



GLI STRUMENTI DI EA PER LA GUARIGIONE

12° Passo: Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

12a Tradizione: L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

12° Concetto Utile: Uno degli aspetti meravigliosi ed attraenti del programma EA è che alle riunioni possiamo dire qualunque cosa, confidando nel rispetto dell'anonimato. Quanto detto in una riunione, al telefono o da un altro aderente è confidenziale e non può essere ripetuto a nessuno: né agli altri aderenti, né ai partner, né alle famiglie, né ad amici o conoscenti.

12a Promessa: Ci rendiamo conto che la Forza Superiore fa per noi ciò che non saremmo in grado di fare da soli.

12° Solo per Oggi: Solo per oggi, scelgo di credere che posso vivere questa sola giornata.

12° Motto: Posso scegliere.

DAL COMITATO ESECUTIVO DI EA

So che sia che io celebri il Natale, Hanukah, Kwanzaa, o il Solstizio d'Inverno, le molte celebrazioni natalizie in tutto il mondo, o che non lo celebri affatto, il Programma è lì per me. Ho dei ricordi bellissimi di alcuni periodi natalizi, e cerco di ricrearli a casa mia. Ho avuto anche periodi natalizi negativi, ed in quei casi ho dovuto affidarmi alla Preghiera della Serenità, i Solo Per Oggi, le mie riunioni ed i miei contatti telefonici per superarli. So che non sarei dove sono oggi, con 35 anni di EA sulle spalle, senza gli strumenti che uso ogni giorno per conoscere me stessa ed il mio mondo. La mia Forza Superiore cammina al mio fianco ogni giorno durante i momenti lieti, quelli tristi, i festeggiamenti in cui sono circondata da amici e parenti ed i momenti tranquilli quando sono sola. Ci sono anche altre persone a cui appoggiarmi, così come le pubblicazioni e le altre risorse di EA, dalle riunioni di persona a quelle telefoniche. Dove abito io, i giorni invernali sono corti. La mancanza di luce solare può essere un problema e la corsa ai regali talvolta è opprimente. E' allora che mi rendo conto di dovermi sintonizzare sul volere della mia Forza Superiore per me e di dovermi sforzare in ogni modo per metterlo in pratica. Qualunque festività voi celebriate ed ovunque nel mondo voi siate in queste festività, vi auguro tanta serenità ed il dono speciale di vedere le Promesse avverarsi nella vostra vita. Ecco un regalo che il denaro non può comprare... **Colleen C., Segretaria, Comitato Esecutivo**



Guarire usando gli strumenti di EA



12° Passo: Avendo ottenuto, tramite questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Undici mesi fa mi sono proposto di studiare i 12 passi quest'anno – uno al mese. Sto studiando il 12° passo, che dice "Avendo ottenuto, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Riflettendo, mi sono chiesto: Cosa credo che sia il mio risveglio spirituale? Penso che possa essere riassunto così: Fino a due anni fa, credevo e mi comportavo come se avessi il controllo della mia vita e come se lo scopo della mia vita fosse quello di perseguire successo, divertimento, superiorità, tutto a mio vantaggio ed a spese degli altri.

Oggi sono sempre più convinto che la mia vita non mi appartenga, ma appartenga a Dio. Sono solo uno strumento nel progetto di Dio di riportare tutti i suoi figli verso di Lui; nel suo progetto di restituire pace e gioia a tutti. Dio mi usa per i Suoi scopi, non per i miei; per il suo progetto, non per il mio; per le Sue intenzioni, non per le mie. C'è solo una Forza Superiore nella mia vita, ed è Dio. Più vivo secondo questo credo, più è probabile che mi senta in pace. Più oppongo resistenza, più mi sentirò perso. Da oggi in poi, questo è il messaggio che cercherò di mettere in pratica e diffondere...**Chris**

