



THE EA CONNECTION: MARZO 2018



La vostra newsletter mensile dall'ISC

Gli strumenti di guarigione di EA

Terzo passo: Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Terzo Motto: Un giorno per volta.

Terza Tradizione: L'unica condizione richiesta per essere membro di EA è il desiderio di raggiungere la salute emotiva.

Terzo Solo per oggi: Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Terza Promessa: Comprenderemo il significato della parola serenità, e conosceremo la pace interiore.

Terzo Concetto Utile: Rispettiamo l'anonimato; non facciamo domande. Il nostro obiettivo è un'atmosfera di amore ed accettazione. Non è importante chi siamo o cosa abbiamo fatto. Noi siamo i benvenuti.

Notizie dall'esecutivo EA

Quanti di voi conoscono i Concetti Amministrativi di EA (Volantino n. 67)? E' utile conoscerli per capire come vengono prese le decisioni e da chi. Il Comitato esecutivo di EA ha chiesto ed ottenuto da Alcolisti Anonimi di effettuare modifiche nelle pubblicazioni EA, specificatamente per quanto riguarda l'uso del termine "Dio" in riferimento alla Forza Superiore. AA, rispondendo alla nostra richiesta, ha sottolineato che altri gruppi dei 12 passi avevano fatto la stessa richiesta. Di conseguenza EA ha ottenuto una certa flessibilità per quanto riguarda il modo in cui ci si riferisce alla FS nelle pubblicazioni e, dopo molte

discussioni, l'esecutivo ha approvato la mozione, prendendo atto che molti aderenti ad EA sono più a loro agio – ed alcuni addirittura preferiscono - usare il termine "Dio" come sinonimo di "Forza Superiore". Come membri dell'esecutivo, riteniamo che questa decisione sia coerente con le affermazioni chiave delle nostre pubblicazioni ad es. "Non sosteniamo alcun particolare Credo" e "Siamo un programma spirituale e non religioso". Ciò significa che quando chiediamo agli aderenti di condividere i loro pensieri nelle pubblicazioni ed essi scelgono di usare il termine "Dio", noi rispettiamo la loro scelta. Invece, nelle pubblicazioni prodotte o rimaneggiate da EA, rispettando le nostre convinzioni e con il permesso di AA, useremo il termine non religioso "Forza Superiore". In fede, **Gus S, Presidente, e Scott J, Vice presidente e Tesoriere.**

Cosa ho imparato in EA: Punti di vista degli Aderenti

Intorno ai 20 anni, iniziai a soffrire di depressione ed ansia, che negli anni peggiorarono. Nonostante sedute settimanali con uno psichiatra, e tre ricoveri, non capivo proprio come affrontare i miei problemi emotivi. Quando incontrai EA, ritrovai la speranza per tre ragioni: 1) Alle riunioni imparo a parlare onestamente di me stesso con altri che hanno gli stessi problemi. 2) Tramite i Passi, affronto e lascio andare il mio passato e cerco l'aiuto di Dio. 3) Usando i Solo per oggi ed i Motti, imparo a pensare in modo diverso, a vivere l'Oggi, a non paragonarmi agli altri, a ricordare a me stesso che non sono solo. Tutto ciò mi ha aiutato a restare fuori dall'ospedale, a prendermi le mie responsabilità ed ad aver fiducia nel Signore. Per questo sono grato....

Anonimo



Guarire usando gli strumenti di EA



Terzo passo: Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Oggi mi sono svegliato con una cosa in mente: non pensare al futuro, non pensare al passato, concentrati su quello che puoi fare oggi e lascia che la tua FS si faccia carico di tutto il resto. Che meravigliosa sensazione! Tutto il giorno ho continuato a chiedermi: Cosa posso fare oggi, in questo momento, che possa fare la differenza? Ho anche riflettuto sul come affidare la mia vita alla mia FS potesse significare affidarle il mio passato ed il mio futuro. Questo punto di vista potrebbe essere un modo di vedere il terzo passo: affidare la mia volontà alla mia FS corrisponde a concentrarsi solo sull'Oggi. E' davvero una sensazione incredibile. Ho sentito che non dovevo occuparmi di tutta la mia vita in un giorno o cercare di risolvere ogni problema. Per contro, mi sono anche sentito un po' irresponsabile, ma credo che ciò sia dovuto al fatto che di solito sono iper- responsabile. Comunque, solo per oggi, mi sono sentito benissimo... **Chris**

