



### Gli strumenti di guarigione di EA

**Nono passo:** Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

**Nono Tradizione:** I gruppi EA non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia possono essere costituiti consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

**Nono Concetto Utile:** Utilizziamo il programma, non lo analizziamo. La nostra comprensione di esso verrà con l'esperienza della sua applicazione. Ogni giorno ciascuno di noi ne applica una parte per la propria vita.

**Nono Promessa:** I nostri rapporti con gli altri migliorano.

**Nono Solo per oggi:** Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare alla Forza Superiore come io la posso concepire, a me stesso ed a i miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

**Nono Motto:** Il tempo pone rimedio a molte cose.

### GUARDANDO VERSO L'AUTUNNO

Qui in Minnesota vediamo le stagioni cambiare quattro volte all'anno. E' una cosa che ci ricorda che niente dura per sempre, e che dobbiamo godere di ciò che ogni nuova stagione ci offre. Di conseguenza, anche un'organizzazione deve essere disposta a cambiare se vuole continuare a svolgere la sua missione nel miglior modo possibile. In EA, continuano a presentarsi nuove occasioni di trarre vantaggio dalla tecnologia – la ristrutturazione del sito web due anni fa ha permesso un più facile accesso alle informazioni; l'inserimento degli indirizzi mail nel provider Mail Chimp ha fornito un metodo semplice e poco costoso di condividere notizie tra i membri; il fatto di poter spostare i file sul cloud permette una più facile condivisione degli stessi ed una minore duplicazione di file cartacei. Quest'anno abbiamo inoltre visto dei cambiamenti nel personale. Mary e Bobbie Jo hanno deciso di lasciare il servizio e siamo loro grati per l'impegno profuso. Sandy Wells si è assunta la responsabilità della gestione finanziaria di EA e Claire Horton quella della gestione del sito web, oltre che di altri impegni tecnologici ed organizzativi che erano stati messi un po' da parte. Siamo fortunati ad avere queste due preziose risorse. (Anche io e Carleen siamo ancora qui!) I membri hanno mostrato un rinnovato interesse nello scrivere nuovi contributi, servire nei comitati, formare nuovi gruppi, offrire suggerimenti per iniziative che rendano più facile diffondere il programma, sostenere finanziariamente l'organizzazione ecc. Il futuro di EA non potrebbe essere più roseo.

A proposito di futuro, il 6 Ottobre è prevista la Riunione Annuale di EA, il cui argomento principale sarà "Come generare maggiore coinvolgimento nel programma EA – Obiettivo sul 12° Passo". Al Meeting dello scorso anno abbiamo potuto usare tecnologie che hanno permesso a persone in tutti gli Stati Uniti ed il Canada di partecipare: è nostra intenzione fare lo stesso quest'anno. Il programma è disponibile sul sito web ed abbiamo scelto di tenere la riunione di Sabato nella speranza che un maggior numero di persone possa partecipare – telefonicamente o di persona.

Non vedo l'ora di vedere e sentire i nostri membri – sia alla Riunione Annuale che attraverso i normali canali di comunicazione. Se qualcuno avesse delle idee volte al rafforzamento dell'organizzazione, è pregato di mettersi in comunicazione con me, preferibilmente via email all'indirizzo [director@emotionsanonymous.org](mailto:director@emotionsanonymous.org), date le mie limitate disponibilità di tempo, ma sono sempre disponibile anche al telefono...**Elaine Weber Nelson, Direttore Esecutivo**

## Guarire utilizzando gli strumenti di EA

**Nono Passo: ho fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, eccetto nei casi in cui il farlo avrebbe potuto causare dolore a loro o ad altre persone.**

Nel riflettere sul fare ammenda, mi ritorna in mente quello che qualcuno provò ad insegnarmi molto tempo fa. Questa persona mi disse che ciò che Dio vuole più di ogni altra cosa è che io sia felice. Dio vuole compiacerci, prendersi cura di noi, proteggerci, aiutarci. E ciò che lo rende più triste è quando noi gli voltiamo le spalle. Non c'è bisogno di dire che non ero nella forma migliore per sentirmi dire questo, tantomeno per dividerlo. Ero in piena fase "Ma se Dio è così grande, perché io e tanti altri siamo così infelici?" Oggi sono più aperto a considerare la verità o meno di questo insegnamento. Ancora non lo capisco o ci credo veramente, ma ci penso molto. E prego intensamente di riuscire a sentirlo e sperimentarlo nella mia vita. Rifletto anche sul fatto che, se ciò è vero, devo anche fare ammenda con Dio per averlo trascurato per anni, o addirittura decenni. Chiamarmi "figliol prodigo" sarebbe un eufemismo. Sono più simile ad un angelo caduto.

