



THE EA CONNECTION: FEBBRAIO 2019



La vostra newsletter mensile dall'ISC

Gli strumenti di guarigione di EA

Secondo passo:

Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Seconda Promessa:

Non rimpiangiamo il passato, né desideriamo dimenticarlo.

Secondo Motto:

Non sei solo.

Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Concetto Utile:

Siamo esperti solo della nostra storia, del modo in cui cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi, e di quanto EA ha fatto per noi. Nessuno parla in nome della totalità degli Emotivi Anonimi.

DAL COMITATO ESECUTIVO

Riflessione di Febbraio

Febbraio può essere il momento per riflettere su come trattare meglio non solo gli altri, ma anche noi stessi, in modo amorevole e pieno di speranza. Qui di seguito un aneddoto su qualcosa che per me ha funzionato. Una settimana di Dicembre, in cui mi sentivo giù, decisi di cambiare le cose aspettandomi un miracolo – che per me significa un lampo improvviso, un evento eccezionale e stupefacente. Ogni mattina per sette giorni, come parte dell'esercizio di gratitudine che seguo per approfondire il mio programma EA, dissi alla mia Forza Superiore (FS) che mi aspettavo che accadesse un miracolo prima della mezzanotte. Accaddero dei miracoli? Dipende. Se pensate ad un miracolo come ad un avvenimento come vincere la lotteria, no. Ma se pensate che ogni giorno possa iniziare con un forte senso di speranza ed ottimismo, con la realizzazione dell'Ottava Promessa ("Il nostro atteggiamento e la nostra percezione della vita cambiano"), aspettandosi il meglio dagli altri e facendo del nostro meglio per gli altri – allora sì. Io non fui affatto deluso dal mio piccolo esperimento. E verso la metà di Gennaio, quando ricevetti una chiamata con notizie che mi sembrarono miracolose, fui in grado di dire alla mia FS: "Eccoti. Lo sapevo. Stavo aspettando te!"... **Colleen C, Amministratrice**

Riflessione di Oggi - 28 Febbraio

Sembra così facile alzare la posta, trasferirsi in una nuova casa, cambiare lavoro o città e credere che succederanno miracoli, che le nostre vite cambieranno in meglio semplicemente a causa di questi cambiamenti. Tendiamo a dimenticare che ovunque andiamo, portiamo con noi le nostre emozioni, i nostri sentimenti, e tutto ciò di cui siamo fatti. L'unica cosa che migliorerà la nostra vita è il nostro cambiamento – interiore. Siamo gli unici che possono farlo, con l'aiuto di Dio. Dobbiamo liberarci dagli atteggiamenti negativi e cambiarli con il pensiero positivo. Nessuna cosa esterna ci può rendere felici...Solo per Oggi



Guarire usando gli strumenti di EA



Secondo passo: Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

E' già da un po' che sono giunto a credere di poter ritrovare la sanità mentale, ne ho avuto le prove dalla gente che è guarita. Tuttavia mi rendo conto che, come ogni relazione, quella con la mia Forza Superiore ha bisogno di attenzione e di tutti gli ingredienti che conducono a relazioni sane. Spesso, senza neanche rendermene conto, mi allontano dalla mia FS e la incolpo di avermi lasciato, salvo poi rendermi conto che sono io che mi sono allontanato. Devo anche tenere presente che la mia salute mentale, la mia pacatezza ed in ultima analisi la mia vita dipendono dal mantenimento della mia condizione spirituale e della mia relazione con la mia FS così come io la concepisco.

Il secondo passo per me è un processo in corso. La mia mancanza di equilibrio e la mia malattia mentale sono due cose separate ma collegate. La mia follia consisteva nel fare la stessa cosa infinite volte aspettandomi risultati diversi. **“Lo so, ma stavolta sarà diverso...”** Così mi sono detto per anni, quindi continuavo a ripetere lo stesso comportamento e naturalmente ad ottenere sempre lo stesso risultato.

