



EA CONNECTION: FEBBRAIO 2020



Gli strumenti di guarigione di EA

Secondo passo:

Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Seconda Promessa:

Non rimpiangiamo il passato, né desideriamo dimenticarlo.

Secondo Motto:

Non sei solo.

Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Concetto Utile:

Siamo esperti solo della nostra storia, del modo in cui cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi, e di quanto EA ha fatto per noi. Nessuno parla in nome della totalità degli Emotivi Anonimi.

Dal vostro Comitato dei Fiduciari

Quando andai alla mia prima riunione di Ea non sapevo cosa aspettarmi. Tutti hanno emozioni, quindi mi pareva un gruppo che potesse essere aperto a chiunque. Mi resi conto velocemente che in effetti era così e, di conseguenza, il gruppo attira un'ampia gamma di persone, da quelle che hanno avuto traumi recenti a quelle che per cui l'evento che ha cambiato la loro vita ebbe luogo nel passato.

Personalmente, avevo affrontato il peggio del mio dolore alcuni anni prima di andare alla mia prima riunione EA. Sebbene avessi fatto anni di terapia, mi resi conto, una volta iniziato il percorso dei passi di EA, che c'era ancora molto lavoro da fare prima di potermi definire emozionalmente sano, come potevo e meritavo di essere.

A modo loro i passi sono di grande importanza nel processo di raggiungimento della salute e della libertà emozionale. E tutti hanno una cosa in comune: ti rendono umile. Per la maggior parte della mia vita, mi sono considerato una persona rispettabile. Ma affrontando i passi, mi resi conto che avevo tanti difetti di cui dovevo liberarmi. Mi sembrava che se avessi ammesso di essere impotente di fronte alle mie emozioni avrei ammesso di aver perso il controllo. Ma col tempo imparai che ammettere l'enormità della potenza delle mie emozioni fosse l'unico modo di liberarmi dalle loro grinfie. Quando mi avvicinai al passo dell'inventario, pensavo che sarebbe stato facile poiché pensavo di essere molto conscio di me stesso ma poi scoprii difetti, ma anche punti di forza, che non avevo mai notato prima. Feci ammenda con persone con cui non parlavo più da molto tempo per litigi passati: è stata un'esperienza purificatrice, ma ho ancora molte persone sulla mia lista. E prima di scoprire questo programma, mi mancava la capacità di meditare. Tuttavia, la perseveranza mi ha aiutato a trovare un luogo tranquillo che mi dà sollievo quando c'è troppo rumore nella mia vita. Sono grato che questo programma esista e farò del mio meglio per non darlo mai per scontato...**Paul N, Fiduciario**



Guarire usando gli strumenti di EA



Secondo passo: Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

E' già da un po' che sono giunto a credere di poter ritrovare la sanità mentale, ne ho avuto le prove dalla gente che è guarita. Tuttavia mi rendo conto che, come ogni relazione, quella con la mia Forza Superiore ha bisogno di attenzione e di tutti gli ingredienti che conducono a relazioni sane. Spesso, senza neanche rendermene conto, mi allontano dalla mia FS e la incolpo di avermi lasciato, salvo poi rendermi conto che sono io che mi sono allontanato e non viceversa. Devo anche tenere presente che la mia salute mentale, la mia pacatezza ed in ultima analisi la mia vita dipendono dalla salvaguardia della mia condizione spirituale e della mia relazione con la mia FS così come io la concepisco.

Il secondo passo per me è un processo in corso. La mia mancanza di equilibrio e la mia malattia mentale sono due cose separate ma collegate. La mia follia consisteva nel fare la stessa cosa infinite volte aspettandomi risultati diversi. **“Lo so, ma stavolta sarà diverso...”** Così mi sono detto per anni, quindi continuavo a ripetere lo stesso comportamento e naturalmente ad ottenere sempre lo stesso risultato. La fede non mi viene naturale, la mia fede va e viene come le maree. Vorrei poter dire che la mia fede è forte ed incrollabile ma non è così. La base della mia fede risiede nelle mie esperienze brutte e dolorose. Dico questo perché la mia FS mi ha accompagnato attraverso le mie esperienze peggiori. Questa è la prova, non quello che mi dice la mia mente. Non posso fidarmi della mia mente. Essa mi dice di stare da solo a letto con il piumino sulla testa, isolato, senza

rispondere al telefono, alla porta, al postino. Vuole che dia la colpa a voi e che pensi che voi siate miei nemici. In definitiva, penso che la mia mente mi voglia morto. L'unico nemico che ho in questo momento è la mia mente, ed è stato così per la maggior parte del mio percorso di guarigione. L'antidoto per me è stare vicino alle persone che stanno guarendo, seguire i passi, fare la cosa più giusta e coltivare la gratitudine, che permette alla gioia di entrare nella mia vita. Grazie per esserci. Senza di voi io non esisto...Abbracci, **Adam**