In un certo modo, si può dire che io desideri ardentemente l'occasione di fare ammenda con Dio – perché ciò significherebbe che il Suo amore per me è immenso...**Chris**

Il Nono passo mi ha fatto conoscere il concetto di fare ammenda. La persona alla quale più di ogni altra avevo bisogno di chiedere scusa ero io.

Questo passo è stato l'inizio di un processo durante il quale io molto gradualmente ho modificato il mio modo di pensare da negativo a positivo. Questo lavoro su me stessa mi ha aiutato ad avere molta più

autostima. Sebbene le mie emozioni possano ancora essere piuttosto forti, posso aspettare che si calmino. So che lo faranno, io non ho bisogno di fare nulla. Più seguo coerentemente i Passi, più sani diventano i miei pensieri, le mie azioni e la mia vita. **Carol**

**Solo per oggi, 12 Gennaio**

### **Pensiero del giorno**

Sono diventato più cortese ed ho smesso di pensare che fosse accettabile ferire le persone che mi stavano attorno. E' diventato più facile dire cose come "Mi scusi. Non volevo venirle addosso". Mi sono reso conto che attorno a me c'erano altre persone sensibili quanto me. Come suggerito dal Nono Passo, ho iniziato a fare ammenda diretta con le persone che avevo ferito, ogni volta che fosse possibile. La paura e l'orgoglio lo avevano reso difficile all'inizio, e ho dovuto diventare disponibile al rischio. E' diventato più facile man mano che le mie scuse venivano accettate. Alcune persone erano morte ed altre si erano trasferite, quindi ho chiesto a Dio di aiutarmi in quei casi. Fare ammenda libera dai sensi di colpa.

### **Meditazione del giorno**

Dio, per favore dammi il coraggio, l'onestà ed il buon senso per essere in grado di fare ammenda sinceramente e con amore, anche con me stesso.

### **Oggi ricorderò:**

Tutti possono essere feriti, compreso io.

### **Nono motto: Il tempo pone rimedio a molte cose**

Ho sempre creduto in Dio e Gli parlavo ogni giorno, ma mi sentivo perso. Nei giorni e nelle ore più buie, dicevo: "Ti prego, Dio, fai che questo sia il mio ultimo giorno sulla terra. Non

riesco a suicidarmi perché ho paura del dolore."

Un amico mi suggerì EA. Io non solo entrai a far parte di EA, ma anche di AA. Queste due organizzazioni, insieme, mi hanno dato molti anni di felicità, gioia, dolore e consapevolezza dei miei ingestibili difetti di carattere, ed insegnato come vivere sereno, a prescindere da quale tipo di persone, posti o cose potessi incontrare. Sono così contento di aver ascoltato quando gli altri membri mi hanno detto: "*Anche questo passerà*"...

### **Anonimo**

**Nono Solo per oggi: mi prenderò un momento di calma e meditazione, in cui penserò alla mia forza superiore, a me stesso ed al mio prossimo. Mi rilasserò e cercherò la verità.**

Un momento di calma e meditazione – raramente mi prendo del tempo per farlo. Tuttavia, quando lo faccio, è molto gratificante.