La fede non mi viene naturale, la mia fede va e viene come le maree. Vorrei poter dire che la mia fede è forte ed incrollabile ma non è così. La base della mia fede risiede nelle mie esperienze brutte e dolorose. Dico questo perché la mia Forza Superiore mi ha accompagnato attraverso le mie esperienze peggiori. Questa è la prova, non quello che mi dice la mia mente. Non posso fidarmi della mia mente. Essa mi dice di stare da solo a letto con il piumino sulla testa, isolato, senza rispondere al telefono, alla porta, alla posta. Vuole che dia la colpa a voi e che pensi che voi siate miei nemici. In definitiva, penso che la mia mente mi voglia morto. L'unico nemico che ho in questo momento è la mia mente, ed è stato così per la maggior parte del mio percorso di guarigione. L'antidoto per me è stare vicino alle persone che stanno guarendo, seguire i passi, fare la cosa più giusta e coltivare la gratitudine, che permette alla gioia di entrare nella mia vita. Grazie per esserci. Senza di voi io non esisto.....**Adam**

Seconda Promessa: Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

In quest'ultimo anno e nei precedenti ho riflettuto. Il programma mi dice di non rammaricarmi per il passato

e di non desiderare di dimenticarlo. Non posso dimenticare ciò che è stato: se lo facessi perderei di vista le mie origini, da dove vengo, e ciò dimostra quanta strada ho fatto. A volte provo il senso di colpa dei sopravvissuti – un tempo sottolineavo i miei sforzi credendo che così facendo gli altri mi avrebbero trovato simpatica e si sarebbero relazionati con me. Ora, io non ho bisogno di evidenziare i miei difetti o i traumi del mio passato per essere una “buona testimone” di come funziona il programma. Questo è probabilmente il migliore successo ottenuto dal mio programma di recupero del 2018!!! Sono andato oltre il trauma ed i suoi effetti sulla mia vita di oggi, e sono arrivata in un ottimo posto. Ho così tanta ammirazione per la persona che alcuni hanno fatto per me che suggerirò “The Loop”, servizio email americano. Scrivere è per me un modo naturale di esprimermi e mi aiuta moltissimo nel “mettermi in contatto” con me stesso e con tutti voi. Ho ottenuto molti risultati quest'anno ed ho combattuto con altre cose. Questo è un “Programma Spirituale” – per me non avrebbe funzionato in alcun altro modo. Non vivo più “nella mia testa” e prima di cercare la conoscenza cerco la pace. Un tempo credevo che essere “brillante” fosse tutto, ma ora mi rendo conto che essere in Pace con Dio è tutto...**Jessica**

Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

Oggi mi sono sentita in pace con me stessa. Ho fatto una passeggiata con mia figlia, sono andata a vedere una mostra di artigianato e parte di una mostra canina. Ho fatto dei lavori domestici. Ho meditato per un po' ed ho tenuto il mio diario. Mi sono divertita a fare del succo di carota con mia figlia, perché lei ha un nuovo estrattore. Oggi ero in pace perché ho iniziato la giornata in pace. Mi sono goduta il sole che c'era e la conversazione con un uomo simpatico ad una bancarella della mostra di artigianato. Niente di molto importante, ma mi ha reso felice. Grazie FS per i giorni in cui posso essere felice per le piccole cose...**Connie**

Secondo Motto: Non sei solo.

