



**La vostra newsletter mensile dall' ISC**

**Gli strumenti di guarigione di EA**

**Ottavo passo:** Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e ci siamo resi disponibili a fare ammenda con tutte loro.

**Ottava Tradizione:** EA dovrebbe restare sempre un'organizzazione non professionale, ma il nostro Centro Servizi può assumere personale qualificato per svolgere particolari mansioni.

**Ottavo Solo per oggi:** Solo per oggi, non dirò più: 'Se avessi tempo'. Continuando solo a dirlo, non troverò il tempo per nulla. Se voglio del tempo, devo prendermelo.

**Ottava Promessa:** I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.

**Ottavo Motto:** Conosci te stesso – sii onesto.

**Ottavo Concetto Utile:** I passi suggeriscono una fede in una Forza superiore a noi. Questa può essere l'amore umano, una forza benefica, il gruppo, la natura, l'universo, Dio od ogni altra entità che un membro scelga quale Forza Superiore.

**Gestione degli elementi di disturbo**

Gestire gli elementi di disturbo per mantenere la serenità nei gruppi è il titolo della dispensa n. 62. Sono contento di avere a disposizione questa guida, in quanto tutti i gruppi hanno bisogno di serenità. Molti gruppi ci hanno riferito che ci sono problemi nelle loro riunioni. Credo che rivedendo insieme il contenuto di questa dispensa possiamo affrontare alcuni dei problemi che si sono presentati.

Ciò detto, credo che la causa principale per cui si verifica una perdita di serenità nei gruppi è che non gestiamo gli elementi di disturbo in modo individuale. Personalmente io disturbo e tolgo serenità al gruppo quando manca la serenità nella mia vita. Il mio disturbo principale è l'ansia. Quando mi lascio prendere dall'ansia, sono sempre in stato di allerta. Si ripresentano la mia mania di trovare difetti in tutto e la paura del rifiuto, in quanto penso di non essere all'altezza. Questi sono elementi di disturbo. Quando li lascio entrare nella mia vita cerco sempre di capire se sto facendo qualcosa di sbagliato, se qualcun altro sta facendo qualcosa di sbagliato o se qualcuno pensa che io sia nel torto. La cosa migliore che si possa fare con un elemento di disturbo è di 'disturbarlo' a nostra volta. Se un elemento di disturbo si presenta, io posso riconoscerlo ed eliminarlo, ritornando ad essere in pace. Mi posso rendere conto che non c'è nulla che non vada, io non ho torto e neanche gli altri.

In quanto membro del Comitato Esecutivo, vengo a conoscenza anche di gruppi che crescono e migliorano. Questi gruppi riescono a portare ordine e calma nei momenti di disturbo. Portano pace concentrandosi sui principi del programma. E' mia opinione che quando ci atteniamo ai principi del programma, anche se li comprendiamo in modo diverso dal passato, possiamo trovare una maggiore serenità individuale e di gruppo. In un certo senso, vedendoli come un movimento positivo, i nostri principi spirituali possono "disturbare il disturbo", aiutandoci così ad essere il più forte programma possibile in un mondo che ha un bisogno disperato di cure e sostegno... **Scott J, Vice Presidente del Comitato Esecutivo**



**Ottavo passo: Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e ci siamo resi disponibili a fare ammenda con tutte loro.**

“L’ottavo passo riguarda coloro che noi abbiamo ferito, non coloro che hanno ferito noi” – (Il Grande Libro di EA).

Nel riflettere sui benefici del fare ammenda, la prima cosa che viene in mente è che ciò riguarda tanto il portare pace nella mia vita quanto il riparare le relazioni rovinare con le altre persone.

Mi piace usare la frase “così da poter dormire la notte” in relazione a molte cose – il chiedere scusa è una di queste. Mi piace chiedere scusa perché in qualche modo sento che tiene la mia vita in equilibrio, ed anche perché mi piace “fare tabula rasa (dei miei errori ndr).” Più mi esercito a fare ammenda, più diventa facile per me farlo. Inoltre mi piace moltissimo il modo in cui disarma gli altri. Quando litigo con mia moglie e discutiamo di cose di poco conto da un po’, alla fine io mi scuso e le dico “hai vinto tu”. E’ così liberatorio. Talvolta quando faccio così è quasi come se lei non sapesse più cosa fare. In effetti, lei rimane davvero frustrata – come se lei VOLESSE che io continuassi a litigare con lei. Quando mi scuso e mi arrendo lei quasi si arrabbia di più. Fare ammenda è una cosa talmente liberatoria ed inebriante da fare...

