



Gli strumenti di guarigione di EA

Quinto passo: Abbiamo ammesso l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona.

Quinta Tradizione: Ogni gruppo Ea ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Quinto Solo per oggi: Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere. Se qualcuno lo verrà a sapere, non sarà valido. Farò almeno una cosa che non mi va di fare, e farò una gentilezza ad uno dei miei vicini.

Quinta Promessa: Le sensazioni di inutilità e di autocommiserazione diminuiranno.

Quinto Motto: Prima di tutto le cose più importanti.

Quinto Concetto Utile: Non si viene in EA per rivangare le nostre sofferenze, ma per imparare a distaccarcene. Parte della nostra serenità viene dall'essere in grado di vivere con problemi non risolti.

Notizie dall'esecutivo EA

Perché lavoro nel Comitato esecutivo? Ho scoperto che, così facendo, la mia guarigione dai miei problemi emozionali, mentali e relazionali raggiunge un livello totalmente nuovo. Mi assumo una grande responsabilità nello svolgere i miei compiti come servitore fidato in questa funzione – non mi occupo solo della mia guarigione personale. Mi chiedo: Sono rigido e tendo al controllo? Lascio che il mio ego si intrametta nelle mie relazioni con le persone ed i progetti in questa posizione (Eccesso di identificazione)? Riesco a rispettare le scadenze? Penso a ciò che è meglio per la comunità EA – e ricevo buoni input dagli altri – anche quando si prendono decisioni impopolari? Secondo me, servire nel comitato mi obbliga ad affidarmi moltissimo alla mia FS e ad avere fiducia nel lasciarmi guidare da essa in tutti gli aspetti della mia vita. E' una gioia e, onestamente, una fonte di frustrazione e di stanchezza servire nel comitato, ma non vorrei nulla di diverso. E' così che posso crescere e vedere dei cambiamenti positivi nella mia vita. Spero che il mio servizio possa aiutare tutta la nostra organizzazione a fare passi in avanti, ad essere sempre più unita e sana nel futuro. Spero inoltre che altri che hanno deciso di fare qualcosa per la loro guarigione personale e sono disponibili a fare quanto necessario per il progresso di questa organizzazione si facciano avanti per servire in uno dei comitati o in quello esecutivo. Noi e tutte le persone su questo pianeta che stanno combattendo con i loro pensieri e le loro emozioni e nelle loro relazioni abbiamo bisogno del vostro aiuto! ...**Scott J.**

Cosa ho imparato in EA: Punti di vista degli Aderenti

Credo in me stesso. Credo nel programma. Ho visto i risultati del mio lavoro sui 12 passi. La mia vita emotiva si è stabilizzata. Le promesse si sono realizzate per me. Senza questa fede e le intuizioni che ho avuto nel seguire il programma mi sarebbe stato molto difficile prestare la mia opera nel comitato esecutivo, mentre invece ora so di essere in grado di essere un "servitore fidato". Ora capisco il dolore che i gruppi e le persone, specialmente i nuovi membri, sperimentano nella loro vita di tutti i giorni. Sebbene io non abbia sempre "la risposta giusta", posso trarre spunto dalla mia esperienza e parlare con cognizione di causa. Infine, avendo affrontato ripetutamente il terzo passo, mi appoggio moltissimo alla mia FS, dalla quale ricevo le intuizioni e la pazienza di cui ho bisogno per prendere decisioni che avranno effetti benefici su persone, gruppi e su EA come organismo. Sono fiero di essere un "Servitore fidato" di EA...**Gus S.**

Servire nel comitato è un modo per restituire per tutto ciò che ho ricevuto e per onorare le persone che ci sono state per me 27 anni fa quando avevo bisogno di aiuto. Se non ci prenderemo cura di ciò che abbiamo, lo perderemo. Far parte di EA è molto di più che andare ad una riunione una volta alla settimana. Non credo che la maggior parte dei membri si rendano conto di quanto lavoro viene svolto dal grandioso gruppo di persone che fanno parte dell'organizzazione. Servire nel comitato è un modo di restituire per tutto quanto ho ricevuto, è solo una piccola cosa che ho la facoltà di fare...**John W.**



Guarire usando gli strumenti di EA



Quinto passo: Abbiamo ammesso l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona.