Dodicesimo Motto: Posso scegliere

Sono così grata di sapere che posso scegliere. Per me significa scegliere di alzarmi dal letto, prendermi cura di me stessa, andare al lavoro, mangiare in modo sano, fare

esercizio fisico, non assumere comportamenti che mi portano dolore e confusione (come ho potuto sperimentare in passato). Una volta pensavo di non avere scelta, dovevo semplicemente andare così. Era questa l'opinione che avevo della mia malattia. Era qualcosa che avevo e non sarei mai guarita. Non credevo che lo star bene potesse essere una scelta. Pensavo che sarei uscita di testa, sarei finita in qualche struttura per malati di mente o in un rifugio per senzatetto, e probabilmente sarei invecchiata sola e pazza, seppur giovane. Wow! Invece ho fatto scelte più sane nella mia vita, che hanno decisamente migliorato il mio modo di pensare ed in generale il mio benessere mentale. Grazie a Dio! Avrei potuto scegliere di starmene a letto tutto il giorno e continuare la mia spirale discendente, invece mi sono fatta forza, mi sono rialzata, ho iniziato a leggere, ad imparare, ad accettare, a pregare ed a lavorare per ciò che volevo e lentamente, un poco alla volta, tutto ciò sta dando i suoi frutti. Grazie FS...**Julie R**

Posso scegliere. Posso scegliere di rimanere dove sono oppure di continuare nel processo di guarigione. Mettere in pratica i Passi non è uno sforzo da fare una volta e poi basta. Dopo la prima volta, li affronto tutti gli anni. Ed ogni volta scopro qualcosa di nuovo. Questo può suonare grandioso adesso, ma sono molto lontana da com'ero all'inizio. All'inizio del mio percorso di recupero, ero su un'altalena di emozioni. Man mano mi rendevo conto delle emozioni che prima sopprimevo, come la collera, la rabbia, l'impazienza, la negazione e l'arroganza. Ero una bomba ad orologeria in un campo minato di emozioni. Ogni passo che facevo era un rischio. Durante tutto il percorso, e con il supporto di uno sponsor, sono entrata in connessione con la mia FS. Questa connessione è stata

messa spesso alla prova. Il concetto di Forza Superiore ha subito un'evoluzione straordinaria. Man mano che iniziavo a staccarmi dalla mia prigione emozionale di paure, collera e risentimento, stringevo sempre più forte la mano della mia FS. Ho dovuto sacrificare il bene del singolo (me stessa/egoismo) per un bene più alto (FS/altruismo). Un atto di resa di questo tipo si può realizzare solo a spese dell'orgoglio e dell'ego. Ciò assicura un atteggiamento di gratitudine. Man mano che continuo sul sentiero della guarigione, trovo le risposte alle domande che mi ponevo tanto tempo fa. Allo stesso tempo, mi rendo conto che alcune domande non si pongono nemmeno più alla mia coscienza. Può darsi che io non me ne renda conto, ma la crescita è un processo continuo. Si verifica che io lo voglia o no. Ma si verifica nei tempi della mia FS, non nei miei. Non importa quanto io la desidero, o quanto abbia pregato per ottenerla, devo essere disposta ad aspettarla. Perché quando lo farò, posso essere sicura che la mia FS mi darà gli strumenti adatti per ottenerla nel modo più appropriato...**Lynn A.**

I DODICI PASSI

Sono grato a questo programma e ai 12 Passi perché per me sono come un "disco rotto" nella mia vita che mi porta conforto/pace/stabilità, in quanto continua a dire le stesse cose, ed io continuo a guarire e crescere. Ho bisogno di questo magnifico disco rotto nella mia vita, questo promemoria costante, questa guida, questa coerenza, questa affidabilità – perché è questo è ciò che mi mancava prima, questi 12 Passi che mi ricordano che non sono mai solo, poiché ho una FS che cammina al mio fianco, così come i miei compagni nel Programma.



