



THE EA CONNECTION: APRILE 2019

La vostra newsletter mensile dall'ISC



Gli strumenti per la guarigione

Quarto passo: Abbiamo fatto un un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Quarta Tradizione: Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure EA nel suo insieme.

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale.

Quarta Promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile agli altri.

Quarto Motto: Vivi e lascia vivere.

Quarto Concetto Utile: Noi non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo e non diamo consigli riguardo alle questioni personali o familiari.

Solo per oggi – 10 Aprile

RIFLESSIONE DI OGGI

I segreti creano un muro che ci fa sentire soli ed isolati. Ci possono anche escludere dall'esperienza dell'amore. Più segreti conservavo, più provavo vergogna. Più provavo vergogna, più desideravo isolarmi dagli altri. Ora non ho più bisogno di isolarmi dagli altri. Ci sono persone disponibili ad ascoltare i miei segreti. Non me ne faranno vergognare. Piuttosto mi comprenderanno, poiché hanno dovuto affrontare la loro, di vergogna. Condividendo i miei segreti ottengo accettazione, senso di appartenenza e fiducia nel mio valore di persona.

MEDITAZIONE DI OGGI

Possa avere il coraggio di condividere i segreti che ho cercato di mantenere sepolti nel mio subconscio, poiché mi rendo conto che ciò mi renderà libero.

OGGI RICORDERO'

Condividendo la mia vergogna, posso entrare a far parte della razza umana.

MEDITAZIONE DI OGGI



E' con cuore gonfio di dolore che condividiamo la triste notizia che Gus Schloesser, il Presidente del Comitato esecutivo, ci ha lasciato il 2 Marzo 2019. Gus è sempre stato una risorsa preziosa per questa organizzazione ed un buon amico per tutti. Sarà rimpianto enormemente da tutti coloro che lo conoscevano.



Guarire usando gli strumenti di EA



Quarto passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Ho impiegato un po' di tempo scrivendo e pensando alla mia vita. Non l'ho detto ufficialmente alla mia Forza Superiore, e neanche ad un'altra persona. Non ho smesso di seguire il programma, solo che evitavo di condividere queste informazioni con altre persone. Ora voglio tornare indietro e completare questo passo. Comprendo che il mio problema è che non credo che nessuno ascolti queste cose e si interessi effettivamente di com'è stata la mia vita. Poi penso che i miei problemi non siano altro che normali problemi umani, quindi non abbastanza importanti da essere spiegati nel dettaglio ad un'altra persona. Come potete vedere, c'è una certa confusione in me. Questo è un ottimo spunto di riflessione. Voglio andare avanti nel mio percorso di guarigione e costruire delle buone basi da cui partire. So per averlo sentito da altri membri che ciò talvolta significa fare un passo indietro...**Smitty**

Sono così contenta di aver affrontato i passi di EA. In questo modo mi sono liberata di molta SPAZZATURA EMOTIVA.

Mi ha proprio aperto gli occhi condividere il quarto passo con la mia sponsor Pamela e scoprire quanto fossi stata dura e severa con me stessa. Adesso tratto me stessa molto più gentilezza e la differenza si vede. La tecnologia ha reso le informazioni su pressochè tutto prontamente disponibili. Talvolta mi pare persino che ci siano TROPPE INFORMAZIONI.

Io continuo a liberarmi del ciarpame. Funziono meglio in uno spazio aperto riempito di mobili e cose che mi piacciono. Prego per gli altri membri di EA e spero che tutti trovino la gioia