Con riconoscenza ammetto di essere impotente su molte cose, ma assolutamente non sono mai impotente sulle mie azioni o sul mio atteggiamento. Questa settimana una persona che mi aveva fatto del male quando ero piccola mi ha sinceramente chiesto scusa dal profondo del cuore, senza fare controaccuse. Per questo sono molto grata.

Il Secondo Passo parla di una Forza molto più grande di me. Sono piuttosto sicura che se non fosse per questa forza (Spirito, Padre, Gesù per me), che è una sorgente continua di bene, amore costante, conforto, guida, saggezza, gioia e pace, non avrei potuto permettere a quella persona del mio passato di avvicinarsi abbastanza da chiedermi scusa. Ora so che là fuori c'è un nemico a cui piace tenerci aggrovigliati nel dolore, nei brutti ricordi, nel trauma e nel tormento...il Nemico è stato sconfitto! La mia Forza S è davvero eccezionale...**Jessica**

Il secondo passo è un passo di SPERANZA. Senza speranza, la vita è un buco nero. Io so cosa significa vivere in quel buco nero, ma grazie al programma scelgo di non entrarci più...Carol

Secondo Motto: Non sei solo.

Un tempo pensavo di essere veramente sola al mondo e di non avere proprio nessuno di cui potermi fidare oltre me stessa. Pensavo di dover fare tutto da sola, di dover essere completamente autosufficiente. Adesso so che l'autosufficienza è una menzogna. Ho bisogno degli altri! Quindi non mi isolo più e cerco di far parte non solo dei gruppi dei 12 passi, ma della vita di tutti i giorni. Cerco di non causare sofferenza agli altri e, se proprio mi capita di farlo, cerco di fare ammenda immediatamente. Se mi sento sola cerco di ricordarmi che la mia FS è sempre con me, che non sono mai sola. Cerco inoltre di prodigarmi per gli altri sia online che di persona, alle riunioni o nella vita in generale. Talvolta chiedo alla mia FS di darmi il coraggio di avvicinarmi a qualcuno, quando ciò mi rende nervosa. Sono grata per coloro che stanno guarendo e continuano a venire alle riunioni per condividere le cose che funzionano per loro. Quando condividiamo le soluzioni ai nostri problemi, possiamo aiutare gli altri. Frequentando le riunioni, ho imparato come vivere serenamente anche con problemi irrisolti. Ed ho anche imparato molte soluzioni per cui sono grata. Quando sento qualcuno che ha subito una perdita e vedo come la affronta condividendola, questo mi dà il coraggio di fare lo stesso. E quando sento che qualcuno sta lottando e sta attraversando un brutto periodo, ma va alle riunioni, legge le pubblicazioni e prega, so che ha trovato la soluzione, e ciò mi fa sperare di poter fare altrettanto quando mi troverò nella stessa situazione. Se non mi isolo, se continuo a far parte di EA, non sarò mai davvero sola! Potrò sempre sentire tutte le cose buone che sento nelle riunioni e, per grazia della mia Forza Superiore, condividere le cose buone che ho imparato...**Connie**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA

RIFLESSIONE DEL 19 AGOSTO DAL LIBRO OGGI SOLTANTO: L'AMORE

Il valore intrinseco dell'amore è difficile da descrivere o da misurare. L'amore incoraggia la fratellanza e l'accettazione degli altri. Permette di apprezzare ciò che ci circonda. L'amore si vede facilmente da come una persona reagisce ai contrattempi e alla diversità. Promuove il concentrarsi sugli aspetti positivi delle situazioni di ogni giorno piuttosto che su quelli negativi, come fallimenti e difetti. Amare è essere sinceri nei nostri rapporti con gli altri e si esprime nelle nostre reazioni alla vita di tutti i giorni perché non ha confini.