Soffrire di un disturbo emotivo è una seccatura! Il Quinto Passo mi ha aiutata molto. L'ho fatto con la mia sponsor Pamela. Lei non si è sconvolta affatto. Incredibile! Ho imparato negli incontri a due che noi siamo "malati quanto i nostri segreti" (=un segreto mantenuto cresce e diventa più dannoso, ma una volta esposto, perde forza). Ho condiviso tutti i miei segreti. Nessuno mi ha abbandonato. Non credo che il programma EA sia facile. Non ho mai trovato niente di valore che fosse facile. Il mio consiglio per i nuovi è: Siate gentili con voi stessi! Non punitevi, non vi aiuta! ... **Carol**

ESPERIENZA

E' stato così difficile per me stare di fronte ad un'altra persona ed ammettere i miei torti. Credevo che farlo potesse uccidermi. Ho scelto attentamente una persona d'onore, che avrebbe tenuto le mie confidenze per sé. Non è stato così duro fidarmi di qualcuno. Sia il mio sponsor che il mio consigliere spirituale si sono dati disponibili ad ascoltare il mio Quinto Passo.

FORZA

Mentre mi aggrappavo al mio Quarto Passo messo per iscritto... iniziavo a sentirmi come se volessi morire. Sapevo che era meglio fare il Quinto prima che qualche cosa mi facesse rimandare o mi trattenesse dal dire la verità. Non l'ho riletto perché sapevo che se l'avessi fatto... il mio perfezionismo avrebbe preso il sopravvento. Pensavo che fare il quinto passo mi avrebbe portato serenità. Stavo così male ed ero così stanca di essere malata emotivamente. Ero pronta a liberarmi del pesante carico che mi portavo sulle spalle da anni. Non volevo più soffrire, volevo vivere nella realtà.

SPERANZA

Ammettere i miei difetti di carattere non mi ha ucciso. Pensavo che sarebbe stata la fine del mondo. Pensavo che così tante cose sarebbero andate storte ma ho perseverato. Volevo avere la libertà di fare scelte migliori ed essere felice senza sentirmi in colpa. Volevo imparare a vivere con me stessa, e per farlo

avevo bisogno di imparare a fidarmi della mia FS, di me stessa e di un'altra persona. Ho scoperto che il Quinto passo distrugge l'ego. Ero così piena di orgoglio e priva di umiltà. Non riuscivo a ridere dei miei errori e non mi rendevo conto che il mio "abbonamento" ad EA era per la vita. Continuo a fare errori, faccio scelte sbagliate, ho delle difficoltà. Ma grazie ai Passi, le Promesse si sono realizzate nella mia vita....**Pat M.**

QUINTO MOTTO:

PRIMA LE COSE PIU' IMPORTANTI. Questa frase mi aiuta a non vivere nel futuro ma nel presente. L'ho intesa come "Occupati delle cose che hai davanti prima di quelle in fondo alla strada". In altre parole, prima le cose importanti, il resto dopo... **Carol**

Nell'applicare questo motto nella mia vita, faccio un programma settimanale che metto dove io lo posso guardare ogni giorno. Quelle che segno lì sopra sono le cose che ho bisogno di fare ogni giorno per star bene a livello emotivo. Queste cose includono le riunioni locali e quelle online, il mio lavoro di volontariato, la mia ginnastica quotidiana, i lavori domestici, gli incontri con amici e familiari, i corsi che seguo ecc. Dopo aver fatto queste, posso fare altre cose che desidero fare, ma mi impongo di fare prima le cose più importanti e non rimandarle, che è un mio difetto. "Le cose più importanti prima" per me significa desiderare di star bene a livello emotivo, quindi mi chiedo se ciò che sto per fare mi aiuterà a livello emotivo o no. Se la risposta è no, allora io non lo faccio. Mi assicuro di pagare le mie bollette e l'affitto in tempo utile, di comprare cibi salutari, di fare un budget di spesa dato che ho un reddito fisso mensile e ogni giorno chiedo alla mia FS di dirigere i miei pensieri, le mie sensazioni, le mie azioni e le mie parole. Non sono perfetta, ma questo è quanto cerco di fare quando applico questo motto nella mia vita...**Connie**