**Chris**

Alcune delle persone sulla mia lista dell’Ottavo Passo erano mia madre, mio padre ed i miei fratelli. Non vedevo mio padre da quando avevo 7 anni. Avevo desiderato trovarlo, grazie al percorso dei 12 passi. Riuscii a sapere dov’era e lo chiamai. Rispose una signora che me lo passò. Gli dissi che forse era meglio che si

sedesse, e gli dissi che ero sua figlia. Sono contenta di essere riuscita a parlargli prima che morisse un paio d’anni dopo per un infarto. Anche mia madre era sulla lista e le chiesi scusa per non averle parlato per alcuni anni. Con i miei fratelli, ho fatto ammenda meglio che potessi, e poi feci parte delle loro vite per anni. Ci siamo un po’ allontanati da allora, ma siamo ancora in contatto per email o per telefono qualche volta. Ci sono persone sulla mia lista che molto probabilmente non vedrò mai più, ma ho scritto delle lettere in cui chiedevo loro scusa, nel caso dovessi rivederle per qualche ragione. Pratico anche la “ammenda viva”, che consiste nel cambiare il mio comportamento. Dovevo cambiare il mio comportamento, che consisteva nell’essere perennemente arrabbiata, nel fare spesso scenate, nell’essere troppo dipendente dai parenti e nell’isolarmi. Sono grata ad EA per avermi aiutata a superare questi problemi.

L’Ottavo Passo consiste solo nel fare una lista di persone che abbiamo ferito. Il solo fatto di mettere i loro nomi sulla lista mi ha aiutato a capire come avrei voluto affrontare l’ammenda nel Nono Passo. Parlare con il mio sponsor mi ha aiutato a capire in che modo intendevo fare ammenda, e se ero veramente pronta a farlo. Ho dovuto praticare molto il perdono prima di poter fare ammenda con alcune persone. L’ultimo nome che ho messo nella lista era il mio. Mi ero fatta del male in molti modi, specialmente frequentando persone aggressive. Quindi il mio modo di fare ammenda con me stessa consiste nel frequentare persone più gentili ed avere maggior cura di me stessa. Meglio tratto me stessa, andando alle riunioni, mangiando in modo sano, facendo esercizio fisico ed

essendo responsabile della mia vita, più è facile interagire con gli altri. Più amo ed accetto me stessa, più è facile amare ed accettare gli altri. Penso che più mi perdono per il male che ho fatto e faccio “ammenda viva” non facendo più del male agli altri, più è facile perdonare gli altri, sia che cambino o no. E’ mio dovere non vivere nell’odio e nella rabbia verso gli altri. C’è una Forza Superiore che giudicherà gli altri, io non devo più ergermi a loro giudice...**Connie**

**Ottava Promessa: I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.**

Dopo aver seguito il programma di EA per molti anni, mi rendo conto di sottili cambiamenti che riguardano i miei atteggiamenti ed il modo in cui mi concentro su ogni aspetto della mia vita: ad esempio gestisco ogni relazione con più saggezza, più coraggio e potere personale. Ho imparato ad avere meno aspettative su tutto e tutti. Ad avere più fiducia e fede quando attraverso un periodo doloroso. A sentire veramente che, con il sostegno, l’amore, la pazienza e l’aiuto di Dio posso affrontare qualunque cosa. Ad accettare continuamente i limiti delle persone con cui entro in contatto. Ad identificare i miei istinti naturali, i miei sentimenti e le mie emozioni con maggiore consapevolezza. A sperimentare la completezza di tutto e tutti, con maggiore semplicità, fede e fiducia. A percepire una dimensione più profonda dell’“un giorno alla volta”, in ogni momento ed in ogni circostanza. E a continuare a guarire i miei istinti profondi le mie abitudini emotive, i miei sentimenti, i miei atteggiamenti e comportamenti... **Luz**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



## LA SPERANZA ATTRAVERSO EA

Vivo in un Paese in cui la malattia mentale gioca un ruolo principale nella vita di molte persone. Io seguo un programma dei 12 passi per la malattia emotiva con EA. Abbiamo avuto una benedizione sotto forma di molte persone che hanno condiviso la loro guarigione attraverso la scrittura del **GRANDE LIBRO DI EA**, molti tipi diversi di contributi che descrivono le varie parti emotive della vita, un libro di meditazione (**SOLO PER OGGI**) ed infine un manuale: **FUNZIONA SE NOI LO VOGLIAMO**.

Sono molto grato a tutte quelle anime che sono passate da questo programma ed hanno lasciato un pezzo di loro stessi attraverso le esperienze, la forza e la speranza che hanno trovato seguendo questo programma.

Seguo riunioni EA locali dove ho incontrato molte persone che mi hanno fornito le prove di ciò che funziona e ciò che non funziona. So che avere uno sponsor, frequentare le riunioni e leggere i libri a disposizione sono tutte cose molto utili per gestire la mia depressione ed i diversi altri problemi emotivi con cui mi sono dovuto confrontare incontrando altre persone e vivendo un giorno alla volta. Scrivo queste parole perché penso che voi ed io siamo dei miracoli, perché siamo qui e stiamo gestendo la nostra guarigione un giorno alla volta...

Una mia amica mi ha chiamato ieri sera, era tornata a casa dalla Florida un pomeriggio, era andata ad una riunione con cena, aveva avuto un infarto e si era risvegliata 6 settimane più tardi. Naturalmente sta affrontando molte diverse emozioni, compresa la paura del se e quando un tale episodio si possa ripetere e la rabbia che una cosa del genere sia capitata proprio a lei. Ora è caduta in una profonda depressione e la sua vita sta andando fuori controllo.

