



Gli strumenti di guarigione di EA

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

Decima Tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Decimo Concetto Utile: Non abbiamo trovato utile giudicare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni alla loro base sono identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà o malattie.

Decima Promessa: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.

Decimo Solo per oggi: Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

Decimo Motto: Ho bisogno degli altri.

DA GUS S., PRESIDENTE DEL COMITATO ESECUTIVO DI EA

Mentre scrivo questo articolo, i membri del comitato di EA si stanno preparando per riunirsi presso la sede dell'ISC (International Service Centre) a St.Paul, Minnesota, da 4 al 6 Ottobre 2018 per il Laboratorio annuale del Comitato, per continuare con il processo iniziato un anno fa, che si propone di portare EA nel futuro. Il laboratorio si svolgerà il 5 Ottobre. Al laboratorio dello scorso anno è stato elaborato un piano strategico e il Comitato, insieme allo staff dell'ISC, continua a sviluppare gli elementi di quel piano, oltre a lavorare su nuovi elementi emersi negli ultimi mesi. I membri si riuniranno per il Meeting autunnale del comitato sempre il 5, e poi il 6 Ottobre ci sarà il Meeting Annuale di tutti i Membri in Conferenza Telefonica, che avrà inizio alle 11,00 Ora Centrale. Maggiori informazioni sulla conferenza telefonica e come accedere al meeting si trovano sul sito. Nel frattempo vi ricordo che Novembre, il nostro annuale Mese della Gratitude, è già dietro l'angolo, e costituisce un'occasione per fornire contributi ad Ea sia di gruppo che individuali. Prendete in considerazione una donazione ad EA come forma di gratitudine per la serenità che il diventare membri di EA vi ha donato. Vi ringraziamo per la vostra generosità, grazie alla quale EA ha chiuso l'anno fiscale terminato a Giugno in attivo. Felice Autunno!

IL VOSTRO COINVOLGIMENTO IN EA E' VITALE PER IL SUO FUTURO



Guarire utilizzando gli strumenti di EA

Decimo Passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare. Fare giornalmente il decimo passo mi aiuta a restare in contatto con le mie emozioni. Non le reprimo più e mi sento libero di esprimerle pienamente e liberamente, ma in modo sicuro. Non sfogo le mie emozioni sugli altri. Prima scrivo nel mio diario tutto ciò che provo, e poi lo affido alla Forza Superiore. Poi, se mi sembra di aver ancora bisogno di aiuto, chiamo una persona fidata come uno sponsor, un compagno del gruppo, oppure condivido in terapia ciò che avviene dentro di me. La cosa più importante per me è di non far male a me stesso o agli altri con le mie emozioni. Inoltre, non cercherò uno sfogo telefonico condividendo le mie emozioni con qualcuno che so già che mi farà solo sentire peggio. Sono grata per il fatto di sapere che è giusto provare le mie emozioni... **Connie**

Sono diventato un campione nel proiettare i miei difetti sugli altri, in completa negazione del fatto che il problema è innanzitutto mio. Poi mi siedo e li giudico in tutto e per tutto, e spesso li compatisco anche. Posso essere un tale ipocrita! Solo di recente sono riuscito a rendermi conto di ciò che facevo nel momento in cui lo facevo, e di mettere questo "rendermi conto" nel mio inventario. L'inventario degli altri non è affar mio! Dio, aiutami a conoscere me stesso in modo onesto ed aperto.**John**



Solo per oggi 10: Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

Gestire la paura. In questi giorni mi sono svegliato piuttosto presto, semplicemente perché sono una persona mattiniera. Da quando sono diventato un neopensionato, non ho più saputo bene cosa fare, finché non ho fatto la scelta di lasciare andare e lasciare che Dio guidasse il mio cammino. Ho menzionato la paura che viene dal passato in quanto quello per me fu l'inizio. Mi sono svegliato sentendomi felice di avere un altro giorno sulla terra. E' una benedizione che è stata esaudita Solo per Oggi. Accadde improvvisamente, mi ricordo che stavo suonando il mio piano per bambini seguendo lo show di Liberace (famoso pianista americano, ndt). Mia madre era a letto con il suo nuovo marito ed il mio piano era fuori dalla porta. Mi dissero di smettere di suonare ed andarmi a sedere sul divano. Ricordo che non volevo ascoltare e volevo continuare a suonare. Sentivo la costrizione della mia rabbia e scelsi di continuare a pensare, "Non lo farò, Mamma". Così, mia madre scese dal letto, si avvicinò e mi diede uno schiaffo sulla guancia. Sentii il dolore ed il calore sulla guancia. Mi venne detto di nuovo di andarmi a sedere sul divano. Lo feci, ma fui furioso con mia madre per tutto il giorno. Non era che l'ultimo di una serie di abusi che avevo subito nella mia infanzia. Mi sono permesso di scendere nei dettagli

perché è così che sono guarito emozionalmente con la terapia ed il programma EA. I miei pensieri venivano fuori all'improvviso. Poi mi venne in mente quanto io e tutti gli altri bambini abusati fossimo stati sfortunati. Ero diventato uno di questi bambini. Proprio come poi diventai un membro di EA. Quando finalmente mi permisi di completare il mio pensiero... ringraziai Dio per avermi fatto capire come fossi stato cresciuto in una cultura di malattia emozionale.