Questo è un bellissimo motto, che ci ricorda sempre che Dio, un amico, una famiglia, un membro del gruppo, solo per nominarne alcuni, ci sono sempre per noi. Dobbiamo solo stendere la mano e qualcuno sarà lì se solo ci apriamo a lui.....**Kacy**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



L' AMORE RESO SEMPLICE

Lasciarmi amare da qualcuno sembrerebbe una cosa così semplice ma, nel mio tumulto emotivo, devo renderlo complicato. Devo sempre chiedere perché. Perché qualcuno avrebbe dovuto volermi? Cosa volevano veramente? Quanto mi sarebbe costato? Trovavo impossibile ricevere un'accezione naturale, tollerante, premurosa, fluida da parte di un'altra persona. La mia prima esperienza in questo campo fu EA. Venni accettata senza riserve. Con l'aiuto di queste persone grandiose, ho imparato ad accettare il loro amore. Ho imparato che l'amore non è controllo o manipolazione. L'amore è lasciare che le persone siano loro stesse ed amarle per come sono... **Solo per oggi, 4 Giugno**

L' AMORE COMPORTA RESPONSABILITA'

Le parole sono molto importanti per me e devono essere usate saggiamente. C'è una grande responsabilità nell'uso della parola amore. L'amore è l'antidoto universale, ma non può essere sempre donato liberamente ed onestamente dagli esseri umani. L'amore incondizionato è duro da offrire in continuazione, ma cerco di fare del mio meglio e sto migliorando ogni giorno.

L'amore che dono agli altri lo devo donare anche a me stessa. Cerco di essere una persona onesta ed a volte quando ho a che fare con gli altri ho sentito la necessità di essere diretta. Talvolta questo può sembrare scortese, ma talvolta gli altri superano i confini e sono obbligata a dirglielo. Credo che sia meglio che comprendano bene subito piuttosto che essere poi delusi più avanti. Cerco di farlo nel modo più gentile possibile, ma non sempre ciò viene compreso. Su questo non ho alcun controllo.

Non posso prendere la parola amore alla leggera, quindi non lo faccio, e neanche uso questo termine per far piacere agli altri o per essere disonesta con loro. Sarebbe un grosso disservizio far loro credere qualcosa che non è vero. Essere gentili è una cosa, dire cose che non provo per ottenere un risultato che mi sta a cuore non è nell'interesse di nessuno... **Twyla**

AMORE: CONDIZIONATO O INCONDIZIONATO

L'altro giorno stavo parlando con mio marito. Cercava di dirmi che mi ama come sono ed io non devo fare nulla per guadagnarmi il suo amore. Non capivo, quel concetto non mi è familiare, non è ciò che ho imparato nella mia infanzia. Oggi l'ho capito, semplicemente ci ho pensato sopra e l'ho fatto mio.

Mi è stato insegnato che l'amore è condizionato. Se facevo qualcosa di buono, spazzavo il pavimento o sparcchiavo la tavola per aiutare la mamma, così lei mi amava. Facevo qualcosa di cattivo, andavo al cinema con gli amici o tornavo a casa tardi da scuola o i miei capelli non venivano come voleva lei, così lei si innervosiva e non mi amava. Così, imparai che l'amore era condizionato.

Faccio sempre delle cose per gli altri e mi innervosisco quando non me lo riconoscono. Mi irrita quando mio marito e mia figlia non mi abbracciano o non dicono di volermi bene perché ho lavato i piatti, cucito un costume, sono andata a prendere mia figlia al cinema, ho comprato a mio marito qualcosa per la moto, ho portato fuori la spazzatura, ecc.

Oggi ho improvvisamente capito: non ho bisogno di fare tutte quelle cose, e adesso che sono malata e non faccio alcune di queste cose, mio marito mi ama per quella che sono, non per le cose che faccio. Non ho rifatto i letti, non ho cucinato, non ho fatto la spesa, sono stata troppo impegnata a farmi prendere dal panico per prendermi cura dell'amministrazione della casa, ma si tratta solo di amministrazione, possiamo farne a meno. Mio marito è contento di finire il lavoro perché MI AMA.

Questo mi spiega anche perché ho difficoltà nell'identificarmi con una FS. Perché, cosa ho fatto per guadagnarmi l'amore della mia FS? Forse nulla, ma Egli mi ama comunque. E si prende cura di me perché questo è il suo modo di dimostrare il suo amore.