Oggi ho deciso di mettere i miei problemi emotivi da parte ed affrontare la mia lista delle cose da fare. Dopo aver messo via il bucato e pagato le bollette, mi sento produttiva e più presente. E' un sollievo dopo diversi giorni di preoccupazioni e di stress. Sono grata per questo motto...**Sarah**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA

AUTOSTIMA

Oggi compio 64 anni ed un giorno. Siccome ieri era il mio compleanno, mi hanno chiamato tutti i miei figli adulti, ed ognuno di loro era frustrato dal fatto di non riuscire a mettersi in contatto con i fratelli. Ho solo detto loro "Sono sicuro che troverete una soluzione". Non spetta a me cercare di risolvere i loro problemi. Ma questo mi ha fatto ripensare al bel tempo perduto. "Mamma, mi ha chiamato testa di legno!" "Beh, ma tu sei una testa di legno!" "Non è vero!" "E allora non importa ciò che ti ha detto, no"? "Mamma, mi ha detto che il mio disegno è brutto!" "Ti piace il tuo disegno?" "Sì!" "E allora non importa ciò che ti ha detto, no"? Senza rendermene conto, stavo insegnando ai miei figli qualcosa che io stesso non avevo ancora completamente imparato. Se, dopo aver esaminato qualcosa di spiacevole sul mio conto (inventario) scopro che questa cosa non è vera, allora questa cosa non ha alcuna importanza. E' un problema dell'altra persona, non mio. E' tempo di lasciarla andare. Se invece scopro che questa cosa è vera, allora posso chiedere scusa, fare pace con la mia coscienza e fare lo sforzo di non ripetere tale comportamento. E lasciare andare. La maggior parte delle volte, ora, scopro che davvero non sono una testa di legno. E lascio andare molte cose. Sto ancora imparando...**Abbey**

APERTURA VERSO GLI ALTRI

"Solo aprendoci agli altri scopriamo la nostra bellezza interiore". Tuttavia, su questo concetto devo lavorare, nel senso di scegliere correttamente i luoghi, i contesti e le persone con cui aprirmi. Sono grata a quelle persone generose che mi consentono di condividere i miei problemi, ma vedo anche che a questo mondo molte persone non si sentono a proprio agio con le debolezze, le manie e le nevrosi degli altri, e tanto meno hanno voglia di ascoltarli. Parlo per esperienza, infatti mi è capitato di rovinare amicizie e rapporti professionali per aver mostrato troppo i miei punti deboli. Non sono amareggiata, ma più saggia, tuttavia adesso sbaglio di nuovo in quanto tendo a tenere i miei problemi un po' troppo per me. Ciò alleggerisce il senso di colpa ma aumenta la vulnerabilità e fornisce munizioni a coloro che provano piacere a ferire o sminuire gli altri. Credo che il mio psichiatra avesse ragione quando diceva che il mondo può essere crudele. Credo che proteggendo se stessi e coltivando relazioni sane e rispettose abbiamo una possibilità di stare bene dal punto di vista emotivo. Non so perché si verifichino gli abusi, ma essendomi trovata dalla parte della vittima di tutta una serie di eventi di questo genere credo di poter dire che ho bisogno di proteggermi. Inoltre voglio ringraziare il forum e tutte le persone che mi hanno permesso di aprirmi e condividere onestamente le paure, le vulnerabilità, le esperienze dolorose ed i problemi emotivi, grazie EA...**Cynthia**