MEDITAZIONE PER OGGI

Aiutami ad amare ed apprezzare sinceramente la vita che ho il privilegio di vivere ogni giorno.

OGGI RICORDERO'

L'amore senza verità non è buono, così come non è buona la verità senza amore.

COME AMARE

Sono grata ad Ea perché mi ha veramente insegnato "Come amare". Di sicuro io pensavo che l'amore fosse come un investimento – tu metti qualcosa e ti aspetti di ricevere qualcosa in cambio. Non credo di essermi resa conto di pensarla in questo modo finché non ho incontrato EA. A quell'epoca, ero così delusa dalla vita e di me stessa che sentivo di aver perso la capacità di amare qualunque cosa. Mi sentivo completamente abbandonata. Ora mi rendo conto che usavo l'amore come un terrorista, certo, facevo molte cose che "sembravano" carine, ma in realtà pensavo che le buone azioni che facevo mi avrebbero fruttato altre buone azioni in cambio...questo non è amore, è manipolazione. Adesso me ne rendo conto, grazie ad EA. Sempre grazie ad Ea, mi sono resa conto che dovevo iniziare prendendomi cura di me stessa per poter veramente imparare cos'è l'amore, che non dovevo fare per nessuno nulla che non avrei fatto per me stessa, o che non stessi già facendo per me stessa. Ecco cosa significa "ama il prossimo tuo come te stesso", che prima devo amare me stessa per poter poi amare gli altri. Ho anche compreso che l'amore dev'essere donato gratis, senza aspettative, senza contratti non espressi. Questo è un concetto enorme da assimilare, ed è stato molto duro per me abbracciarlo. Ora è così che penso all'amore. E' un modo molto più sereno di pensare all'amore, un modo molto altruista, un modo che mi aiuta a non provare più risentimento nei confronti delle persone, perché anch'io dono solo l'amore che posso e voglio donare...**Kelly**

ESSERE AMATI

EA è stata la mia prima esperienza nel campo dell'essere amati. Sono stato amato senza condizioni. Con l'aiuto di queste persone meravigliose, ho imparato ad accettare il loro amore. Ho imparato che l'amore non è controllo o manipolazione. L'amore è lasciare che le persone siano loro stesse, ed amarle per questo. Il vostro amore è incondizionato. Aiutatemi ad amare nello stesso modo. Penso che talvolta non lascio che gli altri esprimano pienamente i loro sentimenti con me, o che esprimano la loro opinione quando è molto diversa dalla mia. Tendo a volerli convincere, oppure a scappare via e nascondermi se esprimono qualcosa che minaccia la mia idea di me stesso o addirittura di come dovrebbe essere la guarigione nel programma. Quant'è difficile questa parte presuntuosa di me! Eppure, vorrei essere quel membro di EA che "ti lascia totale libertà di essere te stesso, e specialmente di provare – o non provare – emozioni. Comunque tu ti senta in quel momento, per loro va bene. Ecco cos'è il vero amore – lasciare che una persona sia ciò che veramente è. Voglio ricominciare da capo e poter essere l'amico che voglio avere....**Ham Sah**

AMORE ED ONESTA'

Le parole sono molto importanti per me e devono essere usate saggiamente. C'è una grande responsabilità nell'uso della parola amore. L'amore è l'antidoto universale, ma non può essere sempre donato liberamente ed onestamente dagli esseri umani. L'amore incondizionato è duro da offrire in continuazione, ma cerco di fare del mio meglio e sto migliorando ogni giorno.

L'amore che dono agli altri lo devo donare anche a me stessa. Cerco di essere una persona onesta ed a volte quando ho a che fare con gli altri ho sentito la necessità di essere diretta. Talvolta questo può sembrare scortese, ma talvolta gli altri superano i confini e sono obbligata a dirglielo. Credo che sia meglio che comprendano bene subito piuttosto che essere poi delusi più avanti. Cerco di farlo nel modo più gentile possibile, ma non sempre ciò viene compreso. Su questo non ho alcun controllo.

