



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.

Dal Direttore esecutivo EA

Il Comitato di EA è composto da individui impegnati che si pongono al servizio di questa organizzazione. Siamo stati fortunati ad avere un comitato così attivo, premuroso e dedicato ed io apprezzo molto il duro lavoro che essi svolgono per il progresso dell'organizzazione. Come forse sapete, abbiamo di recente perso il nostro Presidente. Gus S. era un uomo gentile e generoso e sono sicura che molti ne sentiranno la mancanza, io di sicuro la sentirò.

Rispetto a quando arrivai in EA (4 anni fa!), negli ultimi tempi abbiamo lavorato con un comitato più ristretto, i cui membri hanno compensato l'esiguità del loro numero con la volontà di lavorare duramente. Due anni fa abbiamo deciso di tenere riunioni del comitato bimestrali (6 all'anno) invece che semestrali (due all'anno). Ciò ha rappresentato un'enorme differenza nella nostra capacità di realizzare le cose in EA e di essere molto più in sintonia con le operazioni di routine. Recentemente abbiamo anche modificato l'inizio dell'anno di attività del Comitato in modo da farlo coincidere con l'inizio del nostro anno fiscale, cioè al Primo Luglio.

Ogni anno cerchiamo nuovi membri per il comitato. Vi incoraggio a pensare alla possibilità di prestare servizio nel Comitato quest'anno. L'impegno richiesto è di tre anni con la possibilità di rinnovarlo per un altro triennio. Le riunioni si tengono ogni due mesi in orario serale, telefonicamente o via Skype. I membri dovranno entrare in un comitato a scelta tra Libri e Pubblicazioni, Finanziamento, Nomine, Personale o Divulgazione. I requisiti per far parte di un comitato sono di aver completato il 4° e 5° passo e di essere un membro attivo di un gruppo EA. Sul sito troverete il modulo da compilare e restituire entro il 1° Giugno. Tutte le candidature verranno esaminate e tutti i candidati verranno contattati telefonicamente per discutere dei loro interessi e delle necessità contingenti del Comitato, e coloro che saranno stati scelti verranno avvisati in tempo utile per iniziare al 1° di Luglio. Il servizio nel comitato è fondamentale per il benessere di tutte le organizzazioni no-profit. EA ha bisogno di persone riflessive che abbiano il tempo di partecipare alle riunioni e di lavorare tra una riunione e l'altra per il bene dell'organizzazione. Sono personalmente molto grata di poter lavorare con gli attuali membri del comitato che, nonostante i loro molti impegni, trovano il tempo per EA, vogliono prendere le decisioni migliori possibili per riuscire a raggiungere il maggior numero di persone possibile con il programma EA e vogliono assicurarsi che questa organizzazione continui ad esistere per tutti coloro che ne avranno bisogno in un prossimo futuro. Prendete in considerazione la possibilità di unirvi a noi!

Elaine Weber Nelson, Direttore Esecutivo



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.

E' bello aver recuperato la salute oggi. Voglio condividere il quinto passo dal mio punto di vista.

Esempio

Era così difficile per me affrontare un altro essere umano, in tutta onestà, ammettendo i miei errori. Credevo che mi avrebbe ucciso. Ciò che non sapevo era che per la prima volta avrei ammesso la mia impotenza. Non sapevo che ci sarebbero voluti molti anni prima di comprendere la realtà e raggiungere la maturità affrontando il Quinto Passo.

Ho scelto attentamente una persona che sapevo avrebbe rispettato il mio anonimato. Non è stato duro, quanto pensavo, fidarmi di qualcuno. Ho affrontato il Quinto Passo sia con Ezio, il mio sponsor, che con il mio consigliere spirituale. Avevo confidato al mio terapeuta un segreto pesante che aprì le cataratte delle mie lacrime. Poi, una volta iniziato, pensai che potevo anche sfruttare appieno l'esperienza del Quinto Passo.

Forza

Mentre mi aggrappavo al mio Quarto passo messo per iscritto...mi sentivo come se volessi morire. Avevo aspettato troppo, scoprii più tardi. E' meglio togliersi il pensiero del Quinto Passo prima che qualcosa ci trattenga dal dire la verità. Non lo rilessi perché sapevo che se l'avessi fatto, il mio perfezionismo sarebbe intervenuto. Sapevo che avrei fatto qualunque cosa pur di riacquistare la salute mentale. Affrontare il quinto passo mi avrebbe portato un po' di serenità. O, forse, i miei sensi di colpa ed i miei rimorsi sarebbero stati sviscerati fin nei minimi particolari ed io non avrei più rivissuto le stesse cose ripetutamente. Ero così stanca di avere un disturbo emotivo! Ero pronta a liberarmi del pesante carico che mi portavo dietro da anni. Non volevo più soffrire. Volevo affrontare la realtà e diventare matura. Dovevo confessare le persone, i luoghi e le cose che non capivo. Inoltre, non volevo più frequentare le persone, i luoghi e le cose che avevo scelto per errore.

