



La vostra newsletter mensile dall' ISC

### Gli strumenti di guarigione di EA

**Sesto passo:** Siamo pronti a lasciare che la FS elimini tutti i nostri difetti di carattere.

**Sesta Tradizione:** Un gruppo Ea non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.

**Sesto Solo per oggi:** Solo per oggi, farò uno sforzo particolare per essere gentile nei confronti di qualcuno che incontrerò. Sarò affabile, parlerò con calma e cercherò di presentarmi al meglio. Non mi impegnerò in critiche sterili e non cercherò difetti negli altri, né cercherò di migliorare od impormi su altri che me stesso.

**Sesta Promessa:** Siamo meno preoccupati per noi stessi ed aumenta in noi l'interesse per gli altri.

**Sesto Motto:** Cerca il buono nelle cose.

**Sesto Concetto Utile:** Non si discute mai di religione, politica questioni nazionali od internazionali, né di altre forme di credo o politiche di affiliazione.

### Un Check – up per una riunione sana

#### “Il nostro benessere comune deve venire per primo; La guarigione personale dipende dall'unità di EA” – Prima tradizione

Nella mia esperienza nel programma, i gruppi sani sono come le persone sane – per stare bene, si sottopongono ad un check-up ogni tanto. Un modo di fare un check-up consiste nel ripassare le Procedure consigliate per riunioni produttive e procedere poi ad una riunione di inventario di gruppo. Le informazioni sulle procedure consigliate sono gratuite e comprendono alcune raccomandazioni per le riunioni, ad esempio:

Le riunioni iniziano e terminano in tempo; è proibito il botta e risposta; Non si discute di religione o politica durante le riunioni; Non esiste un “moderatore” della riunione; le responsabilità sono condivise tra i membri del gruppo in modo concordato ed adatto al singolo gruppo. La brochure “Inventario di gruppo” costa 40 centesimi (di dollaro, ndt) e può essere ordinato dal sito dedicato alle pubblicazioni in vendita. L'inventario contiene domande da porre ai membri sul loro punto di vista sul gruppo, e poi le risposte dovranno essere condivise per iscritto o di persona ad una riunione di inventario di gruppo.

Alcuni gruppi trovano utile programmare questo tipo di riunione una volta ogni 4 – 6 mesi, subito prima o subito dopo il loro solito orario di riunione. Altri preferiscono discutere della salute del gruppo durante la parte commerciale delle riunioni su base quindicinale o mensile. In ogni caso, lo scopo è di generare discussioni su ciò che si ritiene che il proprio gruppo faccia bene e su ciò che si ritiene di poter migliorare. Mentre lavorate sul check – up del gruppo, ricordate che “...i nostri capi sono solo servitori di fiducia, essi non governano.” Tuttavia, il rispetto per tutti i membri, specialmente per coloro che avessero fondato il gruppo o coloro che rivestono posizioni importanti nel mantenimento in funzione del gruppo, è fondamentale.

Sono stata contenta che ci fosse qualcuno la prima volta che entrai dalla porta della mia prima riunione EA 35 anni fa. Con cura ed attenzione verso la salute del gruppo, ci sarà sempre qualcuno ad attendere i nuovi venuti...**Colleen C., Segretaria del Comitato Esecutivo**



## GUARIRE USANDO GLI STRUMENTI DI EA



### **Sesto passo: Siamo pronti a lasciare che la FS elimini tutti i nostri difetti di carattere.**

Sei mesi fa ho completato il Sesto Passo con il mio sponsor. Almeno pensavo di averlo fatto, ma ho scoperto che non “finiamo” mai davvero un passo. Li teniamo con noi come strumenti da usare durante la vita. Io mi sentii addirittura “completamente pronta” a far rimuovere TUTTI i miei difetti di carattere. E tuttavia scoprii di essere ancora attaccata ad alcuni di essi. Non capivo nemmeno perché li volessi o ne avessi bisogno. Oggi posso veder sbocciare tutte le caratteristiche positive del mio carattere. Con l'aiuto della mia FS, mi sento più a mio agio nella mia pelle, con chi sono e con chi sto diventando. Ea è veramente un dono! E' come se qualcuno vi mettesse di fronte ad uno specchio e vi permettesse di vedere voi stessi, le vostre imperfezioni, i difetti di carattere, e vi dicesse che non siete più soli. Che non dovete soffrire più, che c'è una via d'uscita. Che siete degni di amore, di vivere la vita, di felicità, serenità, gentilezza, aiuto e libertà dal dolore emotivo. Lasciarsi sopraffare dai pensieri negativi è come guardarsi in uno specchio deformante. Noi non siamo così e vederci in quel modo ci causa così tanto dolore. Non è stato e non sarà mai una passeggiata di salute ma, mano a mano che io imparo, attraverso i miei errori, a trovare alternative più sane, va sempre meglio. Sono più forte di ieri ma meno di quanto sarò domani. Tutto ciò che ci vuole è la volontà di provarci...**Denise**