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



CAMBIARE IL MIO ATTEGGIAMENTO

Atteggiamento Natalizio - 1

Sto iniziando ad avere un atteggiamento più positivo nei confronti del Natale. Quando torno a casa dopo aver passato tutto il giorno fuori, accendo subito il mio alberello con le sue lucine intermittenti. Speravo che la mia piccola ghirlanda di pino profumasse un po', ma non è così. Sto pensando di cercare un profumatore di ambienti al pino, spruzzarne un po' e far finta che il profumo venga dalla ghirlanda.

Avevo rinunciato ai biglietti natalizi, ma l'altro giorno stavo solo curiosando in un negozio quando una scatola di biglietti ha cominciato a chiamarmi: "Comprami! Comprami!" – Cos'altro potevo fare?

Non ne ho ancora mandati. Scrivo sempre qualcosa di personale. Non capisco quelli che mandano un biglietto e ci scrivono solo il loro nome.

L'altro giorno ho visto un'installazione carina nel mio quartiere, con Snoopy che indossava un cappello Natalizio e remava su una barca piena di regali. Molto californiano. Ora non sento il bisogno di evocare nulla di negativo sul Natale. Mi piace questo mio nuovo atteggiamento. Credo che continuerò ad averlo, "un giorno alla volta".

Atteggiamento Natalizio – 2

L'ingresso del mio condominio ora è decorato con un piccolo albero di Natale vero con le lucine intermittenti da una parte ed una ghirlanda con luci intermittenti bianche sul portoncino sulla destra. Inoltre, su un tavolino sulla destra c'è un alberello artificiale con una lampadina rossa e Snoopy seduto sotto. Sa di festa. Continuo a cambiare atteggiamento nei confronti del Natale. So che c'è una grande commercializzazione di questa festa, ma ciò non significa che io debba concentrarmi su questo aspetto del Natale. Penserò al Natale come un periodo di amore, gioia e generosità di spirito.

Atteggiamento Natalizio – 3

Sono veramente stupito dal mio nuovo atteggiamento natalizio. Non mi danno più fastidio tutte le pubblicità natalizie. Anzi, sono grato che ci siano così tante cose che NON voglio o di cui non ho bisogno.

Trovo piuttosto piacevole vedere la gente vestita di rosso. Mi piace il rosso e penso che renda le persone più audaci. Mi diverte persino vedere persone che indossano il cappello di Babbo Natale. E sono felice quando vedo gente che trasporta gli alberi veri sul tettuccio delle loro auto, dato che io non devo più farlo, ed ora ho un bellissimo alberello finto che non devo neanche annaffiare. Credo di aver imparato che non è mai troppo tardi per cambiare atteggiamento.

Atteggiamento Natalizio – 4

Non dico più di non essere un amante del Natale. Ha una connotazione così negativa. Ho smesso per sempre con la NEGATIVITA'. Lo so, l'ho scelta spesso in passato, ma adesso BASTA.

Mi piace guardare i vari tipi di bambinello nei Presepi. Sono così innocenti!

Mi piacciono i concetti di Pace, Speranza, Amore e "Dio ci benedica tutti". Mi piacciono molto. Ho scelto, molto di recente, di essere un amante del Natale. Ma ciò non significa comunque che andrò a fare shopping.

Atteggiamento Natalizio – 5

E' arrivato il periodo natalizio ed io sono FELICE. Mi rendo conto che le mie esperienze di vita sono sempre state influenzate dai miei atteggiamenti e dalle mie aspettative. Ho da sempre un problema genetico di depressione, ma affrontando i passi di EA ripetutamente, ho imparato a divertirmi e ad evitare di farmi deprimere da cose che non posso cambiare.

