



THE EA CONNECTION: MARZO 2019



La vostra newsletter mensile dall'ISC

Gli strumenti di guarigione di EA

Terzo passo: Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Terzo Motto: Un giorno per volta.

Terza Tradizione: L'unica condizione richiesta per essere membro di EA è il desiderio di raggiungere la salute emotiva.

Terzo Solo per oggi: Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Terza Promessa: Comprenderemo il significato della parola serenità, e conosceremo la pace interiore.

Terzo Concetto Utile: Rispettiamo l'anonimato; non facciamo domande. Il nostro obiettivo è un'atmosfera di amore ed accettazione. Non è importante chi siamo o cosa abbiamo fatto. Noi siamo i benvenuti.

Notizie dall'esecutivo EA: PAZZIA DI MARZO

In Emotivi Anonimi facciamo un lavoro di squadra per guarire da uno stato mentale che sembra senza speranza. Siamo una fratellanza, una comunità. Persone di ogni strato sociale si rivolgono ad Ea nella loro ricerca di una soluzione alla propria sofferenza mentale. La mia vita divenne ingestibile quando provai a fare tutto da solo. EA mi ha fatto conoscere un potere più grande di me. Ovviamente avevo bisogno di qualcosa che fosse più potente di me. Non ero assolutamente in grado di uscire dal punto morto in cui mi trovavo. Più impegno mettevo nel cercare di cambiare le cose, più la situazione peggiorava. Le persone conosciute alle riunioni sono state molto gentili. Hanno ascoltato tutti i miei problemi. Mi hanno accolto e mi hanno fatto uscire dal mondo freddo in cui credevo di vivere... **Derita P.**

Orientamento per i nuovi membri

In quanto nuovo membro delle nostre riunioni, ti diamo un caloroso benvenuto. Se questa è la tua prima riunione, ti facciamo un applauso per il tuo coraggio. Ognuno di noi ha frequentato una riunione dei 12 passi per la prima volta, e sappiamo che ci si può sentire intimiditi. Il nostro obiettivo è quello di fare in modo che questo sia un posto sicuro per tutti, un posto dove condividere ed ascoltare. Riteniamo di poter raggiungere questo obiettivo attraverso la pratica dei seguenti principi:

1 - LINGUAGGIO

E' il linguaggio che si usa quando si condivide. Siete pregati di evitare affermazioni che iniziano con "tu" o "noi". I nuovi arrivati potranno trovarlo difficile all'inizio, ma di solito vi si adattano facilmente dopo alcune riunioni. L'"io" viene usato anche quando si esprimono concetti ovvi. Quindi, mentre un'affermazione come "Tutti noi dobbiamo prenderci cura del nostro corpo" potrebbe essere percepita come un forma di predica, il problema si evita dicendo "io devo prendermi cura del mio corpo". Usiamo la forma "io" anche perché il recupero comporta l'assumersi la responsabilità della propria vita e dei propri pensieri. Dire "tu" o "noi" è un modo di evitare di assumersi la piena responsabilità. (Orientamento dei nuovi membri, disponibile sul sito)



GUARIRE CON GLI STRUMENTI DI EA



Terzo passo: Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Sono più di 20 anni che seguo un programma basato sui 12 passi. Avendolo già fatto, so che funziona. Ne ho memoria, ma per parecchi anni ho accumulato abitudini problematiche, il che mi porta al terzo passo. Ci sto lavorando, e lo trovo molto più difficile del Primo e del Secondo. Adesso inizia il lavoro duro. Lo leggo e lo rileggo. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire. Che diavolo significa? - è la mia prima reazione. Lo scoglio potrebbe essere la mia volontà. Ho fatto affidamento sulla mia forza di volontà per tutta la mia vita adulta. E' la mia seconda natura. Mi rispecchia. Come si fa ad "affidarsi"? Non c'è nulla da fare, dovrò chiedere aiuto alla mia FS. Finora questo passo per me è stato una conversazione col mio Creatore. Non so distinguere bene tra Dio/FS, ma per me è una misteriosa presenza di grazia, amore, giustizia, fede, miracoli, ecc. Quindi nella mia conversazione e preghiera, dico solo..."Dio d'Amore e Comprensione, ti affido questo - tutta questa confusione, pazzia, dolore e vergogna. Non so come affidare la mia volontà, quindi mi puoi aiutare?" Mi rendo conto che in qualche modo dovrei fare di più a questo riguardo, ma continuo ad avere questa semplice conversazione/preghiera con la mia FS. Non mi sento diversa in alcun modo. Sembra che nulla accada, ma so che col tempo non solo riuscirò ad affidare, ma me ne renderò conto... **Linda**