Nella mia vita ho dovuto combattere molto con l'autocommiserazione, il più delle volte senza neanche rendermene conto. Mi facevo pena, ma quando gli altri mostravano compassione per me mi sentivo meglio. Una delle riflessioni del libro “Solo per oggi” parla del fatto che ci autocommiseriamo talmente che non riusciamo a vedere il mondo intorno a noi. Questo si applicava perfettamente al mio caso. Quando per la prima volta entrai in un altro programma basato sui 12 passi, non riuscivo a vedere che gli altri soffrivano tanto quanto me, se non di più – sentivo che mi erano toccate le carte peggiori, ed è così che pensavo, parlavo a me stessa ed agli altri. Non sapevo che c'era una differenza tra autocommiserarmi e sentirmi male. Quando provavo pena per me stessa dicevo “Odio la mia vita, odio tutto di essa, e nessuno sta peggio di me. Quando mi sentivo male od ero triste, potevo dire “Oggi odio la mia vita, ecco come mi sento oggi

onestamente. Ma so che passerà, e finché ciò accadrà, posso ammetterlo, e magari essere gentile con me stessa finché mi sento così”. Affrontare il Sesto passo con uno sponsor mi ha aiutato a vedere l'autocommiserazione come un difetto di carattere, e mi ha aiutato a chiedere alla mia FS di aiutarmi a combatterlo. Non posso semplicemente sperare che sparisca, o seppellirla da qualche parte o ignorarla. Sono grata ad EA, che mi ha aiutata ad imparare che le mie emozioni non sono cattive o sbagliate, ed io non sono cattiva o sbagliata per il fatto di provarle, che tutte le emozioni sono giuste, e che sebbene non tutte siano piacevoli, tutte possono essere di aiuto per guidarmi, ognuna a modo suo...**Gail**

### **SESTO MOTTO: CERCA IL LATO BUONO**

Io vivo nella California del Nord, e recentemente abbiamo avuto una grande tempesta, specialmente la scorsa notte con tanta pioggia e forti venti. Subito ero molto spaventata, ma poi ho ricordato il nostro motto “Cerca il lato buono”. Ho iniziato a pensare a tutte le cose positive della mia vita, come il fatto di dormire in un letto caldo in una casa calda, solida e sicura; poter accendere il mio piccolo tablet e mettere della musica bellissima che mi ha calmato. Avere una FS che mi può calmare quando mi rivolgo a lei e le chiedo aiuto. Anche recitare una preghiera può essere di conforto. Ho iniziato a cercare ogni giorno i piccoli e grandi miracoli nella mia vita, e ne sto trovando molti. Pur avendo avuto una diagnosi di problemi mentali, ho vissuto la mia vita libera da medicinali e con più salute mentale che malattia, grazie ad un modo di vivere basato sui 12 passi, la psicoterapia ed al mio desiderio di star bene emotivamente. Un medico mi aveva detto che avrei dovuto prendere farmaci per tutta la vita. Fortunatamente, con tanto aiuto da parte del nostro programma, di altri dottori e professionisti, non è stato questo il caso.

Un altro miracolo è che, sebbene il mio matrimonio non abbia funzionato, sono comunque riuscita a crescere i miei due figli da mamma single. Adesso hanno 23 e 26 anni e sono la mia famiglia amorevole per cui sono molto grata. E' un grande miracolo, e so che la mia FS è stata al mio fianco tutto il tempo e lo è ancora adesso. Oggi ho ciò di cui ho bisogno ed anche qualcosa di più. E' molto per cui essere grata, mentre continuo a cercare il lato buono nella mia vita...**Connie**



**SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA**



### **SOLO PER OGGI: 5 GIUGNO**

Troppo spesso mi arrovello su un problema come se tutte le soluzioni dipendessero da me. Cerco di prevedere cosa fare e cosa dire. Sembra che debba tormentarmi per un po' prima di ricordare che non devo fare tutto io. Dio può aiutarmi e vuole farlo, ma io devo chiederglielo. Spesso "scopro" la soluzione molto presto dopo aver chiesto aiuto. Che meraviglia avere un amico così su cui poter contare!