ed un significato nelle loro vite...Carol

Da circa un mese mi sentivo strana. Ecco un buon termine. Non sapevo cosa c'era che non andava. Non era proprio depressione. Non ero infelice. Non avevo alcun disturbo fisico oltre ai miei soliti. Ma c'era questa "sensazione". Qualcosa non andava, ma cosa? Era fastidioso, insulso e sgradevole. Poi, improvvisamente, si è accesa una lampadina. Diverse persone in EA parlavano del Quarto Passo. Aha! Perché ci era voluto tanto tempo per capirlo? Ho affrontato il Quarto Passo molte volte e so quanto sia utile. Quindi mi sedetti e cominciai a scrivere, scrivere e ancora scrivere, La penna non sembrava potersi fermare e, mentre scrivevo, ecco che si fece chiarezza ancora una volta nei miei pensieri. Si dava il caso che dovessi partire per un ritiro il weekend successivo, così portai il mio Quarto Passo con me e feci il mio Quinto Passo con uno dei sacerdoti presenti sul posto. Wow! Che differenza nella mia "sensazione". La mia "stranezza" se n'è andata e sono di nuovo me stessa. Non c'è nulla come il Quarto e Quinto passo per recuperare la serenità...**Mary Jane**

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale. Questo solo per oggi è uno dei miei preferiti. Essendo una persona piuttosto cerebrale, ho la tendenza a super-esercitare la mia mente ed a leggere cose spirituali. Per me, la prima parte di questa linea guida è la più importante: prendermi cura della mia salute fisica. Ci sono tanti modi per farlo: stabilizzare lo zucchero nel sangue con cibi a basso indice glicemico, riposare bene, meditare, fare bei sogni ed allenarsi. Ognuno di

questi modi ha degli effetti sul mio umore. Quello più utile si è rivelato essere l'allenamento. Aiuta a liberare ormoni positivi, incanala l'ansia e la rabbia, stabilizza la concentrazione, aiuta a regolare l'appetito ed assicura un sonno migliore. Il mio allenatore mi insegnò un esercizio che non mi riusciva facilmente. Dovevo imparare ad usare entrambi i lati del mio corpo, in una specie di movimento a spirale stando a terra. Ciò che ho appreso da questo esercizio è che i nostri muscoli immagazzinano memoria, e che può essere utile distendere tutte le micro-fibre coinvolte in vecchi modelli di comportamento, spesso dovuti a vecchie lesioni. Ho proprio notato quanto il mio braccio e la mia spalla destra beneficiassero di questa distensione, piuttosto che i miei costanti tentativi di riallenare e migliorare il lato dominante del mio corpo.

Quella distensione è una forma di gioia che spero di aggiungere ai miei allenamenti, un giorno alla volta. Sì, mi ha fatto passare da una sensazione ad un'altra, dal lato sinistro all'altro, e mi ha fatto provare un senso di libertà, come se avessi le ali!...**Victoria**

Quarto motto: Vivi e lascia vivere.

Grazie per aver portato l'attenzione su questo motto oggi, perché è esattamente ciò di cui ho bisogno. Di nuovo, è merito della Forza Superiore se questo argomento è venuto fuori oggi. Davvero se guardiamo vediamo le prove del fatto che la FS agisce nelle nostre vite. Per me, vivi e lascia vivere significa cerca di vivere la tua vita e concentrati su te stesso, perché sei l'unica persona che puoi cambiare. Lascia vivere significa lascia che le altre persone vivano la propria vita, imparino la propria strada a modo loro...
Sophie



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



CONDIVIDERE LA MIA GUARIGIONE:

Quarta promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile agli altri. Mi piace molto la Quarta Promessa, quindi condividerò i miei progressi nella speranza che siano utili agli altri. Mio fratello era stato ucciso in uno scontro tra bande di strada all'età di 18 anni. Si era trovato nel posto sbagliato al momento sbagliato. Io avevo 20 anni all'epoca e tutta la mia famiglia per il dolore cadde nel tunnel dell'alcool e della droga. Io al tempo stavo appena terminando un percorso di disintossicazione da entrambe le cose, e quindi non volevo "impazzire" (dal dolore, ndr) ora che ero sobria. Perciò sono stata molto grata ad EA per avermi aiutato a vivere in uno stato di salute mentale piuttosto che di follia. Ho affrontato i passi con il mio sponsor e ciò mi ha veramente aiutato. In seguito abbandonai il programma e mi ritrovai invischiata in un matrimonio dominato dall'abuso e dall'alcool, quindi me ne andai quando i bambini erano ancora piccoli. Per fortuna tornai ad EA e fui felice di ritrovare questo programma. Esso mi diede la speranza di poter tornare ad essere emotivamente sana, anche se era piuttosto stressante seguirlo essendo una mamma single. Ce l'ho fatta di nuovo con l'aiuto di altre persone di questo ed altri gruppi dei 12 passi che frequentavo. Ho affrontato di nuovo i 12 passi con un altro sponsor ed ho scoperto molte cose utili. I Solo per Oggi, i motti, rileggere i passi nei momenti di stress, leggere i racconti nel libro di EA, leggere i post condivisi nel "Loop" (gruppo EA americano via email) e frequentare le riunioni di persona ed online. Le riunioni nella mia città durarono alcuni anni, ma poi si interruppero per mancanza di adesioni. Perciò sono contenta di aver iniziato delle riunioni online su eachat.webs.com e di seguire le riunioni settimanali degli altri gruppi che frequento. La cosa principale che ho trovato in EA è stata una Forza Superiore amorevole alla quale posso rivolgermi tutti i giorni per avere aiuto in molti aspetti della mia vita, specialmente con i miei difetti di carattere, che sono diminuiti da quando sono nel programma. Sono così grata per la mia fede nella mia FS! Essa mi rafforza e mi conforta quando ne ho bisogno, basta una preghiera. Anche se dico solo "Aiuto" al mattino e "Grazie" alla sera, so che almeno sto provando a mettermi in contatto con la FS ogni giorno e so che qualcuno mi sta aiutando.

All'età di 18,19 e 20 anni sono finita al reparto psichiatrico a causa dei miei disturbi emotivi. Semplicemente non ero in grado di gestire le mie emozioni o la mia vita. Non chiedevo aiuto a nessuno, mi tenevo tutto dentro, mi sfinivo di lavoro ed ero un vero rottame. Mi ero data all'alcool, alle droghe ed alla co-dipendenza ed ero estremamente infelice. Fortunatamente sono riuscita a chiedere aiuto, perché finalmente ero stanca di non poterne più, e da allora non ci sono più ricascata. Ho dovuto essere onesta con gli altri e mi sono resa conto di non dover affrontare la vita tutta da sola. Ci sono altri nel programma con cui posso parlare e condividere la guarigione. Mi sono anche rivolta ad uno psicologo, come parte della mia ricerca del benessere emotivo.

La mia vita non è certo tutta rose e fiori. In effetti, ho un reddito molto basso, ma sono ricca di amore, pace e serenità quando ogni giorno mi metto in contatto con la mia FS e con i miei compagni di questo viaggio in 12 passi. Sono grata per tutto questo. Continuerò a frequentare le riunioni perché so che con questo programma ho maggiori possibilità di avere una buona vita. E tutto il merito del mio ritrovato benessere emotivo va a quella Forza più grande di me!...**Connie**

DISCIPLINA

Sono contento di rendermi conto di essere impotente di fronte alle mie emozioni e di essere responsabile delle azioni che scelgo di fare. Il nostro programma dice: "...Per essere liberi, dobbiamo essere disciplinati." Nei giorni precedenti la guarigione, non sapevo cosa fosse la libertà. Vivevo nel dolore della mia giovinezza e lasciavo che molte delle mie decisioni fossero influenzate da come mi sentivo. Se i miei sentimenti venivano feriti, allora io ferivo gli altri. Ero molto egoista e volevo sempre ciò che non avevo e, una volta che lo ottenevo, non aveva più importanza per me. Non c'è da stupirsi che la depressione fosse la mia droga preferita, e che io usassi l'alcool ed il sesso come modi per fare scenate ed attaccare gli altri. Ciò che ho imparato sulla disciplina come libertà è che oggi non ho bisogno di fare scenate con gli altri. Sono giunto a comprendere che perdonare gli altri non è per il loro bene, ma per il mio. Mi libera dal mio passato. Il risentimento significa "sentire di nuovo". Ho permesso che i risentimenti di ieri vivessero nel mio mondo oggi. Ora li ho liberati. L'amore sta nel lasciar andare. Questo ha così tanto senso oggi per me....**Paul**

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.



Quarta Tradizione:

Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure EA nel suo insieme.