Non ci sono modi più dolci, più facili, di lavorare sulla paura. La paura andava abbracciata, accettata – si doveva essere disponibili al cambiamento prima di essere in grado di fare qualcosa in merito.

Il mio sponsor, le riunioni, il fare il necessario lavoro di gambe, una buona sessione di terapia settimanale e la guida di Dio hanno portato via la mia paura di condurre una buona vita morale. E' stato un bene per me non dimenticare da dove venivo. Sapere che Dio aveva un piano per me. Trovare la mia nicchia nella vita mi ha regalato una vita felice e divertente, oltre alla mia compassione e comprensione, e l'amore che provo per tutte le persone.

E' inutile piangere sul latte versato...il passato non può essere cambiato, ma posso scegliere di usarlo per aiutare qualcuno che soffre come soffrivo io tanti anni fa. Non dico il bambino dentro di me, perché non potrei mai dividere in due la mia persona. Da allora, sono stato in grado di risolvere i miei problemi emotivi. Sono stato benedetto dieci volte tanto. Sono grato a tutti...**Pat M.**



ALLA SCOPERTA DEGLI STRUMENTI DI EA

IL CAOS

Prima della guarigione, ho conosciuto il caos. Ero il comandante in capo, il conducente che guidava il pazzo treno attraverso i cuori, le menti e le vite delle brave persone. Queste persone non facevano altro che cercare di volermi bene e prendersi cura di me. Questo è ciò che ho dato loro in cambio della loro gentilezza e del loro supporto. E queste erano le stesse persone che dicevo di amare. Pazzia alla massima potenza. Quando penso a quei giorni provo una sensazione di freddo che arriva fin nelle ossa. Tuttavia, non me ne pento perché mi hanno portato alla guarigione. Grazie, Dio!

Una delle prime cose che vidi nelle stanze della guarigione furono le promesse. Pensavo, incidenti, è un'impresa ardua, e lo era di sicuro, risalire dalle viscere nelle quali ero sprofondata. Per conoscere la serenità, dovevo applicare i passi. Lo faccio ogni anno per rinfrescarmi la memoria, e tutte le volte che ne ho bisogno. Il punto è che conoscere la serenità è un dono così meraviglioso, ed è un dono che si rinnova continuamente. Ma, all'inizio, ero ancora in fase autodistruttiva. Questo problema non si risolse di colpo quando iniziai il percorso di guarigione. La soluzione arrivò seguendo i passi e rimpiazzando i vecchi strumenti con strumenti nuovi ed efficaci. I vecchi strumenti come l'egoismo e le tendenze autodistruttive furono sostituiti con generosità, benevolenza e cura di se stessi.

Le promesse sono assolutamente vere. E' veramente d'aiuto tenerle a mente come obiettivi mentre si affrontano i passi. Perché il lavoro sui passi può essere difficile. Richiede tutte le cose che io non avevo voglia e non ero in grado di fare da sola. Avere fiducia, trovare una FS più grande di me stessa, ecc. Con una Forza Superiore non c'è nulla che non possa essere fatto. Io faccio risuonare nella mia testa quell'ideale quando inizio a provare negatività o depressione. Mi tira su e mi rimette sul giusto cammino con la mia FS. Non oso avventurarmi da nessuna parte senza la mia FS. ...Lynn

EMOZIONI CONTRO VERITA'

Le mie emozioni non sono necessariamente la verità. Possono sembrare la verità ma talvolta sono solo il risultato dei miei pensieri sbagliati. E' vero che, nei momenti in cui scelgo di preoccuparmi od essere ossessionata da persone, posti e cose che non posso controllare, sto creando pensieri che scatenano emozioni spiacevoli. Ora sapendo che la preoccupazione non è molto produttiva, la miglior cosa che posso fare è di affidarla alla mia amorevole Forza Superiore e di consolarmi facendolo. Realizzando che per quanto mi preoccupi, non posso cambiare le cose. Affidandola tutta alla FS, io ho in effetti un'alternativa di scelta nel vivere la mia vita, anche se ora è diversa. Ho bisogno di liberarmi dal senso di colpa per il fatto di non essere in grado di fare alcune cose. Posso essere gentile riconoscendo, se fosse in mio potere lo farei meglio, il che è un pensiero utile, anche gentile. Posso dire che me ne importa e darmi una pacca sulle spalle...ma poi continuare con la mia vita. La Forza Superiore può venire in aiuto alla persona che sta soffrendo senza il senso di colpa, il dolore, la vergogna od il senso di impotenza con cui i miei pensieri malati in passato mi avevano immobilizzato. Entrambi saremo più felici e la Forza Superiore gestirà la cosa molto meglio di me...ML