AMORE PER SE STESSI

Mi piace molto la lettura di oggi (5 Aprile) su come il mio inventario giornaliero mi aiuti a vedere quanto i miei difetti mi allontanano da me stessa e dagli altri. L'alienazione è stata una grossa parte della mia vita. Mi sono isolata dagli altri e vedevo questo atteggiamento come la scelta giusta per proteggermi dalla possibilità di essere ferita un'altra volta. Ciò di cui non mi rendevo conto era che così facendo mi separavo anche da me stessa. Ho vissuto così a lungo separata dal mio cuore, dai miei sentimenti, dalla mia anima e dal mio spirito. Non sapevo cosa mi piacesse o cosa volessi. Non sapevo nulla eccetto quello che avevo in mente, di cui la maggior parte erano pensieri offensivi verso me stessa. Quando trovai questo programma iniziai lentamente a scoprire me stessa. Mi piace dire che sono tornata a casa da me stessa perché per la prima volta nella mia vita mi sentivo a mio agio nell'essere me stessa. Mi rendo conto che parte del viaggio è consistito nel trovare dei compagni di percorso. Poi ho iniziato ad imparare ad amarmi. Amare me stessa è una lotta quotidiana. Ho avuto anni di pratica nel non amarmi, che si esprimeva nel mangiare troppo e fare le cose sbagliate, non andavo a camminare, parlavo male di me stessa, mi incolpavo di tutto e stavo lì seduta ad autocommiserarmi. Lasciavo che le emozioni mi guidassero, invece di riconoscerle, accettarle e lasciarle andare.

Adesso sto imparando a tenere un diario, a stare seduta tranquillamente con i miei sentimenti, a condividerli con gli altri. Sto imparando l'onestà. Sto imparando come afferarmi, come congratularmi con me stessa per la ginnastica che pratico e per qualunque altra azione positiva io faccio. Sto imparando a praticare la gratitudine in tutti i campi. Sto imparando a ricevere e a donare ai veri amici. Sto imparando a crescere invece di essere sola e bloccata, e questo ha cambiato completamente la mia vita ed il mio modo di pormi...**Wren**

I 12 PRINCIPI, PASSO 5: INTEGRITA'



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'integrità all'interno del Quinto Passo.

L' integrità è una parola vitale per me. ***Mi sento "integro" quando i i miei pensieri, le mie parole e le mie azioni sono tutte allineate. Se prometto di fare qualcosa e poi non rispetto la mia promessa, posso ristabilire la mia integrità scusandomi, facendo ammenda e facendo delle nuove promesse. Dopo di che cerco di mantenere la mia integrità per quanto riguarda quell'aspetto della mia vita. Il quinto principio di EA, l'integrità, è un dono per me, in quanto mi mantiene in linea con il mio percorso verso la guarigione, sia nella mia vita in generale che nelle mie relazioni con gli altri. Attraverso l'integrità, metto l'accento sulla mia responsabilità di gestire la mia vita, con l'aiuto della mia Forza Superiore...**Scott J.**

Integrità – Il dono di assumersi la responsabilità per chi eravamo ieri (la persona che non esiste più) – non la persona che siamo oggi (una nuova creatura, se vogliamo). Arrivare dove siamo oggi ha richiesto coraggio (principio del quarto passo) perché abbiamo dovuto guardare i nostri difetti ed assumercene la piena responsabilità. Il quinto passo consiste, in effetti, nel prendersi l'impegno con noi stessi di crescere. Senza il coraggio di affrontare noi stessi non possiamo fare molti progressi ma, sia chiaro, non si tratta di punirsi. Piuttosto questo passo è la chiave che apre la porta della libertà dalle idee controproducenti, rendendoci potentemente capaci di vedere cosa non funziona in noi e rimpiazzarlo con qualcosa di migliore. Questo sì che richiede coraggio!...**Gus S**

Estratto da "Se io lo voglio funzionerà"



Siamo finalmente pronti ad *"ammettere l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona"* nel Quinto Passo. In un certo modo, questo passo può essere ancora più terrificante del quarto. E' già abbastanza terrificante mettere per iscritto tutti gli imbarazzanti dettagli della nostre vite, ma condividerli con un'altra persona? Può sembrare davvero azzardato. E lo è.

Tutti i passi sono azzardati, in quanto vanno al di là di quei confini di sicurezza entro i quali ci siamo rintanati per la maggior parte delle nostre vite. La ragione per condividere questo passo è triplice. Farlo con noi stessi, con la Forza Superiore e con un'altra persona significa dimostrare una completa **integrità** (impegno ad un più alto scopo morale) abbattendo ognuno di questi confini.

