



La vostra newsletter mensile dall' ISC

Ottavo passo: Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e ci siamo dati disponibili a fare ammenda con tutte loro.

Ottava Tradizione: EA dovrebbe restare sempre un'organizzazione non professionale, ma il nostro Centro Servizi può assumere personale qualificato per svolgere particolari mansioni.

Ottavo Solo per oggi: Solo per oggi, non dirò più: 'Se avessi tempo'. Continuando solo a dirlo, non troverò il tempo per nulla. Se voglio del tempo, devo prendermelo.

Ottava Promessa: I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.

Ottavo Motto: Conosci te stesso – >Sii onesto.

Ottavo Concetto Utile: I passi suggeriscono una fede in una Forza superiore a noi. Questa può essere l'amore umano, una forza benefica, il gruppo, la natura, l'universo, Dio od ogni altra entità che un membro scelga quale Forza Superiore.

DAL VOSTRO COMITATO ESECUTIVO

Il nuovo libro di esercizi "Dare il benvenuto al risveglio spirituale dentro di me" è ora disponibile sul sito di EA International. Questa nuova pubblicazione è una guida esauriente ad una vita di rinascita. Il libro esplora argomenti vitali per il recupero che non erano stati affrontati in precedenza nelle altre pubblicazioni di EA. Questo libro è una saggia guida all'esplorazione di argomenti quali:

- Riconoscere, esplorare e curare gli effetti dei traumi infantili nel nostro lavoro relativo al Quarto Passo
- Esplorare i ruoli giocati nelle famiglie di origine e quelli che giochiamo attualmente
- Corretta e scorretta interpretazione del concetto di impotenza
- Fasi del recupero: Stabilizzazione, Comprensione e Rinascita
- Guarire dai modelli di relazioni disfunzionali e di codipendenza attraverso i passi di EA
- Modi efficaci di affrontare i Passi dal 6 al 12 che aiutano a trasformare il pensiero negativo
- Rilievo della compassione e della gentilezza nell'affrontare tutti i passi di EA

RIFLESSIONE DI OGGI

Una volta ho sentito che il segreto per distinguere una cosa spirituale da una cosa materiale risiede nella condivisione. Quando si condivide qualcosa di materiale, più si condivide, più piccola è la porzione che ognuno riceve. Al contrario, quando si condivide qualcosa di spirituale, il suo valore si moltiplica per il numero di persone con cui lo si è condiviso. Queste persone a loro volta possono dividerlo con altre persone, incrementando così ulteriormente il valore di ciò che si è condiviso. I principi di questo programma sono spirituali, e perseverare nel "donarlo per tenerlo" presto o tardi mantiene la promessa di una vita nuova e migliore...**Solo per Oggi, 21 Gennaio**

GUARIRE USANDO GLI STRUMENTI DI EA

Ottavo passo: abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e ci siamo dati disponibili a fare ammenda con tutte loro.

Riflettendo sull'Ottavo Passo, mi rendo subito conto che tendo istintivamente a "guardare verso l'esterno". Con questo intendo dire che quando penso a chi devo chiedere scusa, istintivamente penso agli altri. A chi ho fatto del male? Chi sono queste persone e quando hanno fatto parte della mia vita? Questo accade naturalmente perché sono guidato in questo senso dalle pubblicazioni Ea – e per ottime ragioni. Ho ferito molte persone, quindi è bene incoraggiarmi a riflettere su questo fatto ed a fare ammenda. C'è tuttavia una cosa che mi colpisce: mi ci è voluto un po' per rendermi conto che raramente rifletto su quanto male abbia fatto a me stesso e, ancora peggio, quanto ne abbia fatto alla mia FS. Nel libro 12 X 12 e nel Grande Libro, l'idea di aver fatto del male a noi stessi viene menzionata solo due volte. Il fatto di far del male alla FS non viene mai menzionato. A me pare che sia un concetto importante, e voglio rifletterci su...**Chris**

Che sorpresa, affrontando l'Ottavo Passo, rendermi conto che nella lista delle persone che avevo ferito, il mio nome venisse per primo! Ho fatto ammenda con me stessa nei molti anni in cui ho fatto parte del Programma. Vivendo negli USA, la scena politica scatena le mie emozioni negative, ma rispetto il fatto che noi non discutiamo di politica nel forum online "The Loop". Devo limitarmi a fare ciò che posso e lasciar perdere il

