



Gli strumenti di guarigione di EA

Nono passo: Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

Nona Tradizione: I gruppi EA non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia possono essere costituiti consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

Nono Motto: Il tempo pone rimedio a molte cose

Nona Promessa: I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nono Solo per oggi: Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare alla Forza Superiore come io la posso concepire, a me stesso ed a i miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

Nono Concetto Utile: Utilizziamo il programma, non lo analizziamo. La nostra comprensione di esso verrà con l'esperienza della sua applicazione. Ogni giorno ciascuno di noi ne applica una parte per la propria vita.

DAL VOSTRO COMITATO ESECUTIVO

Sapevate che l'ufficio di EA International invia periodicamente informazioni via mail? Che voi siate un gruppo o semplicemente dei singoli che desiderano ricevere queste informazioni, prendete in considerazione la possibilità di iscrivervi alla mailing list. Attualmente abbiamo più di 2000 persone che ricevono in questo modo le informazioni di EA International. Esempi di informazioni che vengono inviate comprendono: annunci di conferenze o seminari, informazioni su nuove pubblicazioni o prodotti, oppure notizie sulle attività dell'ufficio o del comitato. Per ricevere queste informazioni, dovete richiedere di essere aggiunti alla mailing list a questo link:

<https://emotionsanonymous.org/get-involved/email-sign-up.html>. Noi incoraggiamo ogni gruppo ad avere almeno una persona che riceve le informazioni con questo mezzo.

RADUNO ANNUALE

Segnatelo sul calendario: il Raduno Annuale dei membri di EA (USA) si terrà il 14 Settembre alla Chiesa Luterana di Salem in West St. Paul. Se non potete partecipare potete essere presenti di persona potete collegarvi. Tutte le informazioni al riguardo sono state inviate via mail ai contatti di gruppo e sono disponibili sul nostro sito. **Raduno degli emotivi europei francofoni e italiani dal tema Dalla Consapevolezza all'Accettazione che si svolgerà a Bruxelles dall' 8 al 10 novembre 2019. Iscrivetevi entro il 30 settembre 2019 via email:**emotivianonimi@libero.it o via telefono 348 1568 550.

IL VOSTRO DONO

La possibilità di frequentare riunioni di EA in cui le persone si incontrano regolarmente per fornire supporto reciproco è un dono continuo. Molte persone in tutto il paese non hanno la possibilità di godere di questo dono, in quanto i punti di ritrovo EA sono troppo lontani perché essi possano permettersi di frequentarli regolarmente. Se ne avete l'inclinazione, prendete in considerazione la possibilità di iniziare incontri dove vivete, come servizio alla vostra comunità, rendendo così possibile per un maggior numero di persone sperimentare la serenità che il programma consente. E' più semplice di quanto possiate immaginare e potrebbe dare molte soddisfazioni. Se siete interessati, contattate l'ufficio centrale all'indirizzo groupdata@emotionsanonymous.org.

Guarire utilizzando gli strumenti di EA

Nono Passo: ho fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, eccetto nei casi in cui il farlo avrebbe potuto causare dolore a loro o ad altre persone.



“Ci rendiamo conto che questo processo di fare ammenda riguarda più il perdonare noi stessi che il ricevere il perdono degli altri” Libro di Ea, p. 69

Riflettendo sul fare ammenda, mi ritorna in mente quello che qualcuno provò ad insegnarmi molto tempo fa. Questa persona mi disse che ciò che Dio vuole più di ogni altra cosa è che noi siamo felici. Dio vuole compiacerci, prendersi cura di noi, proteggerci, aiutarci. E la cosa che lo rende più triste è quando noi gli voltiamo le spalle. Non c'è bisogno di dire che non ero nella forma migliore per sentirmi dire questo, tantomeno per dividerlo. Ero in piena fase “Ma se Dio è così grande, perché io e tanti altri siamo così infelici?” Oggi sono più aperto alla possibilità di considerare la verità o meno di questo insegnamento. Ancora non lo capisco o ci credo veramente, ma ci penso molto. E prego intensamente di riuscire a sentirlo e sperimentarlo nella mia vita. Rifletto anche sul fatto che, se ciò è vero, devo anche fare ammenda con Dio per averlo trascurato per anni. Chiamarmi “figliol prodigo” sarebbe un eufemismo. Sono più simile ad un angelo caduto.

In un certo modo, si può dire che io desideri ardentemente l'occasione di fare ammenda con Dio perché ciò significherebbe che il Suo amore per me è

immenso e sempre disponibile ...Chris

Il **Nono passo** mi ha fatto conoscere il concetto di fare ammenda. La persona alla quale più di ogni altra avevo bisogno di chiedere scusa ero me stessa.

