



La vostra newsletter mensile dall' ISC

Gli strumenti di guarigione di EA

Settimo passo: Le abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.

Settima Tradizione: Ciascun gruppo Ea deve sopperire interamente alle proprie necessità, rifiutando contributi esterni.

Settimo Solo per oggi: Solo per oggi, avrò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò: Ciò mi eviterà due guai: la fretta e l'indecisione.

Settima Promessa: L'egoismo si attenua.

Settimo Motto: Per grazia della forza superiore.

Settimo Concetto Utile: EA è un programma spirituale, non religioso. Non sosteniamo alcun Credo particolare.

Dal Direttore del Comitato Esecutivo EA

Noi di Ea siamo fortunati ad avere la possibilità di partecipare alle riunioni, siano queste di persona, tramite internet, Skype, telefono od altro. Mentre la maggior parte di noi partecipa a sane riunioni, ci sono quelli che non hanno avuto tale esperienza. Un gruppo EA sano è un gruppo a cui tutti partecipano per lo stesso scopo: di guarire dal punto di vista emotivo; di essere presenti per altri che hanno lo stesso desiderio, oltre che aiutare coloro che ancora soffrono (5° tradizione). Perché il gruppo sia sano, è importante che i membri arrivino in orario, se ciò non accade può essere difficile e deleterio, specialmente quando qualcuno sta condividendo. E' utile seguire uno schema fisso; leggere gli strumenti del programma, specialmente i Dodici Concetti e le Dodici Tradizioni, in quanto essi spiegano le procedure e le linee guida del gruppo, mantenere la serenità del gruppo, il che include recitare la Preghiera della Serenità; essere consci dei limiti, sia personali che sessuali; che sia assicurato l'anonimato; l'accettazione ed il rispetto di ogni membro; affrontare le interruzioni nei modi appropriati; tenere riunioni di coscienza se necessario; infine, evitare di parlare sopra agli altri. L'uso dell'espressione "io" durante le nostre riunioni è fondamentale, in quanto nel nostro percorso di guarigione possiamo parlare solo per noi stessi.

E' importante che tutti i membri assumano un ruolo attivo nelle riunioni. Ciò si ottiene meglio se ci si offre volontari per preparare e pulire la sala delle riunioni; preparare il caffè se disponibile, offrirsi volontari per gestire una certa riunione o servire in altri modi. E' inoltre importante fornire supporto economico al gruppo oltre che al comitato.

E' ovvio che ho solo espresso alcuni pensieri su ciò che rende sano un gruppo. Il nostro scopo dovrebbe sempre essere quello di fornire un ambiente sano ed accogliere colui che soffre e desidera solo ottenere la salute emotiva. Le nostre pubblicazioni "*La chiave per gruppi di successo*" e "*Come funzionano le nostre riunioni*" potrebbero essere utili e potete sempre contattare il comitato per ulteriori informazioni. **Gus S., presidente del comitato esecutivo di Ea**



Guarire usando gli strumenti di EA



Settimo passo: Le abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.

L'umiltà in questo passo per me significa...

Confidare e provare fede in Dio

Confidare di essere in buone mani

Essere onesta con me stessa

Essere disponibile ad arrendersi di nuovo

Speranza di una nuova crescita nella guarigione

Un sentiero verso l'accettazione di sé stessi

L'unica via verso la serenità

Così semplice e tuttavia così difficile...Luz

Riesco ad ammettere tre dei miei principali difetti: l'incapacità di amare Dio, di amare me stessa e di amare gli altri. Mentre mi preparo a concentrarmi su questi difetti nel Settimo Passo, mi concentrerò anche su ciò che posso fare per ribaltare ognuno di essi.

Incapacità di amare Dio: Un modo che ho per dimostrare il mio amore per Dio è di fidarmi di Lui. Perciò, il prossimo mese pregherò ogni giorno per avere la saggezza e la forza di dedicargli la mia giornata. "Che cosa vuoi che faccia o dica a chi, quando e dove? Se posso impegnarmi a compiere questa semplice azione ogni mattina, credo che questo sia un passo verso l'imparare ad amare Dio.