E' un lunedì, giorno di rientro al lavoro - ed è stato un giorno magnifico. Mi sono svegliata senza il solito panico mattutino. E' fantastico come le cose cambino quando seguo la volontà della mia FS per me. Quando vado contro la sua volontà, il mio corpo me lo comunica attraverso il panico e l'ansia. Ed anche i miei pensieri mi dicono che non sto facendo la cosa più giusta. Ho ignorato questi pensieri ed i segnali del mio corpo per troppo tempo. Ma ora sto vivendo secondo i dettami della mia FS e sono molto più felice. Come dice una persona molto saggia nel mio gruppo, "E' più facile fare la cosa che sembra più difficile" - uno dei molti paradossi di EA ...**Claire**

Ultimamente, in cima alla mia lista delle cose da fare io scrivo Terzo Passo. Affido coscientemente la mia volontà e la mia vita alla mia amorevole FS ancora prima di stendere la lista. Ciò mi aiuta a rendermi conto che la FS si fa carico di me e dei miei progetti. Quando il giorno finisce e vedo quanto ho fatto, mi rendo conto di quanto la mia FS mi abbia aiutato. Continuerò questa pratica giornaliera perché trovo conforto nel sapere che la mia FS è davvero con me in tutto ciò che faccio. Amo il detto "Affidarsi per vincere", perché nell'affidare la mia volontà e la mia vita alla FS sono stata davvero più vincente nelle cose a cui tengo di più. Sono molto grata per questo. Ed anche nei momenti difficili ricevo forza, energia e conforto da un Potere molto più grande delle difficoltà, e sono in grado di sopportare e vivere con problemi non risolti grazie alla serenità che la mia FS mi dà. Quindi, il Terzo Passo continuerà ad essere la prima voce sulla mia lista giornaliera del mio benessere emozionale, il che non fa solo bene a me, ma anche alle persone intorno a me, specialmente quelle che hanno dovuto sopportare la mia "malattia emotiva" prima di EA. Sono grata per la guarigione, un giorno alla volta. Grata di cercare il bene nella giornata che mi aspetta...**Connie**

Terza Promessa: Comprenderemo il significato della parola serenità, e conosceremo la pace interiore.

Un'impresa ardua nel mondo di oggi. Serenità significa essere sereni. Le due definizioni di serenità del dizionario che preferisco sono "limpido e libero da tempeste o cambiamenti spiacevoli" e "Contraddistinto da, o indicativo di, totale calma e riposo indisturbato." Con un mondo irrequieto ed una mente agitata che corre da un argomento ad un altro, ciò i sembra impossibile. Almeno finché ricordo che posso trovare quel senso di serenità dentro me stessa. Quando mi siedo e lascio che la mia mente si svuoti, eccola lì, la serenità. E' sempre lì ma ho bisogno di prendermi un po' di tempo perché si manifesti, anche se solo per pochi secondi, per ricordarmi che esiste. Questo cambia il mondo esterno? No, ma mi dà un momento per fermarmi e ricordare che esistono degli strumenti per aiutarmi a sopravvivere, il migliore dei quali è la Preghiera della Serenità. Come dico, è

importante per me ricordare che l'unica cosa che posso cambiare è me stessa...Karen



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



CONCENTRarsi

Questi ultimi mesi sono stati un periodo di grande incertezza per la mia famiglia. Non voglio ignorare le mie sensazioni ma, piuttosto che soffermarmi sui miei problemi, medito sulla forza, sul potere e sull'amore della FS per me. La pace che ho ottenuto dedicando pochi minuti al giorno all'accettazione è incommensurabile. Vivere un giorno alla volta e non affrontare tutti i miei problemi in una volta sola è stato un esercizio potente, così come scegliere di usare un solo strumento del programma per volta. La concentrazione è uno dei limiti del mio carattere. La preghiera e le meditazioni mi permettono di concentrarmi sulle soluzioni, non sui problemi.

C'è stato un periodo in cui credevo sinceramente che parlare continuamente con Dio dei miei problemi fosse sia una forma di preghiera che di meditazione. Tuttavia, non trovavo il senso di tranquillità che cercavo.