Non posso prendere la parola amore alla leggera, quindi non lo faccio, e neanche uso questo termine per far piacere agli altri o per essere disonesta con loro. Sarebbe un grosso disservizio far loro credere qualcosa che non è vero. Essere gentili è una cosa, dire cose che non provo per ottenere un risultato che mi sta a cuore non è nell'interesse di nessuno...**Twyla**

Grazie di essere parte della comunità di Emotions Anonymous International ("EAI") e di mandarci i vostri suggerimenti, scritti, concetti, immagini, testimonianze ed altro materiale da condividere con gli altri. Vogliamo informarvi che mandando del materiale date il vostro consenso affinché EAI ne faccia uso. Tutti i materiali (eccetto i vostri dati personali) forniti con qualunque mezzo diventano proprietà dell'organizzazione nel momento in cui vengono inoltrati. EAI mette il diritto d'autore sui materiali ricevuti, cosicché i membri possano essere sicuri che qualunque documento con il marchio di EAI sia stato verificato come aderente al programma; a questo scopo, i materiali ricevuti possono essere modificati.

LE DODICI PROMESSE – Libro di EA pagg 70-71 edizione americana

Queste promesse possono sembrare idealistiche, esagerate o stravaganti a prima vista, ma sono possibili. Mentre noi affrontiamo onestamente ed approfonditamente il programma fino al Nono Passo, iniziamo a notare nuovi atteggiamenti e sentimenti in noi stessi. Alcune di queste promesse si possono realizzare velocemente, altre più lentamente, ma tutte si sviluppano in modo naturale come conseguenza dell'affrontare onestamente il programma.

Seconda Promessa: Non rimpiangiamo il passato e non vogliamo dimenticarlo.

Quando mi pento di qualcosa, vorrei che questa cosa non fosse successa. Quando cerco di dimenticarlo, mi sto tagliando fuori dal passato – lo tengo nascosto agli altri. Il passato è determinante per ciò che sono. Posso solo essere grato per il mio passato – anche per le parti dolorose. E' il mio passato che mi ha reso ciò che sono. Talvolta sono selettivo in termini di cose su cui mi soffermo e persone con cui condivido le cose. Ciò non è pentimento né chiusura – è discernimento – esercizio del buon senso. Posso essere sicuro che questo sia un buon momento ed una buona persona con cui condividere questa cosa e rifletterci sopra? Ecco la chiave! ... **Scott J, Fiduciario**

Il mio maggior rimpianto nella vita è stato di aver lasciato un buon lavoro. Le promesse sono scritte nel grande libro intitolato Alcoholics Anonymous come se noi non le avessimo ma potessimo ottenerle. Questa promessa è scritta: "Non rimpiangiamo il passato e non vogliamo dimenticarlo". Ciò mi dice che devo fare qualcosa perché ciò avvenga. Queste dodici promesse si avverano dopo aver completato il Nono Passo. I nuovi venuti vengono a qualche riunione e si chiedono perché non riescono a sentire queste promesse, specialmente nelle riunioni che non si concentrano sui 12 passi. Così i nuovi venuti si scoraggiano e non tornano più. Sono così grata per il fatto che le mie prime riunioni e quelle che frequento adesso siano concentrate sul programma dei 12 passi... **Derita P., Fiduciaria**

Questa è una delle mie promesse preferite perché i rimpianti ed i rimorsi – le due R – sembrano andare per mano per me ed hanno sempre costituito un pericolo per la mia salute emotiva. Devo continuamente ricordare a me stessa che ho grandi strumenti per gestire queste piaghe. Il quarto e quinto passo mi danno una possibilità di far uscire i miei fantasmi all'aperto e condividerli con un'altra persona e con la mia Forza Superiore. L'ottavo e nono passo mi permettono di fare ammenda con me stessa e con gli altri, permettendomi di riconciliare il mio passato con il mio presente e stabilire un nuovo cammino per il futuro... **Colleen C., Fiduciaria**

"Passa avanti", "Fattela passare": sono frasi che sentiamo quando attraversiamo qualcosa di traumatico nella nostra vita. In effetti, penso che molti di noi entrino nella fratellanza a causa di questi traumi. Sotto alcuni aspetti questo consiglio è valido. Per poter avanzare nel mondo e poter fare l'esperienza di una vita guidata dalla nostra Forza Superiore, abbiamo bisogno di mettere gli eventi passati in un contesto sano. Se non lo facciamo, può capitare che agiamo in modo non congruo con il modo in cui noi vogliamo veramente relazionarci con il mondo. Guarite dal passato, ma non dimenticatelo, cosicché possa essere occasione di crescita... **Paul N**



(Traduzione a cura di T.C. Digby)