Questo passo è stato l'inizio di un processo durante il quale io molto gradualmente ho modificato il mio modo di pensare da negativo a positivo. Questo lavoro su me stessa mi ha aiutato ad avere molta più autostima. Sebbene le mie emozioni possano ancora essere piuttosto forti, posso aspettare che si calmino. So che succederà, io non ho bisogno di prendere alcuna iniziativa. Più seguo i Passi con coerenza, più sani diventano i miei pensieri, le mie azioni e la mia vita... **Carol**

Sono ispirata da coloro che riescono ad affrontare i passi in sequenza. Io ho opposto resistenza ai passi dal Sesto al Nono per molti anni, senza mai prenderli davvero sul serio. Quindi voglio riguardarli e rifletterci sopra. Qui ed ora, dato è qui che io faccio il mio “lavoro” più sincero. Da quando affrontai piagnucolando il Quinto Passo quasi 20 anni fa, mi sono riposata sugli allori.

Eppure sono successe cose davvero notevoli. Alcuni difetti di carattere sono semplicemente scomparsi e, negli anni, grazie al programma, ho fatto chiarezza su nuovi “difetti”.

La prima persona sulla mia lista di coloro che avevo ferito risultai essere proprio io. Mi ritenevo responsabile per tutto ciò che era avvenuto nella mia vita dal momento in cui i miei genitori iniziarono a litigare davanti a me quando ero ancora una bambina. Ero io quella difettosa che doveva chiedere scusa ed adeguarsi a ciò che gli altri volevano che io fossi. A causa di ciò ho dovuto cambiare molto le

dinamiche familiari e fare tutto ciò che potevo per superare le sensazioni di tradimento, falsità ed eccessive aspettative. Avevo bisogno di imparare ad essere indipendente dal loro giudizio e a non sabotare il mio successo. Quel lavoro è ancora in corso. Mi viene da ridere perché quel che è stato, è stato, ed ora ho 60 anni, anche se mi sento in grado di provare ancora molte cose nuove. Dubito che potrò mai essere la rivelazione musicale, l'artista, o l'attrice che sognavo di essere. Mai dire mai, mi dico, ma ora penso che quelle fantasie fossero solo dei diversivi.

Non ho messo altri nomi su quella lista, ma ora credo di essere pronta a guardare in faccia coloro che ho ferito e chiedere scusa. Sono aperta, Dio. Lo dico qui davanti ai miei amici di EA. Sono per lo meno disposta a chiedere il Tuo aiuto per vedere il resto delle possibilità. Finalmente penso di essere pronta a servire e ad accettare gli insegnamenti allo stesso tempo. Ecco, l'ho detto, e metterò un Amen di cuore, proprio qui. Grazie a tutti per essere stati i miei testimoni...**ML**

Nono motto: Il tempo pone rimedio a molte cose

Quale benedizione è stato questo motto negli anni! Ciò che mi blocca oggi scomparirà in uno dei miei domani. E funziona sempre! Le nubi si dissolvono ed il sole inizia a brillare. Grazie Dio...

Carrie



ALLA SCOPERTA DEGLI STRUMENTI DI EA

ALT

Quando venni in Ea per la prima volta, avevo molti problemi con la collera. Non la potevo prevedere, quindi dovevo imparare a gestirla quando esplodeva. Se avevo modo di mettermi a scrivere, il semplice atto fisico di scrivere mi aiutava a dissipare l'adrenalina e dopo un po' potevo iniziare a cercare di capire cosa aveva scatenato la collera.

Se non avevo modo di scrivere, potevo parlare a qualcuno nel programma. Se non avevo modo di fare una di queste cose, cercavo di svolgere dei compiti pesanti o andare a fare una passeggiata per scaricare l'energia della mia collera. Trovavo di aiuto allontanarmi fisicamente dalla persona o dalla situazione che aveva scatenato la collera. Talvolta ascoltavo musica rock rabbiosa ad alto volume. Capivo quando mi stavo calmando perché ad un certo punto sentivo il desiderio di ascoltare un tipo di musica più tranquilla, che mi desse pace. Più tardi, man mano che diventavo più bravo a riconoscere le mie sensazioni, fu d'aiuto il fatto di essere in grado di identificare la fonte sotterranea della mia collera. Una volta resi conto che in effetti ciò di cui avevo paura era il fallimento, di fare la figura dello stupido, oltre a molte altre paure, la mia collera iniziò a scemare, per poi sparire del tutto. Nella mia esperienza, il fatto di dare un nome alle mie paure pare averle ridotte della metà.

In seguito imparai ad usare gli "ALT" per rendermi conto che quando ho fame, sono arrabbiato, solo o stanco, ho bisogno di rallentare, fare attenzione e prendermi cura di me stesso, se non voglio avere una ricaduta...**Joe**

COLLERA

Meditazione del giorno: Dato che sono così a disagio a causa della mia collera, aiutatemi ad essere onesto quando è presente altrimenti continuerà ad aumentare fino a farmi precipitare nell'auto-sconfitta...Solo per oggi, 24 Luglio

Questa frase mi rappresenta così bene! Ricordo benissimo che ero così rigida di paura e vergogna quando iniziai la terapia 25 anni fa che non osavo neanche parlare della mia collera, per paura che eruttasse violentemente com'era accaduto solo poco tempo prima.

La mia collera si è gradualmente intiepidita, anche se mi crea ancora problemi. Ho chiesto alla mia biblioteca di zona un libro che sembra parlare della collera in un modo che potrebbe aiutarmi.