Non era perché non riuscissi ad estraniarmi dalle distrazioni; in effetti ero fin troppo bravo ad estraniarmi dalla realtà.

Oggi mi è stato d'aiuto trovare una lettura in cui un membro del gruppo si era ritrovato a bruciare un semaforo rosso poiché era talmente concentrato sul suo colloquio con Dio che non aveva neanche sentito la sirena o visto la luce lampeggiante. Ho anche letto di una persona che rimuginava così tanto sui suoi problemi che "spesso non sentiva le soluzioni che venivano offerte durante le riunioni". Egli decise di condividere ciò di cui si era reso conto: che se non riusciva a concentrarsi sulla guarigione alle riunioni, sicuramente non avrebbe avuto la disciplina necessaria a praticare il lavoro di recupero a casa!

Mi posso domandare questo: Quando partecipo ad una riunione e c'è la formula di apertura, dove si trova la mia mente? Ho forse l'abitudine di pensare ai miei problemi invece di prepararmi a ricevere consigli? Se riesco a lasciar perdere i miei problemi per alcuni minuti, posso praticare la fede nella mia FS. Posso rivolgere il mio cuore a Dio e concentrarmi. Lasciate che mi concentri sulle esperienze, la forza e la speranza condivise in riunione. Riesco a trovare ogni giorno un po' di tempo per avere cura di me stesso e riposarmi nella bontà del Signore? Lasciate che mediti, solo per oggi. Tutto ciò che serve sono alcuni minuti, in cui concentro la mia attenzione su Dio. E quando porto tutto i miei problemi alla mia FS nel Terzo Passo, lasciate che mi eserciti a lasciarli tutti lì con Lui...Ham Sah

NE' BIANCO NE' NERO

Sono nato in una famiglia Amish. Mio padre era un uomo travagliato perché era stato allontanato dalla sua famiglia per aver lasciato la comunità Amish, e di conseguenza è stato prigioniero del vizio del bere per la maggior parte della sua vita. Mia madre si nascondeva dietro al lavoro, lavoro ed ancora lavoro. Lei era la santa e mio padre il peccatore. Sono cresciuto in un mondo in bianco e nero. La piccola città in cui vivevo non conosceva il grigio. Era questo o quello, mai nulla in mezzo.

Ci è voluta molta sofferenza perché io imparassi le varie sfumature di grigio. Mia madre mi trascinava a tutti gli incontri estivi con i predicatori (conferenze tenute dai predicatori all'interno di tende erette a questo scopo, ndt) e cercava di portarmi in chiesa quando ero adolescente. Facevo fatica a comprendere molte delle cose che gli adulti dicevano essere importanti. Avendo una grande forza di volontà, c'erano molte cose che mi giravano nella testa. Feci molte scelte buone ed altre cattive, ma quelle cattive mi insegnarono molto sulla zona grigia. Sono un tedesco dalla testa dura ed ho molti messaggi misti che mi attraversano la mente, e le mie emozioni ogni giorno attraversano diversi cicli. Non ho problemi ad ammettere che sono impotente oggi perché mi ricordo bene di quanto ingestibile fosse la vita quando pensavo di essere onnipotente. Oggi sono molto riconoscente per la zona grigia. Comprendo che quando le persone pensano in bianco e nero non c'è bisogno che io perda tempo per correggerle. Tutto ciò che devo fare è lasciare che le conseguenze del loro modo di pensare ricadano loro addosso e vedere come va a finire. Per me non ha funzionato ma, di nuovo, non sono affari miei come può funzionare per un'altra persona. Sono veramente contento di aver permesso alla zona grigia di entrare a far parte della mia vita...Paul

EMOZIONI

Le mie emozioni sono parte di me. Se le sopprimo, sostanzialmente sopprimo e rifiuto parte di me stessa. Non è una buona linea di condotta. Oggi provo dolore emotivo, e va bene così. Nella vita talvolta proviamo dolore e talvolta proviamo gioia. Talvolta tutti e due insieme, così come è possibile che piova e ci sia il sole allo stesso tempo. Proviamo le emozioni, ed esse faranno in noi il lavoro che devono fare. Mi sento già meglio. Le tempeste passano, la pioggia finisce, ed il sole ritorna a splendere. Grazie a Dio di tutto ciò...**Joan**

LE 12 TRADIZIONI

Le 12 tradizioni sono le linee-guida del nostro gruppo e della nostra fratellanza. Nel corso degli anni, si sono dimostrate efficaci nel mantenere uniti la fratellanza ed i gruppi individuali.

