “Cosa ho imparato in EA – Punti di vista degli aderenti”. Sono grato ai membri che hanno inviato le proprie riflessioni e non vedo l'ora di condividerle qui. Per favore, prendete in considerazione di inviare le vostre riflessioni a me a questo indirizzo mail: director@emotionsanonymous.org. Grazie, **Elaine Weber Nelson, Direttrice Esecutiva**

Cosa ho imparato in EA: Punti di vista degli Aderenti

In biblioteca mi capitò tra le mani un sillabario di Francese. Così pensai ad un sillabario di EA, che potrebbe iniziare con tre **A: Accettazione, Azione ed Atteggiamento.**

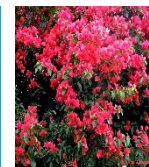
B sta prima di tutto per **Barriera**, ma ci sono anche parole che descrivono stati emotivi come **Balbettante** per la timidezza, o che descrivono comportamenti, come **Borioso e Battagliero.**

C sta per **Consapevolezza**, ma anche per **Coraggio, Cambiamento, Carattere**, e modi di affrontare le emozioni, come **Contemplazione, Cura e Compassione.**

D: La prima parola che viene in mente è **Decisione**: ci sono tante decisioni possibili nel programma, quella di recuperare la salute emotiva, quella di ammettere che le proprie priorità erano distorte, quella di dare una possibilità a questo programma sorprendente, ed infine quella di prendere un impegno. Quali decisioni hanno caratterizzato il vostro percorso?



Guarire usando gli strumenti di EA



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

Questo passo ci attirerà d'istinto quando in qualche modo ci renderemo conto che, se non vogliamo toccare dolorosamente il fondo, abbiamo bisogno di sapere di che pasta siamo fatti. Scegliamo di riprenderci il potere scavando nell'estremo potere curativo, cioè la conoscenza dei nostri lati oscuri e luminosi. Ci poniamo molte domande e scriviamo le nostre risposte. Qual è la natura del nostro carattere? Dove riteniamo di avere sbagliato nelle nostre vite e nelle nostre aspettative? Il "profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi" va fatto con molto amore, quello della Forza Superiore. Scopriamo che iniziamo a ritrovare (o trovare) il nostro potere, nello stesso tempo guadagnando in conoscenza di noi stessi...**Smitty**

Il quarto passo mi ha aperto gli occhi. Ho preparato questa lista sapendo che i miei segreti più oscuri e profondi stavano per venire fuori. Ho fatto con calma. Avevo paura di essere vulnerabile uscendo allo scoperto. Avevo trascorso anni mantenendo quei segreti perché nessuno sapesse che avevo ferito gli altri. Pensavo: "Il mio sponsor sicuramente mi odierà e mi abbandonerà!" Ho cercato di posticipare il più possibile, mi piaceva molto il mio sponsor. Di tutti i passi, questo è stato quello che mi ha liberato dal senso di colpa, dalla vergogna e dalla paura. Sono stata accettata anche con il mio brutto passato ed il mio sponsor non mi ha abbandonata! L'accettazione e la compassione del mio sponsor mi hanno condotto alla libertà. Invece di dire a me stessa che persona orribile fossi, ora so di aver fatto del mio meglio con quello che avevo. Sì, ho fatto delle scelte terribili ma, in un'occasione, la mia FS era lì presente ancora prima che avessi un programma. Fu il mio punto di rottura, avevo fatto un'enorme scenata alla mia migliore amica, pensavo mi avrebbe odiato per sempre. Quello fu l'incontro che ricordo meglio con la mia FS. Mi arresi in lacrime, ero disperata e chiesi perdono. Non solo fui perdonata, riebbi la mia migliore amica. Il quarto passo mi ha fatto apprezzare questo bellissimo regalo ancora di più. Il quarto passo è duro e può essere doloroso ma la ricompensa è davvero meravigliosa ...**Denise**

Sebbene ognuno dei passi sia importante, il quarto è stato il più importante per me, in quanto mi ha fatto guardare dentro di me in modo veramente obiettivo. Avevo sempre creduto che il perfezionismo fosse positivo, ma il quarto passo mi ha dimostrato che nel mio caso non lo era affatto. Esso mi rendeva infelice, perché mi sembrava di non fare nulla veramente bene. Avevo paura di fare qualcosa di nuovo, perché ero sicura che non l'avrei fatta perfettamente...**Carol**