Incapacità di amare me stesso: piuttosto che semplicemente guardarmi allo specchio e ripetermi una frase all'infinito, penso che il modo migliore di amare me stesso sia accogliere i miei sentimenti ed emozioni, che sono la vera espressione di me, così ogni giorno posso invitarli a venire fuori. Posso accettarli, capirli, accoglierli e poi lasciarli andare. In questo modo, posso iniziare a dimostrare amore per me stesso.

Incapacità di amare gli altri: L'unica cosa che posso impegnarmi a fare ogni giorno è di essere onesto nei confronti delle persone assenti in un dato momento. Posso astenermi dal pettegolezzo, dal parlare male degli altri, dal prenderli in giro, dal criticarli ecc. Posso essere onesto verso tutti anche quando non sono presenti, Questo è un buon modo di dimostrare amore per gli altri. Nel Settimo passo, chiederò a Dio di rimuovere tre difetti – e per aiutare in questo processo, mi concentrerò su ognuna di queste piccole cose per controbilanciare la mia incapacità di amare Dio, me stesso e gli altri...Chris

Settimo motto: Per Grazia di Dio.

Settima Promessa: L'egoismo si attenua. Il concetto di "sé" in EA è un argomento importante: auto-accettazione, cura di se stessi, autocontrollo, autostima, perdono di se stessi, amore per se stessi, autocommiserazione... tutti mezzi buoni per prenderci cura di noi stessi e favorire la guarigione. La ricerca di se stessi, però, sembra avere una sfumatura

diversa, forse perché di solito accade prima che noi iniziamo a guarire. Spesso quando siamo nel momento peggiore della nostra malattia, tutto gira attorno a noi, noi, noi! Perché questo è capitato a me, perché io, nessuno si interessa a me, nessuno mi ama.... Nella nostra malattia è difficile concentrarsi su ciò che è al di fuori di noi stessi, eccetto che per dare la colpa agli altri per lo stato in cui ci troviamo e per ciò che abbiamo fatto. Prima di iniziare la mia guarigione, io dicevo sempre: **tu** mi hai fatto questo, **tu** mi hai fatto sentire in questo modo, **tu** mi hai fatto agire in questo modo. Trovavo molto duro all'inizio non dare la colpa agli altri, ma col tempo, affrontando i passi, ho iniziato a vedere la parte che avevo negli avvenimenti, ed a capire che l'unica persona che potevo cambiare, per grazia di Dio, ero io. E' solo attraverso la grazia di Dio che sono colui che sono oggi, E non solo mi piaccio, ma amo il programma e le persone che mi stanno attorno nel mio percorso... **Anonimo**

Settima Tradizione: Ciascun gruppo Ea deve sopperire interamente alle proprie necessità, rifiutando contributi esterni.

E' logico che se non dobbiamo prestare il nome di EA ad alcuna organizzazione esterna per evitare conflitti di interesse, allora dobbiamo anche rifiutare contributi esterni. C'è un vecchio detto, "Chi paga i suonatori decide la canzone" ...significa che donatori esterni che dovessero fornire contributi sostanziosi potrebbero pretendere di avere voce in capitolo nella gestione della nostra organizzazione. Se Ea accettasse grandi donazioni, un giorno potrebbe trovarsi nella posizione di prendere difficili decisioni finanziarie, e sentirsi obbligata a favorire i donatori in qualche modo. I membri non crederebbero più che le loro donazioni ed il loro supporto siano importanti per il gruppo. Perderemmo quell'importantissimo senso di responsabilità, indipendenza ed auto-supporto che ci permettono di concentrarci completamente sul nostro scopo principale. EA accetta donazioni dai membri, purché tali donazioni non prevedano richieste o condizioni di alcun tipo...