Nel frattempo io metto la mia collera ed il mio risentimento (che è tutta un'altra cosa) nelle mani della mia Forza Superiore, che mi ha veramente aiutato per questo mio problema...**Jim**

RABBIA SEGRETA

Uno dei segreti che ho mantenuto per la maggior parte della mia vita è che sono stato in collera per qualcosa da quando ho memoria. Che fosse perché credevo che i miei genitori si aspettassero troppo da me o che pensassero che ciò che avevo realizzato non fosse mai abbastanza, o il modo in cui mi trattava mia moglie molto tempo fa quando nessuno di noi due comprendeva che avevo problemi emotivi, sono sempre stato arrabbiato, pieno di risentimento ed infelice.

Nella mia famiglia non si era liberi di esprimere le proprie emozioni, specialmente quelle relative alla collera, così le emozioni rimanevano compresse dentro di noi. Ho sempre pensato che la rabbia repressa si potesse trasformare in depressione, cosa di cui ho sofferto per la maggior parte della mia vita. Il fatto è che solo di recente mi sono reso conto che quella collera non era una parte del mio carattere che avevo dovuto accettare come parte della mia personalità. Era solo un'emozione che potevo abbandonare se ero disposto

a metterla nelle mani della mia Forza Superiore. L'abbandono della collera rilasciò tutta l'energia che avevo diretto verso l'interno per così tanto tempo. Avevo dimenticato come godermi la vita.

Ho la sensazione che ci sia quest'altra persona che io potrei diventare che posso vedere con la coda dell'occhio. Questa persona "potenziale" vuole ballare e gridare e saltare di gioia, esprimendo tutta l'energia intrappolata dentro in un tipo di esternazione di cui ho avuto paura per tutta la vita. Forse un giorno non molto lontano entrerà nella pelle di questa persona "potenziale" e diventerò ciò che credo possibile diventare, nel frattempo continuo a seguire il programma di EA che mi è utile, accetto i miei difetti e le mie mancanze e chiedo umilmente a Dio di rimuoverli. Questa nuova persona che diventerò non sarà perfetta, ma sarà libera dalla rabbia segreta che mi ha consumato per tutti questi anni di angoscia. Voglio iniziare subito...**Anonimo**

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.

Nona Tradizione: I gruppi EA non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia possono essere costituiti consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

L' applicazione della nona tradizione nel nostro programma risulta evidente quando i gruppi creano dei comitati per gestire cose tipo l'ospitalità e cose del genere. A livello di fiduciari, noi creiamo comitati ad hoc come quello che si sta formando attualmente per la revisione dello statuto ed il prossimo comitato comunicazioni, che avrà il compito di aiutare EA a lavorare nel miglior modo possibile con l'ISC, quindi con i fiduciari ed il direttore esecutivo. Sono grato per la libertà di creare comitati e gruppi di servizio che abbiano il potere di servire e per il fatto che essi possano rispondere agli altri sul loro operato – sono grato di essere direttamente responsabile nei loro confronti...**Scott J**

Sebbene le nostre riunioni possano sembrare caotiche talvolta, il caos non è l'obiettivo della nona tradizione. Ciò che questa tradizione ci incoraggia a fare è rimanere il più liberi possibile dalla burocrazia che tende a formarsi intorno alle organizzazioni, prendendo vita autonoma ed oscurando il reale proposito del gruppo. Tutto ciò che facciamo in EA è incentrato sul nostro proposito principale di portare il nostro messaggio di guarigione alle persone che ancora soffrono di problemi emotivi.

Prendiamo istruzioni dai nostri membri, mettendo l'accento su senso di comunità e coscienza di gruppo piuttosto che su potere e gerarchia nello svolgimento dei nostri compiti. Praticiamo la rotazione dei responsabili, ed abbiamo fede che la nostra Forza Superiore ci guidi attraverso la coscienza di gruppo...

Derita P

Uno dei punti di forza di Ea è che, mentre abbiamo i passi, le tradizioni, i solo per oggi ed altra letteratura specifica che sono la base della nostra guarigione nel programma, non c'è un'organizzazione che ci dica cosa dobbiamo fare per stare bene emotivamente. Sappiamo che seguire i passi è il cammino più sicuro verso la guarigione emotiva, e lo facciamo ad un passo che sia adeguato per noi. Mentre il meccanismo degli sponsor ed i gruppi hanno delle direttive consigliate, godono anche di una grande autonomia, agendo all'interno del programma nel modo che funziona meglio per loro...**Paul N**

La nona tradizione ci ricorda che Ea non è organizzata come molte altre organizzazioni. Siamo una comunità senza gerarchia di controllo; nessuno è al di sopra di nessun altro. EA non conferisce poteri ad individui o gruppi. Non c'è alcun "capo" che dà ordini, impone determinati comportamenti e impone punizioni o premi per il raggiungimento di determinati obiettivi. I principi di EA sono consigliati, non obbligatori, ed i nostri membri decidono da soli se accettare o meno tali suggerimenti. Mentre chiediamo supporto e guida l'uno all'altro, alla fine ognuno di noi deve arrivare ad una conclusione e seguirla per ottenere il benessere emotivo...**Steve B**

traduzione a cura di T.C. Digby