



THE EAI CONNECTION: APRILE 2020



La vostra newsletter mensile dall'ISC

Gli strumenti di EA per la guarigione

Quarto passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Quarta Tradizione: Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure EA nel suo insieme.

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica, allenerò la mia intelligenza, leggerò qualcosa di spirituale.

Quarta Promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile agli altri.

Quarto Motto: Vivi e lascia vivere.

Quarto Concetto Utile: Noi non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo e non diamo consigli riguardo alle questioni personali o familiari.

DAL COMITATO DEI FIDUCIARI DI EAI

Il titolo di questo articolo è PERCHÉ I FIDUCIARI SI METTONO AL SERVIZIO DEGLI ALTRI. Bene, io non so perché gli altri fiduciari lo facciano, posso parlare solo per me. Io mi metto al servizio degli altri perché amo EA, mi ha letteralmente salvato la vita; un giorno stavo uscendo di casa con il preciso intento di buttarmi giù da un ponte con la mia macchina nuova; avevo chiaro in mente un ponte; ero concentrata sulla mia macchina nuova, la macchina era più importante della mia vita. Grazie a Dio mia madre intervenne e mi trascinò alla mia prima riunione EA. Non mi ricordo quella riunione, tutto ciò che so è che devo aver sentito una qualche forma di speranza, poiché ho continuato a frequentare ed eccomi qui oggi a raccontare la mia storia. A mio nipote è appena stata diagnosticata una malattia mentale e lui è proprio come me. Non vuole prendere le medicine che gli hanno prescritto o riconoscere di essere diverso dai suoi pari. Voglio che EA sia lì per lui quando deciderà, come me, che deve fare qualcosa di diverso, dato che il suo metodo non funziona. Io sono così contenta che EA fosse lì per me. Avevo provato tutto il resto: psichiatri, terapeuti, eccesso di cibo, altra gente, ecc. . EA è la soluzione al problema della mia vita. Vedete, io semplicemente non sapevo come affrontare la vita o le persone. Mettersi al servizio degli altri è un principio spirituale come l'amore. Si può distinguere una cosa spirituale da una cosa fisica nel momento in cui la si condivide. Più si condivide una cosa fisica, ad esempio del denaro, meno ce ne rimarrà. Al contrario, più si condividerà una cosa spirituale, come il servizio o l'amore, e più se ne riceverà in cambio. In seguito, le persone con cui lo si è condiviso a loro volta lo condivideranno con altre persone, creando un effetto moltiplicatore. Vedo così tanti giovani, non solo mio nipote, che potrebbero trarre beneficio dal nostro programma di recupero. Non posso lodare abbastanza EA, ed è per questo che mi metto al servizio degli altri. **Derita P., Fiduciaria**

Cari compagni di recupero,

E' arrivato per me il tempo di congedarmi, questa è la 130a edizione di EA Connection che ho avuto il privilegio di pubblicare. Ho amato molto occuparmi di EA Connection, ma è ora che io lasci andare ed affidi a Dio. Il mio augurio per voi è che stiate in salute e continuiate ad usare il programma di EA per guidarvi in questo difficile periodo...La vostra compagna nel recupero in 12 Passi, Karen Mead, Curatrice (ancora per questa volta) della EA Connection



Guarire usando gli strumenti di EA



Quarto passo: Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.