resto. La mia guarigione emotiva deve essere la mia priorità n. 1...**Carol**

Insieme al mio sponsor, ho appena iniziato ad affrontare l'Ottavo Passo in un modo che non avevo mai provato prima: esaminando come avevo potuto fare del male a me stesso. Sto già notando dei cambiamenti. Sono più in contatto con i miei sentimenti. Da parecchio ormai mi sento felice e sereno, ma ho la sensazione di non aver ancora affrontato tutte le mie emozioni. Ma forse questo sta cambiando. Sono andato ad una conferenza una settimana fa ed il viaggio è stato pieno di problemi. Inoltre mi viene l'ansia ogni volta che viaggio. Prima, mi sarei sforzato di partire e sarei stato teso. Adesso invece provavo proprio le emozioni associate agli avvenimenti. Ero di volta in volta arrabbiato, piagnucoloso, ansioso, deluso. E la cosa stupefacente era che nessuna di queste emozioni mi ha sopraffatto. Non ho fatto scenate, ero semplicemente in contatto con me stesso. Mi sento più vero e con i piedi per terra adesso, e penso che il NON sentire le mie emozioni sia stato un modo di farmi del male in passato. Nel frattempo, devo accettare che anche se sono più in contatto con me stesso non è detto che le cose siano più semplici. Al momento, sto affrontando la collera, e trovo che non voglio più solo "sforzarmi" di farmela passare, ma questo è un altro argomento...**Tobias**

Ottava promessa: i nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.

Dopo aver affrontato il programma EA per anni, mi rendo conto di alcuni sottili cambiamenti intervenuti nel mio atteggiamento, e sono più concentrato su ogni aspetto della mia vita:

Gestire con più saggezza, coraggio ed energia personale le relazioni.

Avere meno aspettative sulle cose e sulle persone.

Avere più fiducia e fede quando attraverso il dolore appare la solitudine, che somiglia ad un lupo che mi fissa in modo spaventoso!

Sentire veramente il supporto, l'amore, la pazienza e l'aiuto di Dio, per poter affrontare tutto.

Scegliere continuamente i limiti da tenere con le persone con cui vengo in contatto.

Identificare i miei istinti, sentimenti ed emozioni naturali con maggior consapevolezza, ritmo, coscienza, sicurezza e prospettiva.

Sentire il fatto di lasciar andare come parte del mio essere.

Sentire una dimensione più profonda del concetto di "un giorno alla volta" in ogni momento e in ogni circostanza.

Continuo a guarire i miei istinti, le mie abitudini emotive, i miei sentimenti, atteggiamenti e comportamenti...**Luiz**

Sono grata che, vivendo giornalmente i 12 passi, ho un atteggiamento ed una prospettiva sulla vita decisamente migliori. I cambiamenti si sono realizzati grazie al lavoro svolto sui passi con uno sponsor e praticando tutte il buono che ho imparato.

Devo rimanere vigile, tuttavia, e non abbandonare le pratiche di

guarigione che aiutano me ed il mio benessere emotivo. Quando vengo aiutata emotivamente, è più facile relazionarmi con gli

altri. Sono grata per questo, in quanto la mia vita è più facile. Sono grata per tutto ciò che ho imparato in queste riunioni sui 12

passi, e continuerò a frequentarle per imparare di più...**Connie**

SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA

RICORDARE GLI STRUMENTI

Recentemente un membro di The Loop (Forum online, anche conosciuto come EAnon) ha chiesto agli altri di condividere quali strumenti funzionassero meglio per loro. Con il loro permesso, condivido qui le loro risposte. I Motti e la Preghiera della Serenità sono state menzionate molte volte. Grazie a Janice per aver posto la domanda che ha portato a queste numerose riflessioni.

Per alleviare lo stress e l'ansia nel momento contingente:

- Chiedo a Dio di liberarmi dallo stress.
- Recito la preghiera della Serenità.
- Chiedo a Dio di liberarmi dalla paura e dirigere la mia attenzione a ciò su cui Egli vuole che io mi concentri.
- Vado in un luogo tranquillo, come una chiesa od un parco.

Nel lungo termine, per alleviare l'ansia e liberarmi dalla mia malattia emotiva:

- Metto in pratica i Passi.
- Mi ricordo di "Farla facile" (aver cura di me stesso, non essere troppo occupato, non mettere troppa pressione su me stesso).
- Infine, cerco di ricordare che non sono la persona più importante di questo mondo.

Cerco di ricordare:

- Di fare la cosa giusta.
- Di praticare la meditazione e la preghiera.
- Che entrare in connessione con chiunque, anche con un cassiere, mi aiuta ad uscire da me stesso.
- Di ricordare che l'unico modo di uscire dai problemi è di affrontarli, ed io posso farlo.
- Di ricordare a me stesso che al momento non mi sta succedendo nulla di tragico.
- Di respirare profondamente concentrandomi sulla serenità durante l'inspirazione e lasciando andare le mie paure durante l'espiazione.
- Di fare una lista di cose per cui essere grato.
- Di distaccarmi dalle emozioni.
- Di accettare di sentirmi malissimo talvolta e continuare ad usare gli strumenti.