Lei è entrata in terapia, ha preso delle medicine e si è rivolta a sacerdoti ed altre persone. Ha chiesto aiuto a diverse organizzazioni e nessuno le ha indicato EA. E' andata a riunioni di AA, riunioni Coda, ecc. Finalmente si è ricordata che io facevo parte di un programma per la salute mentale e mi ha chiamato per chiedermi aiuto. Mentre l'ascoltavo, riflettevo tra me e me sul fatto che abbiamo 'nascosto la nostra luce sotto un telo', e tutto questo aiuto è qui a disposizione di coloro che soffrono a causa delle loro emozioni ma non riescono a trovarci perché i leader delle nostre comunità non sanno che ci siamo.

Ieri stavo parlando con il mio vicino, un professionista della salute mentale che ha perso il lavoro a causa della perdita delle sovvenzioni da parte del programma di cui faceva parte. Altre organizzazioni stanno finendo i fondi, come ad esempio Medicaid, che aiutava molti che avevano problemi emotivi a causa di varie dipendenze, si è vista tagliare le sovvenzioni, il che ha causato molti problemi a coloro che ci lavoravano oltre che agli utenti del servizio...

Durante i miei molti anni come Presidente di EA, con l'eccellente aiuto di Karen M. che è stata il nostro Direttore Esecutivo per più di 25 anni, abbiamo cercato di portare il nostro messaggio al maggior numero di persone possibile. Mi ricordo che riuscimmo a farci pubblicare una lettera su un giornale che ci portò molte persone, ma oramai dobbiamo ammettere che la nostra organizzazione sta morendo per mancanza di sostegno economico e i membri sono in maggioranza anziani come me, e non sono più in grado di diffondere il nostro messaggio di speranza così bene come all'inizio...

La signora di cui si parlava sopra si è rivolta al suo parroco, il quale non aveva mai sentito parlare di noi; però poi ha visitato il sito web e le ha detto che conosce molte persone che avrebbero bisogno di questo programma... se le persone giuste ammettessero di conoscere un programma come il nostro, il messaggio passerebbe molto meglio che attraverso i manifesti...

Il messaggio di speranza trasmesso da persona a persona per noi membri anziani sarebbe uno sprone a ricordare di essere dei manifesti viventi per coloro che soffrono, così come lo eravamo all'inizio; c'è SPERANZA, e noi non dobbiamo nascondere questa speranza...**Paul H.**

**Quando il mondo dice: "Arrenditi", la Speranza sussurra: "Provaci ancora una volta"**



## I 12 PRINCIPI, PASSO 8 : LA REONSABILITA'



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 responsabilità all'interno dell'Ottavo Passo.

**Ottavo passo: Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e ci siamo resi disponibili a fare ammenda con tutte loro.**

Nell'Ottavo Passo abbiamo fatto una lista di tutte e persone a cui avevamo fatto del male, e ci siamo resi disponibili a fare ammenda con loro. Ciò comporta il fatto di assumersi la responsabilità di rimediare ai casini che abbiamo fatto. E' un po' come ciò che abbiamo fatto nel Quarto Passo: pulire il nostro lato della strada, non quello di qualcun altro.

Quando iniziamo onestamente ad assumerci la responsabilità delle nostre azioni, dei nostri difetti, gradualmente iniziamo a vedere che le promesse del programma si realizzano nelle nostre vite. In qualche modo non sembrano più stravaganti come avevamo pensato che fossero. Per alcuni, le promesse si realizzano più velocemente, mentre per altri potrebbe essere un processo molto più lento, ma ognuno di noi inizia a fare questa esperienza. Che regalo EA è stato per me! Grazie, Forza Superiore! **Gus S.**

Essere responsabile significa reagire. Quando ho fatto del male agli altri, scelgo – attraverso la pratica dell'Ottavo Passo – di prepararmi a fare ammenda. La sfida consiste nel fatto che qualche volta non è colpa mia, e ciò nonostante io mi sento responsabile – cioè in grado di reagire al male che gli altri hanno provato attraverso la loro interazione con me. Magari non avevo avuto intenzione di fare del male alle persone a cui ho scelto di chiedere scusa. In quanto persona responsabile, io affronto questo passo preparandomi a fare ammenda, a reagire al fatto di aver procurato sofferenza, sia che l'abbia fatto intenzionalmente o no... **Scott J**

**'Solo**                      **per**                      **Oggi'**                      **-**                      **11**                      **Agosto**

Il programma mi insegna ad avere cura di me stesso. Ai vecchi tempi ero auto-distruttivo. Adesso mi prendo cura del mio benessere e mi nutro. Se sono stanco, mi prendo del tempo per riposare o dormire. Se mi sento solo, chiamo un amico. Dico no alla condiscendenza. Se qualcuno vuole che io faccia qualcosa che so che mi farà del male, non la faccio. Non mi aspetto che gli altri leggano nella mia mente. Quando ho bisogno di cure, mi assumo la responsabilità di me stesso.



(Traduzione a cura di T.C. Digby)