Funziona se ci credi – N.d.E.: Le tradizioni sono la spina dorsale del programma e si sono dimostrate una risorsa preziosa nel mantenere unita la Fratellanza.



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



IL MIO “BAMBINO INTERIORE”

Il lavoro che ho fatto recentemente con uno psicologo sembra aver aperto una nuova strada nelle mie emozioni, aiutandomi ad accettarle meglio e ad essere delicato ed attento nei miei stessi riguardi. Esso comporta il fatto di “parlare” al mio “bambino interiore”, in quanto pare che io abbia costruito un muro in cui nascondere le mie emozioni fin da quando ero molto piccolo.

Non penso che avrei potuto intraprendere questo lavoro senza il supporto e la conoscenza sulle mie emozioni che ho acquisito in Ea. Inoltre, EA è un programma spirituale, ed io ho bisogno di sviluppare anche questa parte di me.

Quindi...sento ancora un certo dolore e stanchezza emozionale, ma sento di avere una nuova connessione, e spero di poter percorrere in sicurezza la strada verso le mie emozioni con il supporto della mia Forza Superiore, EA ed il mio terapeuta.

Emotivi Anonimi sta cambiando la mia vita per il meglio... **Rory S.**

IMPARARE A VIVERE CON LE EMOZIONI

Ho vissuto dentro la mia testa per molto tempo. Ho lavorato duramente per cercare di capire tutto. Quand’ero piccola leggevo voracemente ed ascoltavo le conversazioni degli adulti cercando di capire i motivi della disfunzionalità della mia famiglia. “Perché” era la mia domanda tipo. Guardandomi indietro comprendo che ero convinta che se fossi riuscita a capire il problema della mia famiglia allora avrei potuto “aggiustarla” e quindi tutto sarebbe andato a posto. Cercavo di imporre le mie soluzioni ed ero manipolatrice. Volevo controllare il dolore e non essere più una vittima.

Ma una ragazzina – e neanche una donna adulta, se per questo – può curare il disturbo dissociativo, il dolore, la solitudine e la rabbia di una madre. E non può neanche curare le dipendenze di suo padre, così come non può creare un ambiente sicuro per la propria sorellina. Ma di certo io ci provavo.

Alla fine, ho perso di vista il mio dolore e ciò che provavo. Imparare a provare di nuovo dei sentimenti è stato doloroso, perché sembrava che tutti i sentimenti venissero fuori allo stesso momento. Ed inoltre nessuno di questi sentimenti sembrava aver senso, perché io non sapevo più cosa fosse “normale” provare. Avevo bloccato tutto.

Siccome i miei sentimenti erano stati bloccati così a lungo, sono emersi tutti insieme. Capitava che fossi triste e che piangessi in occasioni felici, o che fossi nervosa ed arrabbiata in momenti di calma. Oppure ero in vena di giocare e scherzare in occasioni tristi, ecc. I miei sentimenti stavano semplicemente tentando di riemergere, e quindi il mio comportamento era sconclusionato. Mi sono molto vergognata durante quel periodo. Temevo che ci fosse qualcosa di sbagliato in me.

Un amico nel programma mi diede due esercizi. Uno consisteva nello scrivere e ripetere durante il giorno: “I sentimenti sono solo sentimenti, né buoni né cattivi – solo segnali. Posso imparare ad avere tutti i tipi di sentimenti ed esprimerli adeguatamente.” L’altro consisteva nel dedicare un po’ di tempo ad un sentimento (ad esempio la rabbia) e sentire quale era la sensazione che la rabbia produceva nel mio corpo, oppure fare una conversazione con rabbia, o visualizzare un’immagine o un colore per quel sentimento. In qualche modo ho trovato un modo sicuro di dare sfogo a i miei sentimenti, senza chiedermi troppi perché, e chi avesse fatto cosa e chi non l’avesse fatto, ecc.