### **POSSO SCEGLIERE**

Ho già scritto della mia ansia estrema, e alcuni di voi hanno risposto con email personali incoraggiandomi, cosa di cui sono molto grata. La riflessione di oggi è "Spesso ci carichiamo i problemi del mondo; lasciamo che il nostro senso di disperazione ci sopraffaccia". Ci sono così tante situazioni disperate nel mondo e talvolta permettiamo a persone e situazioni di instillarci paura, rabbia, senso d'impotenza e disperazione. "Posso scegliere chi e cosa ascoltare". Oggi scelgo di ascoltare voi, cari amici, che condividete dal profondo del cuore le vere sensazioni che provate nella vostra vita di tutti i giorni, le ferite ed i dolori così come l'incoraggiamento e la speranza. Oggi scelgo di ascoltare la mia vocina interna che mi dice che questa ansia non mi definisce. Ho provato a me stessa nel weekend che posso uscire e fare delle cose malgrado tali emozioni e non morire per questo. Oggi scelgo di essere totalmente grata per tutti voi, per il mio meraviglioso medico, per il mio lavoro, per la mia auto che continua a funzionare, per mia madre che è sempre pronta ad ascoltarmi al telefono, per mio nipote che si è congedato con onore dai Marines ed ora è fuori pericolo (Urrà!), per il venticello di oggi, e in particolar modo sono grata alla mia FS che non mi delude mai anche se talvolta sento di deluderla io. I miei giorni talvolta scorrono un minuto per volta, ma sono grata di essere viva e di poter fare ciò che devo per andare avanti. Talvolta ricado all'indietro ma per oggi sono grata per quelle sfide minuto per minuto... **Pat S**

### **FORTE ANSIA**

Sto attraversando un periodo di serenità malgrado la scorsa settimana abbia avuto alti livelli di ansia e stress. Invece di reagire alla mia ansia e cercare di controllarla, ho praticato l'accettazione cercando di prestare attenzione a com'era l'aver alti livelli di ansia. Sembra strano non fare nulla in reazione all'ansia. Ma sono sicura che questo atteggiamento ha contribuito alla mia recente sensazione di serenità. So che la vita prende molte forme, quindi mi godrò la vita con la serenità mentre c'è. Sono grata ad EA per avermi mostrato che la serenità è uno stato mentale possibile, anche se non permanente...**Sarah**

### **Sensazioni di condanna**

Sono una persona ansiosa. Soffro dello stesso tipo di ansia di cui soffrono molte persone nei gruppi. Quella orribile sensazione di terrore – talvolta panico. Ma al momento ho a che fare con un altro tipo di ansia, dato che esiste la possibilità che mio figlio abbia il cancro. Questa è una sensazione di condanna, che al confronto fa impallidire tutti gli altri tipi di ansia. Mi fa persino desiderare di provare il mio solito tipo di ansia - preoccuparmi di qualunque cosa, stupidaggini come arrivare da qualche parte in tempo, o pensare di aver fatto qualche errore nella dichiarazione dei redditi, o tutte le piccole cose della vita. Se uscirò da questo periodo di terrore, spero di ricordare che tutte le piccole preoccupazioni che mi causano ansia sono piuttosto inutili. E' il fine settimana, e non avrò il supporto del lavoro o dei colleghi per due giorni. Mio marito è via. Devo impormi di vivere un minuto alla volta. E cercare di far sì che il compleanno di mio figlio Domenica sia piacevole. So che siete tutti lì, e questo mi aiuta. La biopsia è martedì... **Claire**

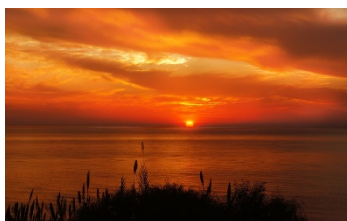
### **RESPONSABILITA'**

Quando sono sopraffatta, frustrata e prossima alle lacrime, posso avere tendenze distruttive. E' molto difficile da ammettere, ma so che devo prendermi le mie responsabilità. Ho avuto molti giorni buoni, ed oggi è il mio primo giorno brutto da un po'. Non riesco a trovare una cosa, e più la cerco, più mi abbattevo. Odio veramente questo aspetto di me. Sento che talvolta perdo il controllo e divento fondamentalmente "pazza". Rivoglio la mia salute mentale! Ho perdonato me stessa, mi sono data il tempo di calmarmi ed ho riconosciuto che devo tener presente