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

Sono arrivato ad apprezzare il fatto di evitare le discussioni in EA, concentrandomi su ciò su cui eravamo d'accordo. In una realtà "libera da consigli" si rende onore al buon senso di ognuno. Astenendosi dalle critiche nessuno ha bisogno di stare sulla difensiva o teme di fare errori durante le condivisioni. Ci vuole umiltà per apprendere un nuovo modo di vivere. Io miglioro ascoltando attentamente, tenendo ciò che mi è utile e lasciando tutto il resto... **Anonimo**

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

Mi piace questo solo per oggi, mi ricorda che ci sono molti aspetti di me che hanno bisogno del programma. Primo, la salute fisica: prima di iniziare il programma, questa parte di me si era persa. Avevo smesso di prendermi cura di me stessa, di fare cose che erano sempre state importanti, come curarmi le unghie (per quanto futile possa suonare), di fare ginnastica (troppa fatica). Ero sempre stanca, avevo bisogno di riposare. Questo era dovuto alla depressione, ma io non lo sapevo. All'epoca ero in analisi. Il mio terapeuta mi mandò da uno psichiatra perché temeva che avessi tendenze suicide. Non so se fosse vero, non avevo mai pensato al suicidio, ma sapevo che per me ogni giorno non era degno di essere vissuto. Lo psichiatra mi diede dei medicinali e mi mise sotto osservazione per alcune settimane. Dovevo inoltre esercitare la mente, cosa che iniziai a fare quando trovai EA. Così tanto da imparare, così tanto da comprendere. Al contempo, trovai la mia spiritualità, dalla quale mi ero allontanata. Ricordo il giorno che uscii dalla porta verso il calore del sole. Mi sentii benissimo, pensai: "ecco com'è essere felici", e ringraziai la mia FS che era lì per me...

Kathy



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



QUARTA PROMESSA:

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

La nostra esperienza può essere utile agli altri. Quindi condividerò i miei progressi nella speranza che possa essere utile a qualcuno che ha dei dubbi sul programma EA. Ho incontrato EA a 22 anni. Mio fratello era stato ucciso in uno scontro tra bande di strada quando ne aveva 18. Si era trovato nel posto sbagliato al momento sbagliato. Io avevo 20 anni all'epoca e tutta la mia famiglia per il dolore cadde nel tunnel dell'alcool e della droga. Io al tempo stavo appena terminando un percorso di disintossicazione da entrambe le cose, e quindi non volevo "impazzire" (dal dolore, ndr) ora che ero sobria. Perciò sono stata molto grata ad EA per avermi aiutato a vivere in uno stato di salute mentale piuttosto che di follia. Ho affrontato i passi con il mio sponsor e ciò mi ha veramente aiutato. In seguito abbandonai il programma e mi ritrovai invischiata in un matrimonio dominato dall'abuso e dall'alcool, quindi me ne andai quando i bambini erano ancora piccoli. Per fortuna tornai ad EA e fui felice di ritrovare questo programma. Esso mi diede la speranza di poter tornare ad essere emotivamente sana, anche se era piuttosto stressante seguirlo essendo una mamma single. Ce l'ho fatta di nuovo con l'aiuto di altre persone di questo ed altri gruppi dei 12 passi che frequentavo. Ho affrontato di nuovo i 12 passi con un altro sponsor ed ho scoperto molte cose utili. I Solo per Oggi, i motti, rileggere i passi nei momenti di stress, leggere i racconti nel libro di EA, leggere i post condivisi nel "Loop" (gruppo EA su internet) e frequentare le riunioni di persona ed online. Le riunioni nella mia città durarono alcuni anni, ma poi si interruppero per mancanza di adesioni. Perciò sono contenta di aver iniziato delle riunioni online su eachat.webs.com e di seguire le riunioni settimanali degli altri gruppi che frequento. La cosa principale che ho trovato in EA è stata una FS amorevole alla quale posso rivolgermi tutti i giorni per avere aiuto in molti aspetti della mia vita, specialmente i miei difetti di carattere, che sono diminuiti da quando sono nel programma. Sono così grata per la mia fede nella mia FS! Essa mi rafforza e mi conforta quando ne ho bisogno, basta una preghiera. Anche se dico solo "Aiuto" al mattino e "Grazie" alla sera, so che almeno sto provando a mettermi in contatto con la FS ogni giorno e so che qualcuno mi sta aiutando. Non ho neanche detto che all'età di 18,19 e 20 anni sono finita al reparto psichiatrico a causa dei miei disturbi emotivi. Semplicemente non ero in grado di gestire le mie emozioni o la mia vita. Non chiedevo aiuto a nessuno, mi tenevo tutto dentro, mi sfinivo di lavoro ed ero un vero rottame. Mi ero data all'alcool, alle droghe ed alla co-dipendenza ed ero estremamente infelice. Fortunatamente sono riuscita a chiedere aiuto, perché finalmente ero stanca di non poterne più, e da allora non ci sono più ricadute. Ho dovuto essere onesta con gli altri e mi sono resa conto di non dover affrontare la vita tutta da sola. Ci sono altri nel programma con cui posso parlare e condividere la guarigione. Mi sono anche rivolta ad uno psicologo, come parte della mia ricerca del benessere emotivo. La mia vita non è certo tutta rose e fiori. In effetti, ho un reddito molto basso, ma sono ricca di amore, pace e serenità quando ogni giorno mi metto in contatto con la mia FS e con i miei compagni di questo viaggio in 12 passi. Sono grata per tutto questo. Continuerò a frequentare le riunioni perché so che con questo programma ho maggiori possibilità di avere una buona vita. E tutto il merito del mio ritrovato benessere emotivo va a quella Forza più grande di me!...**Connie**