Affidarsi, ho sempre saputo cosa significasse, ma fino a quando non ho incontrato EA e i 12 passi, non mi rendevo conto di quanto fosse difficile. Affidare la mia volontà, il mio ego e quello che chiamo il "senso di me" è necessario per guarire e trovare pace e serenità. Quindi perché rimanere attaccata a ciò che non ha mai funzionato in tutti questi anni? Perché è così difficile affidare quelle cose sbagliate e lasciarle andare? Forse perché alcune di esse hanno protetto il mio cuore dalla sofferenza, o dalla vergogna di essere debole e piena di difetti. La mia FS, che ho deciso di chiamare Dio, sta mantenendo le Sue promesse. Seguendo il programma, talvolta anche in modo imperfetto, io sto sperimentando una nuova libertà e felicità, come dice la prima promessa. E mi rendo conto che "Dio sta facendo per noi ciò che noi non siamo in grado di fare per noi stessi". Lo vedo negli altri e lo vedo in me stessa. Ora che ho imparato ciò che ho imparato e possiedo gli strumenti, la sofferenza è solo una mia scelta. Se soffro è solo perché ho deciso di voltare la schiena alla scatola degli strumenti. E' vero, a volte ho avuto voglia di dire "Sapete dove potete metterli

quegli strumenti?" Ma poi mi sono detta, aspetta un attimo, perché combatti gli strumenti che hai a disposizione? Svegliati! "Affidarsi". Ora credo di amare questa parola!.....**Denise**

Terzo Solo per Oggi: cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Sono così grata di dover combattere di meno con il difetto che mi porta ad adattare tutto ai miei desideri. E' stata una delle prime cose che ho scoperto grazie al terzo Solo per Oggi. Che sollievo smettere di cercare di far combaciare tutto ed invece affidare tutto alla FS! Sebbene mi sia sentita sollevata nel lasciare andare i pezzi del puzzle delle circostanze esterne, cerco ancora di combattere e far combaciare i pezzi della mia vita interiore con le mie attività giornaliere. Mi sto esercitando ad affidare anche questi pezzi... **Angela**

Ho scoperto che molti strumenti del programma si rivelano utili quando ho a che fare con l'Assistenza Clienti, o l'Assistenza Tecnica, o cose del genere. Ci sono due cose che faccio in questi casi: la prima è sedermi al computer a giocare al solitario durante le inevitabili attese mentre ascolto stupide musiche e comunicati commerciali, mentre la seconda consiste nell'autoconvincermi di non avere aspettative riguardo al tempo che ci vorrà. Quindi non inizio mai una di queste telefonate quando ho poco tempo. Sono solo concetti base del programma, come l'accettare il fatto di non avere controllo su ciò che avviene dall'altra parte del filo. Un'altra cosa utile è ricordare che queste persone sono appunto...solo persone, esattamente come me, né migliori né peggiori. Quando iniziano con le varie proposte commerciali ecc. stanno solo facendo il loro lavoro. Anche la frase "questa telefonata potrebbe essere registrata per motivi di formazione e sicurezza" significa solo che un superiore in qualunque momento potrebbe ascoltare per verificare se l'addetto sta seguendo il copione predefinito. Non mi piacerebbe lavorare in quelle condizioni, ma è una realtà del mondo tecnologico in cui viviamo...e posso sempre tornare al terzo Solo per Oggi.....**Kim**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



PORSI NELLA ZONA NEUTRA

La mia FS ha dovuto insegnarmi a lasciare andare le cose. Da sola non riuscivo ad impararlo. Così mi ha dato tali e tante cose di cui preoccuparmi che non c'era verso di stare dietro a tutte. Così le ho dovute lasciare andare tutte, proprio tutte: mio marito, mio figlio, i miei suoceri, il mio lavoro, il mio cane.....tutti gli elementi di questa lista mi stanno dando dei problemi in un modo o nell'altro. Non ce la faccio a tener testa a tutto, quindi mi sto limitando all'oggi...ed è grandioso! Mi è piaciuto così tanto andare al lavoro oggi! Non vedevo l'ora di avere la mente completamente assorta nel lavoro invece di sentire i miei pensieri andare in tutte le direzioni dietro a tutti i problemi della mia vita. E' stato un sollievo. Perciò spero d'ora in poi di riuscire a lasciar andare le cose, di modo che la mia vita non sia più così caotica. Come ha detto qualcuno nel mio gruppo: "In effetti ci sono solo due passi, il primo è lasciar andare, il secondo è lasciar andare ancora di più" Mi piaceva sentirglielo dire. Anche alla radio ho sentito qualcosa di buono: Tutti sappiamo che l'obiettivo è di pensare positivo, ma non tutti ci riusciamo. Quindi qualcuno ha suggerito che almeno si lasciasse andare tutto ciò che è negativo e ci si ponesse in una posizione "neutra", se proprio non si riesce ad arrivare al positivo. Io sono la classica persona che vede tutto nero, quindi per me è impossibile andare da così come sono a "tutto rose e fiori" - sono semplicemente una pessimista nata - però posso posizionarmi nella zona neutra, nella casella "Vediamo cosa succede". Una sorta di terra di mezzo, né positiva né negativa, solo neutra....**Kelly**