La mia riunione ieri sera era sul nono passo. Sono entrata nella sala dove era riunito il gruppo con un peso sul cuore, piena di tristezza. Ma il gruppo ha fatto quello che fa sempre. Mi ha condotto in un posto tranquillo dove ho potuto ascoltare ed assorbire ciò che gli altri avevano da dire su questo passo, mentre riflettevo sulla mia Forza Superiore, me stessa ed i membri del mio gruppo. Quando sono andata via, mi sentivo rinata. In questi anni ho imparato che quel luogo di pace e serenità è sempre lì che mi aspetta. Tutto ciò che devo fare è prendermi del tempo per andarci e rilassarmi ad ascoltare la quiete...**Karen**



## ALLA SCOPERTA DEGLI STRUMENTI DI EA: LA DEPRESSIONE

### IL RICORDO

Ricordo molto bene quando ero molto depressa...è durato così tanti mesi...io non funzionavo...volevo solo morire. Ora ci sono i Passi nella mia vita, che mi hanno aiutato ad avere un programma...a prescindere da tutto il resto. I passi mi hanno aiutato a non tornare più in "quel luogo". E' per questo che li apprezzo molto e ne sono entusiasta. Tuttavia i miei pensieri talvolta vanno in discesa ed in queste circostanze ho bisogno della forza di volgere i miei pensieri al positivo. Sono molto grata alla mia FS ed a EA perché mi ricordano questo, e perché sono qui per ricordarmi che c'è sempre qualcosa per cui essere positivi. Ho veramente imparato, grazie a EA, a godere delle piccole gioie nella mia vita, come il caffè del mattino, le mie piante, i miei animali, gli uccelli, il tempo, le gioie degli altri (anche quando non ce ne sono nella mia vita...le loro possono essere contagiose per me). Grazie per avermi ascoltato...**Kelly**

### UN BRUTTO POSTO

E' da un po' che non sono in un bel posto. Ci sono alcune situazioni che sto affrontando, ed ho notato anche che ho dimenticato di prendere le mie medicine per 3 giorni, e sono sicura che ciò abbia influito sul modo in cui sto affrontando le situazioni di cui sopra...in ogni caso, è stata una settimana emozionalmente molto pesante. Non mi sentivo così depressa da un paio di anni. E' da un po' che cerco di prendere le cose un'ora alla volta. So che i miei pensieri non sono molto sani al momento, quindi soffermarmi troppo sulle cose è la cosa peggiore che possa fare. Cerco di tenermi impegnata...appendo quadri al muro, guardo film, vado a festival d'arte, pulisco il frigorifero. Cerco di stare in movimento, di pensare a quello che sto facendo in quel momento, di non soffermarmi troppo su certi pensieri.

Ovviamente quando un compito finisce, i miei sentimenti prendono il sopravvento ed io piango. Sono tornata da un festival d'arte e mi sono messa a piangere perché è stato molto insoddisfacente. Mi sento come se niente avesse importanza, è come se non ci fosse scopo nel fare nulla. Ho pianto. Ma poi mi sono impegnata in un altro compito. E' così che sono riuscita a superare quei giorni, perché, anche se al momento niente ha importanza, ho una piccolissima speranza che prima o poi le cose cambieranno.

MI sono isolata dagli amici. Non voglio parlare del fatto che sono depressa, parlarne mi impedisce di uscirne. Ho bisogno di mantenermi impegnata e "spegnere" il cervello finché queste sensazioni passano – so che passeranno. Nel frattempo, non voglio rinforzarle con le parole. Le persone vogliono sapere cosa c'è che non va. Vogliono essere d'aiuto, ed offrono idee per farmi sentire di nuovo bene. Ma io so che non ho potere sulle mie emozioni, e devo solo lasciare che facciano il loro corso. Quindi, da un po' evito i miei amici. Tuttavia, cerco ancora di far parte della mia comunità – vado a fare la spesa, vado a vedere un evento locale. Cerco ancora di mantenere un piede nella realtà, mentre la mia mente parte per la tangente. E' facile fare scenate in questo stato mentale. E' facile dare la colpa agli altri per non avermi voluto abbastanza bene. Ad esempio, vorrei chiamare tutti quelli che mi hanno deluso in qualche modo nella vita, e mostrare loro come mi sono ridotto! Al momento sono il mio peggior nemico, e sento che sto cercando di tenermi al di fuori della mia vita per non incasinarmi ulteriormente. Devo solo aspettare che questi sentimenti passino, e so che succederà. Starò di nuovo bene. L'altra cosa pazzesca è che la mia depressione mi è così familiare e stranamente comoda. Nonostante la odi le dò il benvenuto. La depressione è come un vecchio amico che dorme sul tuo divano e non se ne va mai e ti fa impazzire, ma nello stesso tempo tu sai che hai sempre qualcuno con cui fare qualcosa...Sarah