Poi pensai a mia figlia, perché ancora trovavo difficile capire come fosse possibile che qualcuno ti ami per te stesso. Se mi avessero chiesto "Ami tua figlia perché suona il flauto?" io avrei detto di no. La ami perché fa Twirling? No. La ami perché è carina o ha buoni voti? No, semplicemente la amo. Ecco qui. La amo perché la amo, ecco tutto! ... **Sophie**

LE DODICI TRADIZIONI

Le dodici tradizioni sono le linee guida del nostro gruppo e della nostra fratellanza.

Negli anni hanno dimostrato di essere un modo efficiente per tenere unita la fratellanza ed i gruppi individuali.

Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.



Mentre la seconda tradizione parla di un Dio amorevole e il secondo passo parla di una Forza più grande di noi, mi appare molto chiaro che ognuno di noi deve lavorare verso una comprensione personale e verso l'accettazione del significato di questo concetto. Non ho dubbi che ci sia la Fs al lavoro nel nostro programma EA, nella nostra Coscienza di Gruppo ed in ogni individuo nel gruppo, compreso il leader. Questa tradizione parla di un leader che si mette al servizio del gruppo. Un leader, sì, ma non uno che governa. Credo che sia grazie alla saggezza della nostra FS che il gruppo riesce a funzionare...**Gus S, amministratore**

Nessuno governa EA. Abbiamo dei lavoratori dipendenti al nostro Centro di Servizio Internazionale. Essi sono pagati per gestire l'ufficio e per garantire che EA sia disponibile per tutti quelli che ne hanno bisogno. Tutti noi altri siamo servitori di fiducia. Ci sono attualmente 5 amministratori; il nostro compito è di agire come garanti dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni. Sono inoltre in funzione vari comitati nei quali ogni membro può prestare servizio. A livello di gruppo, un membro può offrirsi volontario come segretario, tesoriere o responsabile delle pubblicazioni del suo gruppo. Siamo tutti membri di Ea guidati dalla nostra FS....**Deitra P., Amministratrice**

Nella Seconda Tradizione c'è una parola che spicca in quanto fondamentale per comprendere la natura della tradizione: quella parola è **leader**. La leadership in EA si manifesta attraverso la coscienza di gruppo. L'autorità di prendere decisioni affonda sempre le sue radici nella coscienza di gruppo. In un incontro di coscienza, un gruppo, un comitato o gli amministratori possono percepire meglio come una forza più grande di loro come individui possa guidare il gruppo nel prendere decisioni. Come dice la tradizione, i nostri leader sono solo servitori di fiducia, non governano, solo i gruppi attraverso il processo di coscienza di gruppo possono farlo...**Scott J, Amministratore**

Come Dio si è umiliato per servire noi, noi dobbiamo umiliarci per servire gli altri. Permettere ai membri di essere leader dà loro l'opportunità di essere al servizio degli altri. E'servendo gli altri che possiamo fuggire dai nostri problemi. La leadership in EA è soggetta alla condizione di non avere il controllo. La seconda Tradizione ci ricorda che c'è solo Uno che detiene il potere, ed è Dio. Liberandoci dal desiderio di controllo, ci rendiamo liberi di di essere utili servitori di Dio e della fratellanza...**Kelsey W, membro**

I nuovi venuti in EA si stupiscono spesso del fatto che EA non ha una struttura organizzata di governo come altre associazioni. In Ea nessuno ha il potere di dire agli altri cosa devono fare o di far rispettare le regole. In effetti, non ci sono regole, solo linee guida, che sono espresse nelle tradizioni e nei concetti del programma Ea. Se nessuno ha il comando come può essere mantenuta l'unità di cui si fa menzione nella Prima Tradizione? Come si prendono le decisioni? Come si fanno materialmente le cose?



(Traduzione a cura di T.C. Digby)