DEDUZIONI

Nelle mie riunioni EA è successo qualcosa che dovevo assolutamente condividere. Un certo membro non veniva da anni. Gli ho chiesto il motivo e mi ha detto che era perché era stato snobbato da qualcuno nel gruppo che si era rifiutato di tenergli la mano durante la formula di chiusura ed aveva sporto invece il gomito. Gli ho spiegato che ci sono persone che sono terrorizzate dai germi e che non doveva prenderla sul personale. In un secondo tempo mi ha confidato il nome della persona che si era comportata così, ed è risultato che era una persona che soffriva di paralisi cerebrale, anche se non si sarebbe detto di primo acchito. Questa persona non poteva estendere il braccio e poteva SOLO offrire il gomito. Quante volte nella mia vita ho fatto deduzioni sbagliate come questa? Questo membro si era privato delle riunioni per anni per colpa di una deduzione errata. Questo avvenimento mi ha aperto gli occhi e mi ha reso anche più umile, in un certo senso...Claire

Oggi soltanto, 26 Ottobre

Riflessione di oggi: Più saremo in grado di abbracciare la nostra sofferenza ed imparare da essa, più saremo capaci di sperimentare una gioia più grande di quanto pensassimo fosse possibile.

Meditazione di oggi: Possa io resistere durante i tempi di sofferenza, sapendo che il mio dolore si ritramuterà in gioia

Oggi ricorderò: La profondità del mio dolore è lo specchio del punto più alto della mia gioia...

I 12 PRINCIPI, PASSO 10, LA PERSEVERANZA



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 perseveranza all'interno del Decimo Passo.

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

La perseveranza viene definita come un continuo sforzo per fare od ottenere qualcosa malgrado le difficoltà. Tale definizione si adatta perfettamente a me quando faccio il mio inventario personale giornaliero e cerco di fare ammenda con le persone a cui avevo fatto del male, il che non è certo un compito facile. Tuttavia il farlo mi aiuta a tenermi dalla parte della ragione in tutte le mie relazioni personali. Questa pratica di risolvere i torti fatti su base giornaliera ha avuto come risultato un reale e stabile cambiamento dalla persona che ero alla persona che voglio diventare. Sono molto fortunato per il programma EA, il decimo passo e questo decimo principio della Perseveranza...**Gus S.**

Quando persevero nel programma, la vita è meno severa. In effetti, mentre pratico la perseveranza equilibrata – nel seguire il decimo passo – faccio molta attenzione a fare l'inventario anche delle cose buone della mia vita. Trovo che il finale del decimo passo – “e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare” – può facilmente fagocitare i potenziali aspetti positivi di questo passo. Ecco perché le persone come me - che sono brave nel perseverare a trovare tutti gli aspetti negativi di se stesse e tutte le cose sbagliate che hanno fatto - devono anche perseverare nel notare le proprie buone qualità. La perseveranza nella positività è potente! ...**Scott J**

Perseveranza

Ora che abbiamo raggiunto il decimo passo, (abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo prontamente ammesso), iniziamo a capire quanto sia importante condurre le nostre future relazioni in un modo che non provochi dolore a noi stessi o agli altri. Continuare con relazioni dolorose significherebbe accumulare una lista di ammende che dovranno essere fatte ad un certo punto. Invece, prendiamo un momento ogni giorno per rivedere il nostro comportamento, vedere se c'è qualcuno a cui abbiamo fatto del male, e porgere le nostre scuse il prima possibile. Se sulla lista c'è il nostro stesso nome, significa che dovremo cercare di spendere del tempo ad essere più delicati con noi stessi, ed accettarci di più. **Questo compito giornaliero richiede determinazione e perseveranza.** Tratto da **Se io lo voglio Funzionerà**, (pag. 45 edizione americana)

Riflessione di oggi – 29 Dicembre, Oggi Soltanto

Ci sono volte nella vita in cui siamo tentati di arrenderci. Il nostro dolore sembra non aver fine. In un certo senso siamo come colui che corre una maratona di 42 Km. che si trova al quarantesimo chilometro. Il corridore potrebbe pensare che sia impossibile portare a termine la gara, o magari potrebbe perdere la prospettiva. Tuttavia, se riflette sugli sforzi fatti in precedenza, egli deciderà di terminare la gara o almeno fare un ultimo tentativo. Non importa quante persone arrivano prima o dopo. Ciò che è davvero importante è il fatto di non arrendersi. Quando il corridore raggiunge il traguardo, il dolore si trasforma velocemente in esultanza.

Meditazione di oggi

Possa io avere la perseveranza di continuare la mia corsa.