I passi da fare sono:

- Abbandonare la mia vita e la mia volontà nelle mani del mio Dio.
- Ricordare che tutto si risolverà nei tempi della mia FS, non nei miei.
- Sapere che è utile prima di tutto riconoscere la mia impotenza ed ingestibilità ed il potere della mia FS di riportarmi alla salute emotiva.
- Ascoltare musica, fare un po' di esercizio fisico e parlare con Dio.
- Comporre un mantra combinando il Terzo e l'Undicesimo Passo, ed usarlo per tutto il giorno.
- Chiamare il proprio sponsor o un altro membro del gruppo.
- Andare ad una riunione.
- Condividere i propri pensieri su Eanon (o The Loop).
- Sapere che possiamo ricominciare la nostra giornata in qualunque momento. Immaginiamo di girarci nel letto e spegnere la sveglia, per poi pensare: "Tutto ciò che devo fare oggi è...(inserire cosa si deve fare)". Ripetere un passo alla volta. Poi chiedersi: "Sono a posto per i prossimi 5 minuti? E continuare a chiederselo ogni 5 minuti finché non ci passa.

- Chiedersi a quale Passo dobbiamo prestare maggiore attenzione. Possiamo ripetere i Motti, studiare i Solo Per Oggi, ricordare le Promesse, o leggere qualche pubblicazione di EA. Ma possibilmente ricordare che “Anche questo passerà (se lo permettiamo), che è la cosa migliore di tutte.

Per chi non conosce The Loop, anche detto EAnon, è un forum in lingua inglese aperto a tutti i membri ed è gratuito.

Per iscriversi, registrarsi sul sito americano di EA : <https://emotionsanonymous.org/get-involved/online-discussion-sign-up.html>

LE DODICI TRADIZIONI



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

Ottava Tradizione: EA dovrebbe restare sempre un'organizzazione non professionale, ma il nostro Centro Servizi può assumere personale qualificato per svolgere particolari mansioni.

Il nostro ISC (International Service Centre) impiega un direttore, un contabile, una persona che si occupa della posta ed un'altra che gestisce le comunicazioni via email, i contributi dei donatori e le informazioni sulle riunioni che si trovano sul sito. Nessuno lavora più di due giorni alla settimana per gestire l'ufficio. I membri della comunità forniscono la loro opera su base volontaria. I fiduciari vengono rimborsati per le spese di viaggio sostenute per raggiungere il Minnesota, sede dell'ISC, in occasione dell'annuale riunione di lavoro.

La nostra comunità comprende persone di ogni estrazione sociale, probabilmente ogni professione è rappresentata, sebbene non prestino la loro opera nelle loro rispettive mansioni lavorative. Sono semplicemente persone che si sono rivolte ad EA nella loro ricerca di un migliore modo di vivere. E dovremmo rimanere sempre non professionisti, così come espresso nella Tradizione...**Derita P.**

EA non è un programma “professionale” in quanto non offre ai suoi membri le prestazioni di professionisti qualificati come psicologi o psicoterapeuti. Piuttosto, la comunità si riunisce per ascoltare, condividere e fornire mutuo supporto. Sebbene dei professionisti possano aggregarsi ad EA, essi lo fanno per la loro guarigione emotiva, non per fornire i propri servizi. Come espresso nei Concetti Utili, in EA “Siamo tutti uguali”.

Sebbene le riunioni di EA siano non-professionistiche, le attività svolte dalla comunità in tutto il mondo per diffondere il messaggio della guarigione emotiva richiedono più tempo e sforzo di quanto i soli volontari possano fornire. Ea quindi si serve di “collaboratori speciali” per un corretto svolgimento delle operazioni attraverso la coordinazione, le comunicazioni, le pubblicazioni e la divulgazione...**Paul N.**

Uno degli aspetti più importanti del nostro programma è la condivisione che si verifica nel gruppo tra membri che hanno avuto esperienze simili. C'è una forza nel non limitarsi a raccontare la propria storia, ma condividerla con altre persone che si sentono come noi. E' questo che ci aiuta nel nostro viaggio verso il benessere emotivo. In questo spirito, non cerchiamo di coinvolgere dei professionisti nelle nostre riunioni per aiutarci a gestire questo tipo di esperienze. Molti di noi si rivolgono a dei medici al di fuori delle riunioni, mentre queste rimangono una potente parte separata della nostra guarigione emotiva...**Steve B.**



La Settima Tradizione ci ricorda che, sebbene abbiamo bisogno di contributi essenziali per retribuire i dipendenti dell'ISC che lo mantengono operativo e per sostenere le spese correnti del gruppo, non accettiamo contributi da entità esterne. Forse conoscete il detto “Colui che paga i suonatori sceglie la canzone” (Proverbia inglese, ndt). Ciò significa che chi paga per qualcosa si arroga il diritto di decidere come quella cosa debba essere fatta. EA desidera evitare tali influenze esterne su una comunità che si concentra completamente sulla guarigione...**Colleen C.**

(Traduzione a cura di T.C. Digby)