Autonomia significa libertà dal controllo o dalle influenze esterne; indipendenza. In questo contesto significa che ogni gruppo può prendere le proprie decisioni, purchè ciò che esso decide non condizioni altri gruppi o EA nel suo insieme. Ogni gruppo pianifica quando e dove incontrarsi. Ogni gruppo decide quale modello adottare, che non deve necessariamente essere quello suggerito da EA. Ogni gruppo determina quali pubblicazioni usare durante le riunioni o se optare per la possibilità di avere oratori di EA che intervengono per condividere la loro esperienza, forza e speranza. Ogni gruppo decide la cifra da mandare ad EA International per aiutare le persone che ancora soffrono per problemi emotivi. Nessuna di queste preferenze condizionerebbe altri gruppi o EA come entità...**Derita P**

Avere autonomia porta libertà di scegliere. Sapere che ogni gruppo Ea può fare le sue scelte operative favorisce la diversità. Il limite della Quarta Tradizione viene chiamato in causa quando una decisione di un gruppo condiziona tutta EA. Ad esempio: Se un gruppo vuole recitare il Padre Nostro o leggere versetti dalla Bibbia, si potrebbe pensare che la Quarta tradizione conceda l'autonomia. Ma è così? Forse permettere troppo linguaggio religioso in una preghiera ed il condividere versetti biblici condiziona tutta EA – in termini di violazione di un principio basilare di EA: quello di essere spirituale e non religioso. L'autonomia ha i suoi limiti...**Scott J**

Estratti da: 12 X 12 in EA riguardanti le 12 tradizioni



Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo...ma cosa significa? Secondo il dizionario, autonomo significa indipendente o autogovernato. Quindi, ogni gruppo EA ha il diritto di autogovernarsi e di gestire i propri affari. Un gruppo è libero di prendere le proprie decisioni e risolvere i propri problemi. E' altresì libero di gestire le riunioni come preferisce, di decidere come spendere i

soldi raccolti e come relazionarsi con altri gruppi Ea nella sua zona. Ogni gruppo è libero di commettere i propri errori e, si spera, di imparare da essi. Ciò rende ogni gruppo totalmente responsabile per i propri successi e fallimenti.

Ma non sarebbe meglio avere qualche forma di autorità, qualche organismo governante, stabilire delle regole per assicurare che tutti i gruppi siano simili? Non è un pericoloso precedente lasciare che ogni gruppo faccia ciò che vuole? Certamente ci saranno dei ribelli che non seguiranno le regole. Non ci sono degli "intergruppi" che hanno autorità sui gruppi della loro zona per dire loro cosa possono e non possono fare? La risposta a tutte queste domande è un NO! Categorico. Molte persone si ribellano quando viene loro detto cosa fare e non rimarrebbero in un gruppo abbastanza a lungo da ottenere dei benefici se trovassero le riunioni dittatoriali. Per altri invece, ricevere ordini fornisce loro una scusa per non pensare da soli. Fornisce loro un modo di dare la colpa per i problemi di un gruppo agli altri, evitando così le loro responsabilità. Inoltre le persone tendono a provare risentimento verso coloro che fanno le regole, un altro fattore che potrebbe ostacolare la guarigione...

Lo scopo degli intergruppi, del Comitato e dell'International Service Center è il servizio – assistere i gruppi e le persone in recupero emozionale fornendo informazioni e supporto per quanto riguarda il programma EA. Il loro scopo non è di controllare o regolare i gruppi. Tuttavia i gruppi EA, gli intergruppi, il Comitato e l'ISC hanno la responsabilità di far notare quando i gruppi stanno condizionando negativamente altri gruppi o EA nel suo complesso. In EA l'individuo viene fornito dei Dodici Passi come una via per la guarigione emozionale, ma sta ad ogni membro decidere come meglio applicare questi passi alla sua vita. In modo simile, ad ogni gruppo vengono date le Dodici Tradizioni come guida al successo. Sta ad ogni gruppo decidere come meglio applicare queste tradizioni alla sua situazione individuale. (12 X 12 di EA, pagg. 28 e 29).



(Traduzione a cura di T.C. Digby)