UN GIORNO ALLA VOLTA, UN PASSO ALLA VOLTA

Sono sicuro che avete sentito parlare del gelo che ha attanagliato la Florida in Gennaio, in seguito al quale le iguane si sono congelate sugli alberi e sono cadute, per poi risalire sugli alberi una volta riscaldate dal sole. Era un'immagine bizzarra e mi ha fatto pensare che io sono riuscito a congelare alcuni mostri del mio passato. Era il mio modo preferito di affrontare il dolore - negarlo, congelarlo, ignorarlo - ed ecco le iguane congelate che mi cadevano sulla testa! Un mio buon amico dice che noi sotterriamo sempre le nostre emozioni. Bene, quando il calore e l'amicizia del programma iniziarono a riscaldarmi...Boom! Ecco che avevo tutte queste "Iguane" da affrontare, ed era spaventoso! Ringrazio i miei amici del programma per avermi sopportato e per avermi ricordato che "un giorno alla volta" e "un passo alla volta" si fa tutto; così col tempo la mia vita è stata di nuovo gestibile e sono sempre più libero da quelle spaventose iguane!...**Wren**

I 12 PRINCIPI, PASSO 4: IL CORAGGIO



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 coraggio all'interno del Quarto Passo.

Coraggio (nome) - la capacità di affrontare le difficoltà senza paura. A Benjamin Franklin è stata attribuita questa frase: Quanto pochi sono coloro che possiedono sufficiente coraggio per ammettere i propri difetti, o sufficiente risolutezza per correggerli". Il quarto passo consiste, in effetti, nel prendersi l'impegno con noi stessi di crescere. Senza il coraggio di affrontare noi stessi non possiamo fare molti progressi ma, sia chiaro, non si tratta di punirsi. Piuttosto questo passo è la chiave che apre la porta della libertà dalle idee controproducenti, rendendoci potentemente capaci di vedere cosa non funziona in noi e rimpiazzarlo con qualcosa di migliore. Questo sì che richiede coraggio!...**Gus S**

Estratto da "Se io lo voglio funzionerà"

Questo passo, insieme al quinto, al sesto ed al settimo, risveglia il nostro bisogno di accettazione, consapevolezza ed azione. Iniziamo a comprendere che questo programma potrebbe costituire un impegno maggiore di quanto riusciamo a gestire da soli, ed iniziamo a guardarci attorno per trovare un consigliere, uno sponsor che possa aiutarci.

Possiamo porci in due modi rispetto a questo passo:

- 1) essere preoccupati ed aver paura che questo passo esporrà a tutti la nostra anima, oppure
- 2) non vedere l'ora di liberarci del bagaglio mentale che si è accumulato per tutti questi anni.

Qualunque sia la nostra posizione, sarà necessario avere CORAGGIO per continuare il percorso intrapreso. Se non l'abbiamo ancora fatto, dovremo trovare il nostro coraggio e capire come usarlo. Può darsi che non rammentiamo di aver mai affrontato un cambiamento senza paura, o forse siamo stati talmente impavidi nelle nostre imprese passate da esser stati addirittura avventati. Di sicuro il concetto di inventario morale è come minimo scoraggiante per chiunque. Ma ecco che per questo c'è il quarto passo, non possiamo arrivare al quinto senza il quarto.

Gli aderenti di EA dicono che tra le cose più importanti da tenere a mente facendo il proprio inventario c'è il fatto di assicurarsi di aver fatto un buon primo, secondo e terzo passo; l'essere onesti ed accurati; non dimenticare di compensare ogni fattore negativo circa noi stessi con uno positivo ed inoltre suddividere i momenti della nostra vita o usare una delle guide di EA al quarto passo.



(Traduzione a cura di T.C. Digby)