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 Forza Superiore, 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.**

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 membri è: Siate gentili con voi stessi! Non punitevi, non vi aiuta... **Carol**

QUINTO MOTTO: PRIMA LE COSE PIU' IMPORTANTI.

"**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 Forza Superiore 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**

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... **Sophie**

SENTIRSI IMPOTENTI DI FRONTE A TUTTO

Mi sentivo impotente di fronte a tutto, ma specialmente di fronte a me stesso, perché avevo cercato di cambiare e non ci ero riuscito – mi sentivo solo – non potevo far niente per ciò che accadeva nelle vite degli altri intorno a me e nel mondo. Dopo aver imparato di più su me stesso affrontando il Quarto Passo, mi resi conto che il perfezionismo era e restava un mio grande difetto, perciò quando percepivo il mio mondo (compreso me stesso) ed il mondo intorno a me come non abbastanza perfetti, ecco che arrivava la depressione ed il senso di impotenza mi sovrastava. Insieme alla depressione ecco insorgere la collera con me stesso per non essere in grado di cambiare alcuni aspetti di me stesso. Cercavo di respingere la collera e, come sappiamo, la collera non sfogata diventa depressione. Talvolta anche il tempo agiva sulla mia depressione. Odiavo le giornate nuvolose, piovose, tristi o i giorni invernali davvero freddi, ma più tardi con tutta onestà dovetti ammettere che molte volte soffrivo di depressione anche nelle belle giornate estive. Anche la sensazione di essere sopraffatto mi mandava in una spirale depressiva, ma anche questo nel mio caso era legato al mio perfezionismo.

Ora che sono progredito nel programma mi rendo conto che la depressione è collegata al non abbandonare la mia volontà e la mia vita nelle mani di una Forza Superiore, perché quando lo faccio mi sento libero dal peso di me stesso, dalle aspettative, dal perfezionismo ecc. Tutto ciò che devo fare oggi è ciò che Dio ha pianificato per me, non ciò che io ho pianificato. Quante volte mi sono accinto a fare le cose che mi ero programmato di fare solo per essere interrotto dai piani della mia FS per me, ad esempio: intendevo pulire la casa o portare a termine qualche altro compito, ma ecco che qualcuno mi chiama al telefono oppure mi passa a trovare perché ha bisogno di aiuto oppure di parlare. Questo è solo un semplice esempio dei piani di Dio per me. Parte del piano di Dio per me consiste nel diffondere il messaggio di guarigione di EA e di aiutare il neofita che entra dalla porta e partecipa ad una riunione. Mettendo in pratica il Dodicesimo passo o condividendo ciò che questo programma mi ha dato, cioè esperienza, forza e speranza, ecco che posso tenere i doni che ho ricevuto. Compiendo queste azioni, esco da me stesso e dai miei problemi condividendo con un altro il mio metodo di affrontare i 12 passi. E praticando il dodicesimo passo, con il tempo, la mia tendenza a rimuginare sulle cose negative e ricadere nella depressione vengono rimosse ogni giorno...**Renee**

MI RICORDO

Ricordo molto bene quando ero estremamente depressa, è durato così tanti mesi! Ero disfunzionale, e tutto il tempo pensavo che volevo morire. Ora ci sono i Passi nella mia vita, che mi hanno aiutato ad avere un programma, a prescindere da tutto. I passi mi hanno aiutato a non andare più “in quel posto”. Perciò apprezzo molto i passi e ne sono davvero sopraffatta. Mi capita ancora di fare pensieri negativi, ma ora ho la forza, in queste circostanze, di girare i miei pensieri al positivo. Sono grata alla mia Forza Superiore ed a EA perché mi ricordano che ho questa forza e per essere sempre presenti per ricordarmi che c'è sempre qualcosa per cui essere positivi. Grazie ad Ea ho imparato a godere delle piccole gioie nella mia vita, come il mio caffè del mattino, le mie piante, i miei animali, gli uccelli, il tempo e la gioia che vedo negli altri. Anche quando non ce n'è nella mia vita – la gioia degli altri è contagiosa...**Kelly**