Terza Tradizione: L'unico requisito per essere membro di Ea è di desiderare la guarigione emotiva.

Non importa chi siamo o cosa abbiamo fatto, siamo sempre i benvenuti ad una riunione EA, senza condizioni e senza giudizi. Perché siamo sempre i benvenuti? Perché abbiamo un desiderio profondo di ottenere la guarigione emotiva, punto. Ma entrare da quella porta la prima volta richiede coraggio. A me ci vollero tre tentativi prima di riuscire ad entrare nella mia prima riunione, solo perché avevo paura di incontrare la voce che avevo sentito al telefono. Ero terrorizzata di incontrare la persona che stava dietro quella voce, o forse non sapevo chi avrei incontrato ed avevo paura di essere giudicata. In realtà, la persona dietro la voce e le altre persone nella stanza erano felici, a proprio agio con se stessi, e mi fecero sentire la benvenuta. Meglio ancora, mi sentii a casa, ed il gruppo mi sembrava una famiglia. Se siete capitati su questo numero di EA Connection per caso, mentre navigavate in internet, spero che abbiate il coraggio di partecipare alla vostra prima riunione di EA grazie alla lettura di questo periodico e di altre riflessioni sulla terza tradizione di Ea. Grazie per esservi fermati qui! **Gus S.**

Per me e per molti altri qui negli Stati Uniti, la primavera è tempo di tasse. Se guadagniamo più di una certa cifra, dobbiamo fare una dichiarazione dei redditi e pagare le tasse. Questo è uno dei molti doveri delle persone adulte. Anche per i membri di Ea ci sono degli obblighi, ma hanno più a che fare con il nostro desiderio di condividere con gli altri la nostra ricerca della serenità e della salute mentale che vogliamo così disperatamente. Sembra semplice, ma richiede molta riflessione. Nel mio percorso di recupero, le intenzioni sono state importanti. Sono sicuro di non desiderare di controllare gli altri? Voglio fare l'eroina e salvare gli altri? Sto cercando di fare degli altri i miei terapeuti non pagati? Segretamente desidero attenzione, dibattiti politici, istruzione religiosa? In questo caso, EA non è il posto per me. Ma se ciò che voglio veramente è una connessione emotiva con persone come me che hanno l'intenzione di sentirsi meglio, allora sono proprio nel posto giusto...**Colleen C**

Quando arrivai in Ea, ero emozionalmente e spiritualmente fallita. Inoltre, ero sul punto di perdere il lavoro, il che mi avrebbe esaurito sia fisicamente che economicamente. All'inizio non potevo fare molto di più che andare alle riunioni. Se mi fosse stato richiesto qualcosa di più, avrei smesso di andarci e mi sarei sentita sconfitta ancora una volta per non essere riuscita a fare qualcosa; e chissà a quali pensieri negativi ciò mi avrebbe portato? Fui sollevata allora e sono grata ora che la frequenza fosse l'unico requisito necessario per diventare membro di Ea...**Derita P**

Il fatto che fosse necessario unicamente avere il desiderio di ritrovare la salute emotiva per essere membro di Ea significa che tutti noi possiamo appartenere a questo movimento ed iniziare il percorso verso la salute mentale e la pienezza nelle relazioni. Tutto ciò che ci vuole è di essere stufi di essere emotivamente disturbati. Se preferiamo rimanere emotivamente disturbati, o abbiamo paura di andare avanti, rimaniamo nel modello di malattia mentale che rende la vita ingestibile per noi. Essere un membro di EA è come essere un membro di un'entità più grande, in cui noi ricopriamo un ruolo importante mentre seguiamo questo semplice programma di guarigione emotiva...**Scott J**

RIFLESSIONE PER OGGI: Il nostro incessante analizzarci potrebbe significare che non riusciremo a guarire e potrebbe costarci la vita. E' come se fossimo nel mezzo di un incendio e cercassimo di comprendere i principi dell'ossidazione e come o perché il fuoco possa aver avuto inizio, invece di fare piani di fuga. Ciò di cui abbiamo bisogno è prima di tutto di scappare dall'incendio e solo in un secondo momento cercare di capire. Per molto tempo rimarremo sul bordo della nostra vecchia vita e penseremo di ritornarvi. Ho fatto una scelta chiara? Solo per oggi, 1 Marzo



(Traduzione a cura di T.C. Digby)