questa impotenza in ogni momento. Mi rendo conto che il mio errore è stato quello di non accettare il fatto che semplicemente non riuscivo a trovare ciò che cercavo, che non era poi una cosa così importante e di non essere riuscita a fare un passo indietro e calmarmi. Anche il fatto di sentirmi come fossi in un forno e di sudare copiosamente non ha aiutato. E suppongo anche di vergognarmi per il fatto di essermi sentita così frustrata per un fatto di così poca importanza. In effetti in situazioni più serie sono molto più calma. Grazie per avermi ascoltato ed avermi permesso di sfogarmi e di prendermi le mie responsabilità. Dio, aiutami a ricordarmi di fermarmi un momento quando sono agitata...Denise

## 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.



**Sesta Tradizione: Un gruppo Ea non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.**

Lo scopo primario di EA è di aiutare le persone offrendo un programma di guarigione in 12 passi, creando relazioni ed offrendo risorse per il benessere mentale e la salute emotiva. Abbiamo letto nella sesta tradizione ed in altri messaggi chiave di EA di non distrarsi mai dal compito di aiutare gli altri ad affrontare le proprie vite in modo diverso. Vogliamo supportare gli altri in modo che non debbano mai più soffrire di problemi emotivi. Qualunque argomento che ci distraga ci impedisce di concentrarci completamente sull'aiutare gli altri. Chiedo alla mia FS di aiutare me e altri a concentrarci su questo impegno di aiutare il maggior numero possibile di persone e di non lasciarci distrarre nel processo...**Scott J, Presidente del Comitato**

### DALLE NOSTRE PUBBLICAZIONI

#### FUNZIONA SE CI PROVI – P- 55

La sesta tradizione ci dice di farla semplice. Sarebbe facile trasformare EA in un grosso business, sponsorizzando prodotti farmaceutici o vitamine o certi tipi di psicoterapia, ma questo porterebbe dei guai. Siamo un gruppo molto concentrato e poco organizzato, che lavora meglio quando ci concentriamo sull'aiutare coloro che cercano la salute emotiva. Per alcuni di noi, il denaro, le proprietà ed il prestigio sono alcune delle cose egocentriche che ci hanno portato in EA. Bilanciare i doveri e le preoccupazioni del mondo esterno, oltre alla concentrazione sul fatto di essere presenti per i nuovi membri, tirano il nostro recupero, e la nostra fratellanza, al minimo. Perseguire il nostro obiettivo primario è il nostro impegno più grande e più importante.

#### 12 x 12 di EA – P- 32

E' molto allettante il pensiero che EA potrebbe aiutare più persone nel loro recupero emotivo od aumentare fortemente la propria sicurezza economica gestendo cliniche, appoggiando libri di auto-aiuto o supportando altri progetti di salute mentale. Tuttavia, l'esperienza pregressa di AA ha dimostrato che tali progetti non farebbero altro che distrarre i membri di EA dal loro scopo primario. I membri di AA pensavano di poter intraprendere progetti imprenditoriali e lavorare per il cambiamento sociale per aiutare maggiormente gli alcolizzati a guarire. I gruppi di AA si trovarono nel caos quando alcuni membri iniziarono a competere per posizioni di prestigio gestendo ospedali come modo di diffondere il loro programma in 12 passi. Nacquero controversie tra i membri su quali centri o metodi riabilitativi appoggiare. Lavorarono per le riforme legali, solo per ritrovarsi impantanati nella politica. La guarigione di molti membri fu messa in pericolo da tali conflitti e dal caos che ne derivò. AA decise infine che la cosa migliore per loro fosse di fare ciò che facevano meglio, cioè condividere il programma in 12 passi, e lasciare il resto agli altri. Impararono che era meglio per AA rinunciare ai potenziali denaro, proprietà e prestigio. La loro continuata sobrietà e la possibile sobrietà di altri alcolisti era molto più importante di tutte queste cose. Ciò che accadde ad AA potrebbe succedere ad EA se venisse coinvolta in attività esterne. Non vale la pena correre il rischio di annebbiare il messaggio di Ea e di confondere il pubblico ed i nuovi membri sullo scopo principale di EA. Toglierebbe tempo da ciò per cui EA è stata fondata. La sesta tradizione protegge la nostra unità, ci permette di evitare molti problemi e ci mantiene concentrati sul nostro scopo primario. (Traduzione a cura di T.C. Digby