UN BRUTTO POSTO

Sono stata in un brutto posto. Non ho preso le mie medicine per 3 giorni, e sicuramente ciò ha influito sul mio atteggiamento nei confronti della vita. Erano un paio d'anni che non mi sentivo così depressa. Sto cercando di fare le cose un'ora alla volta. So di avere pensieri insani, quindi pensare è la cosa peggiore che potrei fare. Sto cercando di tenermi sempre occupata, pulire il frigo, guardare un film, stare in movimento, stare concentrata su qualcosa pur di non ricadere nei miei pensieri negativi. Naturalmente, quando un compito finisce le mie emozioni hanno la meglio e piango. Mi pare che nulla abbia importanza per me e piango, però ho una piccolissima briciola di fede che ci sarà di nuovo qualcosa di cui mi importi.

Mi sono isolata dagli amici. Le persone mi chiedono cosa c'è che non va – vogliono aiutarmi a guarire od offrono idee su come posso fare. Ma io so che sono impotente di fronte alle mie emozioni, e devo solo lasciare che facciano il loro corso. E' facile fare scenate quando si è in questo stato mentale. E' facile dare la colpa agli altri perché non mi amano abbastanza, vorrei chiamare tutti quelli che mi hanno deluso in qualche modo e mostrar loro cosa sono diventata, ma so che devo solo aspettare e queste emozioni passeranno. Starò di nuovo bene!

La cosa pazzesca è che la depressione è così familiare ed assurdamente confortevole. Per quanto la rifiuti, le do il benvenuto. La depressione è come un vecchio amico che dorme sul nostro divano e non se ne vuole andare, ci fa impazzire e tuttavia sappiamo che sarà sempre lì...Sarah

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.

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

La salute del gruppo è stata una parte importante della mia guarigione durante i 35 anni nei quali sono stata nel programma. Per me, sostenere la salute e l'integrità di un gruppo EA permette al gruppo di raggiungere il suo traguardo principale di portare il messaggio di EA agli altri in modo efficace. Fa parte della sua manutenzione ordinaria, come cambiare l'olio ad un veicolo. Sono stata grata ai membri che erano là ad accogliermi e supportarmi quando entrai alla mia prima riunione e mi riassicurarono sul fatto che il gruppo, che faceva inventari regolari, poteva aiutare me e gli altri nel nostro cammino verso la guarigione...Collen C., **Membro del comitato**

PENSIERI SULLA 5° TRADIZIONE DALLE NOSTRE PUBBLICAZIONI

La missione di ogni gruppo di EA è la stessa: di aiutare coloro che soffrono. Questa tradizione è importante perché è anche la chiave per la guarigione di ogni membro di EA. Se vogliamo rimanere in salute, dobbiamo donare ai nuovi arrivati ciò che ci è stato dato così generosamente attraverso il programma. Il nostro ego potrebbero cercare di farci credere che il nostro gruppo EA è diverso o unico, o che ha uno scopo più alto all'interno della comunità. Tuttavia, l'obiettivo più alto che possiamo raggiungere è di esserci quando il neofita entra dalla porta per la prima volta...**(Se io lo voglio funzionerà p. 54)**



La quinta tradizione afferma l'unica ragione fondamentale per l'esistenza di un gruppo EA, cioè il proposito di portare a coloro che ancora soffrono di problemi emotivi un messaggio di speranza attraverso i Dodici Passi di EA. Noi, in quanto membri di EA, abbiamo l'obbligo di condividere questo messaggio con coloro che non sanno ancora che c'è modo di guarire.

I nuovi arrivati ascolteranno coloro che hanno avuto problemi simili perché vogliono conoscere le nostre soluzioni. Condividendo, nelle riunioni, la nostra esperienza, la nostra forza e la nostra speranza, noi

abbiamo un'opportunità unica di aiutare gli altri. Noi non condividiamo altre filosofie, terapie, religioni ecc. durante le riunioni. Farlo vorrebbe dire distrarci dal messaggio di EA.

Naturalmente ci sono altre strade che una persona può intraprendere verso la salute emotiva. I membri di EA sono liberi di utilizzare la terapia professionale, l'assistenza religiosa o altre fonti di aiuto, se vogliono, ma la discussione sulle altre risorse non è appropriata durante una riunione di EA. Al di fuori delle riunioni, i membri sono liberi di condividere informazioni su questi altri argomenti. I membri frequentano le riunioni di EA per condividere la loro comprensione e la loro esperienza del programma dei dodici passi applicata alle loro vite. I nuovi arrivati sono qui per scoprire se il nostro programma in 12 passi li può aiutare **(12 per 12 di EA)**.

(Traduzione a cura di T.C. Digby)