DOVE MI SONO IMPANTANATO

Quando ho iniziato a seguire il programma dei 12 passi c'erano due grandi aree in cui la mia vita si era impantanata. Una era l'idea di una FS, perché vengo da una comunità molto religiosa ed il loro modo di vedere Dio non funzionava molto per me, quindi ho lottato con il Secondo passo per un po'. L'altra, con cui sto lottando tuttora, è il motto che dice che ho bisogno degli altri. E' molto difficile lasciare entrare gli altri nella tua vita quando non ti piace la gente...gli esseri umani sono una razza strana. Ad esempio il mio cane talvolta morde alcune persone, ma non morderebbe mai la mano che lo nutre. Tuttavia, si può essere gentili quanto si vuole con gli esseri umani, ma molti di loro ti morderanno se non dai loro quello che si aspettano da te... non tutti, ma alcuni sì. Il mio problema è che sono vulnerabile quando sono con gli altri. Quando una conoscenza diventa una relazione e quindi permetto a qualcuno di andare e venire nella mia vita, è difficile per me non cercare di esercitare il controllo su quello che succede. Di conseguenza, diventa difficile per me avere relazioni di fiducia a lungo termine: mi stanco, e quando inizio a disinteressarmi di una relazione sento di dover andare avanti per conto mio, il che è molto difficile per molti di quelli a cui ho permesso di avvicinarsi a me.

Mi vengono in mente così tante emozioni differenti mentre sto scrivendo, mi sembra che *viaggino attraverso le radici dei miei problemi emotivi*. Non ho intenzione di elencarle tutte, ma prima del programma EA in cima alla lista c'erano senso di colpa e vergogna. Facendo il Quinto Passo ho potuto capire quanto fossero potenti questi sentimenti e, mentre condividevo le mie idee su di essi con la mia FS e con il mio sponsor, ho letteralmente sentito la loro energia negativa che se ne andava, quindi ora raramente mi ci soffermo.

Sono grato a questo programma che mi ha aiutato a sconfiggere la paura che viene dall'essere un po' diversi dagli altri. Di recente qualcuno ha scritto che era triste vedere una persona che era membro di EA da 30 anni e che ancora andava alle riunioni. Mi ha fatto sorridere, perché io lo sono da 33 anni ed ancora sento il bisogno di partecipare alle riunioni e gestire le mie emozioni, che fanno parte di quello che sono. Oggi sono in grado di chiedere aiuto. Sono in grado di condividere apertamente ciò che sono. Sono grato del fatto che oggi ho bisogno delle persone e le voglio nella mia vita, anche per tutta la vita**Paul**

DIALOGO INTERIORE POSITIVO CONTRO NEGATIVO

Prima di iniziare il programma (sono sette settimane adesso , sebbene mi ci siano voluti anni per capire come funzionasse il circuito) (The Loop, ndt) iniziavo ogni giorno con il consueto dialogo interiore: "Oh, m..., un'altra giornata, DEVO trovare un modo di arrivare a stasera!" Adesso è tutto diverso, quello che dico è: "Grazie Signore, è

un'altra giornata e POSSO trovare un modo di arrivare a stasera!". Che cambiamento ENORME! Grazie a tutti per aver contribuito a far sì che questo fosse possibile...**Ruthie**

I DODICI PRINCIPI, PASSO 3: FEDE



della fede

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

all'interno del Terzo Passo.

Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Wikipedia definisce la fede come totale fiducia in qualcuno o qualcosa. Quando sono ansiosa o preoccupata e mi rendo conto di essere sul punto di fare uno scivolone emotivo, mi fermo ed affido le cose alla mia FS. Grazie al programma EA, mi rendo conto che i momenti difficili sono quelli in cui io non riesco a dimostrare la mia fede e la mia fiducia nella mia FS.

Non sono solo parole vuote. Se sento che Dio è il mio copilota, è ora che ci scambiamo i posti. I motti di Ea mi aiutano a ritrovarmi dove devo essere: Lascia andare ed affidati. C'è un Dio e non sono io....**Irenie**

Fede...credevo di averne. Avevo fede in una Forza più grande di me ma non avevo fede nel fatto che questa Forza avesse il controllo. Stavo ancora cercando di fare le cose a modo mio e mi domandavo perché le mie reazioni erano sempre le stesse.

Questo mese ho aperto gli occhi di brutto e mi sono detta: "Basta!" Questo dopo aver considerato la possibilità di arrendermi e soccombere ancora una volta ad una vita di isolamento e di paura. Mi sono rivolta alla mia FS, che è Dio, ho chiesto aiuto, ho chiesto perdono e le ho chiesto di essere presente con la sua volontà nella mia vita. So che non l'avrei potuto fare senza Dio. Adesso mi rivolgo a Lui per avere sollievo e guida nella gestione delle mie emozioni. Affido la mia vita e la mia volontà a Dio ed ho fiducia nel risultato...**Denise**

Sono grata per aver trovato una FS amorevole nel terzo passo, la mia fede si è rinforzata man mano che andavo avanti con i passi. La mia fede continua a crescere man mano che rivedo i Passi e li vivo all'interno della mia vita ogni giorno meglio che posso.

Oggi quando esamino la mia vita, quasi non riesco a credere tutte le cose che ho superato. So che non ero da sola e so che molti miracoli mi hanno aiutato durante tutti questi anni. Mi fa bene ricordare tutti i miracoli che si sono verificati, perché questo rinforza la mia fede ancora di più...**Connie**



(Traduzione a cura di T.C. Digby)