### GRATITUDINE

Sono molto grata di aver trovato The Loop (o Eanon, forum di discussione americano EA in lingua inglese), perché, nonostante io faccia parte anche di un altro Programma dei 12 Passi che ha miracolosamente cambiato la mia vita, soffro ancora di attacchi di depressione e di ansia. Nell'altro programma dei 12 passi, ho tribolato a capire pienamente il concetto di "auto-asservimento" Non volevo comprenderlo a livello

intellettivo; volevo vedere chiaramente come esso operava nella mia vita. Oggi riflettevo che la mia depressione e la mia ansia sono esattamente ciò che “auto-asservimento” significa nella mia vita, e che quando chiedo alla mia Forza Superiore di liberarmi da questo auto-asservimento, gli sto chiedendo di liberarmi dalla depressione, dall’ansia e dall’autocommiserazione.

Amo l’idea che chiedere alla mia FS la libertà dall’ auto-asservimento significhi chiedere la liberazione dalla depressione e dall’ansia. Finora pensavo che potesse significare che dovevo trattenermi dal fare cose carine per me stessa...Susan

### I 12 PRINCIPI, PASSO 9, LA GIUSTIZIA



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 giustizia all’interno del Nono Passo.

**Nono passo:** Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri .

Perseguire la giustizia significa lottare per fare ciò che è giusto ed appropriato, sempre. Molti di noi in EA hanno avuto seri problemi di Rabbia, Risentimento e Controllo, per esempio. Gli strumenti del nostro programma ci aiutano a renderci conto del dolore che il nostro comportamento, egoista e distruttivo, ha causato a noi ed agli altri. Il fatto di seguire il programma mi ha aiutato ad esaminare i molti problemi della mia vita e mi ha portato molta pace e serenità, due elementi essenziali per una vita sana e ricca di amore. Allo stesso tempo, posso onestamente dire che le Promesse si sono realizzate, specialmente per quanto riguarda l’ottenimento di una nuova libertà e felicità; il non rimpiangere il passato o desiderare di ignorarlo, e la realizzazione che Dio sta facendo per me ciò che io non avrei potuto fare. Il nostro programma funziona se ci crediamo, e se non ci crediamo, non funzionerà, quindi crediamoci! ...Gus

Perseguire la giustizia significa “mettere le cose a posto”. Se qualcosa è sbagliato (c’è un’ingiustizia), lo correggo. Se manca qualcosa, io fornisco ciò che manca, se possibile. I compiti relativi alla giustizia sono collegati al fare ammenda di cui parla il Nono Passo. Perseguo correttamente la giustizia quando, nel fare ammenda, mi concentro principalmente sul fare ammenda per il mio bene, piuttosto che per il bene dell’altra persona. Ciò che è sbagliato è il modo in cui mi relaziono con me stesso – il senso di colpa, il rimorso e la vergogna. Posso correggere ciò che penso di me stesso in relazione al male fatto agli altri, facendo ammenda direttamente con loro oppure con un’altra persona, se per qualche ragione mi è impossibile farlo con loro. La giustizia consiste nell’essere libero dal senso di colpa che sento e nel trovare la pace facendo ammenda...Scott

SE IO LO VOGLIO FUNZIONERA’

*Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri. Il grande libro di AA\* è molto specifico sui benefici di questo passo molto difficile. Dice che mentre si fa giustizia attraverso il processo dell’ammenda, alcune o tutte le Promesse si realizzeranno per noi. Alcune di queste promesse sono: l’ottenimento di una nuova libertà e felicità; il non rimpiangere il passato o desiderare di ignorarlo, la comprensione della parola “serenità” ed il raggiungimento della pace interiore, oltre a renderci conto che Dio sta facendo per noi ciò che noi non saremmo stati capaci di fare da soli...*

*pag 44 del libro It Works if You Work It dell’edizione americana.*

*In italiano lo trovate nel libro intitolato: “Se io lo voglio funzionerà”.*

*Traduzione a cura di T.C. Digby*