Quindi ora cerco di sentire gli effetti nel mio corpo quando insorge un sentimento, di accettarlo e lasciarlo andare ancora prima di capire cosa ha fatto sorgere quel sentimento in me e cosa devo fare. Ciò mi dà sollievo e spazio per respirare, cosicché non torno a cercare di “aggiustare le cose” ... **Wren**

IL MIO SCIVOLONE NELLE VECCHIE ABITUDINI

Dopo la mia condivisione di ieri mi sto lentamente rendendo conto del fatto che negli ultimi mesi sono ricaduto nelle mie vecchie abitudini e non mi sono amato come avrei potuto. Il fatto che mi senta solo ha poco a che fare con il numero di persone che ci sono intorno a me. Anzi, mi sto rendendo conto che in un certo modo, più persone mi mettono intorno, maggiore è il senso di solitudine. No, il problema è che non sto prestando vera attenzione a me stesso – sono isolato dal mio vero io. Quindi, da oggi riprenderò le buone abitudini che ho trascurato negli ultimi mesi. Ho bisogno di ascoltare ed identificare i miei sentimenti senza esserne ossessionato o cercare di cambiarli, per rendermi conto delle mie vere necessità. Ho iniziato di nuovo il mio rilassamento muscolare progressivo. Dormo bene tutta la notte e mangio in modo sano. Sto anche organizzando meglio i miei orari e la mia energia. Faccio cose che mi piacciono, come ascoltare musica, leggere qualcosa di leggero e fare brevi passeggiate. Mi siedo ed ascolto me stesso. Per farla breve, sto smettendo di pontificare e ritornando al "Solo per oggi". Stamattina sono grato per essere stato invitato, come regalo per la Festa del Papà da parte di mia figlia, ad una cerimonia di ordinazione, per la gentilezza del proprietario del B&B dove abbiamo fatto un errore con le date e per il modo in cui lo ha gestito, per il perdono di Veronica, e per il cibo sano che ho avuto per pranzo...Ian

I 12 PRINCIPI, PASSO 7: L' UMILTA'



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 dell'umiltà all'interno del Settimo Passo.

Umiltà disposizione ad essere umili; mancanza di falso orgoglio. Come ho scoperto dai 12 passi di EA, ho imparato che i primi sei passi riguardavano lo sviluppo di una più realistica accettazione dei miei punti di forza – e sì, anche dei miei punti deboli. Ed è stato affrontando questi passi che ho imparato cosa fosse l'UMILTA'. Sono stato precipitato dritto nella mia umanità. Non potevo più vivere dentro la mia testa. Dovevo usare anche il cuore. Così facendo, si sono verificati dei cambiamenti...Il fatto di fare ciò che potevo e lasciare che la mia Forza Superiore facesse il resto. Ciò ha comportato dell'umiltà. Grazie, Forza Superiore! ...Gus S.

La mia umiltà comporta un onesto inventario di chi io sono. Il settimo passo comporta che la mia Forza S rimuova i difetti che ho scoperto nel mio inventario. Ciò che la mia FS non deve rimuovere sono le cose di cui sono contento nella mia vita. Un'umiltà sana significa rallegrarsi delle cose buone presenti nella mia vita. Mi sento bene nella mia pelle. Seguire il settimo passo significa che posso essere ancora più contento di chi sono – perché la mia FS mi sta attivamente aiutando ad essere una versione ancora migliore di me stesso di quanto non sia stato fin' ora...Scott J.

Pensiero del giorno, 7Marzo – Umiltà

RIFLESSIONE

PER

OGGI

La rabbia mi può mettere nei guai, e l'orgoglio mi ci può far restare. Ammettere che ho torto è duro, perché io voglio essere perfetto, mantenere il mio mondo intatto e non perdere mai il controllo. Non sono più solo al mondo. Sono un essere umano che vive una vita che è la migliore che conosca, e non devo per forza essere perfetto. Posso commettere errori e poi correggerli, senza perciò essere un fallito.



(Traduzione a cura di T.C. Digby)