Per me è stupefacente il fatto di essere qui, a 86 anni, con un enorme bagaglio di esperienze, alcune delle quali molto, molto brutte, eppure posso guardarmi indietro con grande compassione e pochi rimpianti. Sono SOPRAVVISSUTA a tutto ed ora vivo con calma e grazie a Dio anche con un po' di senso dell'umorismo. Auguro a tutti tanto amore ed il miglior Natale possibile...Carol

Grazie Carol per averci insegnato che tutti possiamo cambiare, a prescindere dall'età, e che l'atteggiamento e le aspettative giocano un ruolo importante nella nostra capacità di fare quei cambiamenti...Karen M, redattrice

LE DODICI 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.

12a Tradizione: L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

La 12a tradizione ci ricorda che l'anonimato è la base spirituale di EA. L'anonimato e la riservatezza sono tra i più grandi doni della nostra comunità, essenziali per favorire la fiducia e l'apertura nelle riunioni. Ma che fare se la condivisione di un membro suggerisse la reale possibilità di causare danni a lui stesso o agli altri? E' giusto tacere di fronte ad un'eventualità di questo genere? In tali circostanze dobbiamo ricordare che le nostre Tradizioni sono Principi Guida, non rigidi dogmi, quindi la decisione di denunciare un potenziale pericolo alle autorità è privata di ogni membro di EA e della sua FS....**Steven B.**

I principi del programma sono molto più importanti di coloro che portano il messaggio. Non è importante chi siamo, ma piuttosto cosa siamo. Noi siamo EA, ed offriamo alla gente la possibilità di guarire dai loro problemi emotivi. Ciò che possiamo offrire ai nuovi venuti è il nostro messaggio di guarigione. Siamo tutti membri del programma. Praticiamo una genuina umiltà ricordando che ognuno di noi è uno in mezzo agli altri, né meglio né peggio degli altri, e mettendo i principi del programma prima delle nostre personalità. Non pubblichiamo i nomi di coloro che parlano alle riunioni. Tutti noi siamo solo dimostrazioni che questo programma può funzionare, funziona e funzionerà per tutti coloro che lo affronteranno... **Derita P**

Talvolta usare la parola "anonimo" potrebbe far pensare che abbiamo un motivo per essere anonimi, che abbiamo qualcosa da nascondere. Per come la capisco io, questo non è affatto lo spirito della 12° tradizione. I membri di EA partecipano alle riunioni ogni settimana per crescere attraverso la condivisione. Talvolta le storie ed i sentimenti che condividiamo vengono da un punto vulnerabile dentro di noi. L'anonimato è essenziale come fondamento della sicurezza emotiva nelle riunioni e nella comunità, perché noi possiamo continuare a crescere attraverso il programma...**Paul N**

Il concetto di mettere i principi prima delle personalità può essere una sfida. Il programma mi insegna che devo applicare passi, le tradizioni ed i concetti in ogni aspetto della mia vita, dal lavoro alla casa. Quando sono frettoloso ed impaziente, specialmente in questo periodo natalizio talvolta stressante, è facile che io "prenda il controllo" sulla mia FS. E' allora che lascio che la mia personalità ed i miei desideri personali prendono il sopravvento. La mia preghiera per queste feste è quella della serenità. Affidare le cose è un gran modo di mettere al primo posto i principi...**Colleen C**

AFFRONTARE LE FESTIVITA'

Apprezzo il fatto di avere un posto dove poter condividere onestamente quanto le festività possano essere difficili, ammettere di non amare tutto il rumore, le riunioni, il troppo cibo, le spese. So che ho bisogno della gente, e che la gente mi piace anche, ma so anche che se passo troppo tempo con gli altri mi sento spossato. In EA ho imparato che va bene sentirsi così. Faccio del mio meglio per rispettare i limiti che mi sono imposto, anche se non sempre lo faccio in modo perfetto. Ritengo sia una questione di equilibrio, perché so che talvolta ho bisogno di stare in mezzo alla gente, mentre a volte ho bisogno della solitudine. Sono grato per The Loop e per EA...**Gail**



Traduzione di T.C. Digby