Il quarto passo mi ha aperto gli occhi. Ho preparato la mia lista sapendo che i miei segreti più oscuri e profondi stavano per venire fuori. Ho fatto con calma. Ok, ho rimandato, ma chi non lo fa? Ero terrorizzata di essere messa a nudo e vulnerabile! Avevo mantenuto quei segreti per anni, cosicché nessuno sapesse che avevo ferito delle persone. Pensavo: "La mia sponsor sicuramente mi odierà e mi abbandonerà!" Ho cercato di posticipare il più possibile, mi piaceva molto la mia sponsor. Comunque non potevo farle perdere tempo, così mi misi d'impegno a mettere tutto nero su bianco. Di tutti i passi, questo è stato quello che più mi ha liberato dal senso di colpa, dalla vergogna e dalla paura. Sono stata accettata anche con il mio brutto passato ed il mio sponsor non mi ha abbandonata! La mia mente mi fa scherzi terribili, l'ha sempre fatto! L'accettazione e la compassione del mio sponsor allora e adesso mi conducono alla libertà. Invece di dire a me stessa che persona orribile fossi, ora so di aver fatto del mio meglio con quello che avevo. Sì, ho fatto delle scelte terribili ma, almeno in un'occasione, la mia Forza Superiore era lì presente ancora prima che avessi un programma. Fu il mio punto di rottura, quando mi dissi che ne avevo abbastanza. Volevo vivere o morire lentamente? Avevo fatto un'enorme litigata con la mia migliore amica, pensavo mi avrebbe odiato per sempre. Quello fu l'incontro che ricordo meglio con la mia FS. Mi arresi in lacrime, ero disperata e chiesi perdono. Non solo fui perdonata, ma riebbi anche la mia migliore amica. Il quarto passo mi ha fatto apprezzare questo bellissimo regalo ancora di più. Il quarto passo è duro e può essere doloroso ma la

ricompensa è davvero meravigliosa, purché si veda il passo per ciò che è, *un passo di scoperta...Denise*

Per anni ho convissuto con l'ansia, ma negli ultimi mesi sono stata principalmente in pace. Ho lottato con la depressione, ma sono molto migliorata. Prendo dei medicinali antidepressivi. Ho lottato con la collera e con la bulimia, ed anche qui ho visto un grande miglioramento. Sto affrontando i 12 Passi di EA. Parte del mio continuo recupero è dovuta al fatto di condividere le soluzioni con altre persone. Per quanto riguarda me, ho fatto una lista di ricordi che non mi piacciono. Poi, per bilanciarla, ho fatto una lista di ricordi piacevoli. Inoltre, ho fatto una lista di persone verso cui avevo del risentimento (chi erano, cosa avevano fatto, che effetto avevano avuto le loro azioni su di me, e che parte avevo avuto io). Ho anche fatto una lista di cose per cui mi sentivo in colpa ed una delle persone che avevo ferito con i miei difetti di carattere ed in che modo...**Kevin**

Oggi sto pensando all'inventario e sto cercando di trovare un buon metodo per affrontarlo. Non credo che una semplice lista di difetti di carattere o tratti positivi sia la soluzione migliore, anche se probabilmente è un buon punto di partenza. Un altro buon metodo per affrontarlo potrebbe essere esprimere in che modo i miei difetti o i miei tratti positivi possano aiutare o ferire un'altra persona. O anche come possano aiutare o ferire me stesso.

Ho pensato anche molto di pormi una domanda cruciale che mi aiuterebbe a capire. Sono domande dure a cui rispondere, anche perché non è che io non voglia il mio bene, solo che non ho mai imparato a chiedermi cosa desidero e a lavorare per ottenerlo...**Chris**

Quarto Solo per oggi: Solo per oggi, mi occuperò della mia salute fisica,

allenerò la mia mente, leggerò qualcosa di spirituale. I modi in cui mi prendo cura della mia salute fisica, al momento sono fare un po' di Cyclette, fare i lavori di casa e mangiare con moderazione.

Per esercitare la mia mente al momento leggo molte cose interessanti su internet. Adoro imparare nuove cose. Posso anche trovare nuovi libri da leggere online. Per quanto riguarda leggere qualcosa di spirituale, leggo i vostri post qui sul forum The Loop, le pubblicazioni di EA e qualunque altra cosa spirituale mi capiti di trovare.

Sto anche cercando di occuparmi del mio benessere emotivo, perché se non lo faccio, potrebbero esserci delle ripercussioni anche su quello fisico. Quindi mi affido ai 12 Passi e alla mia Forza Superiore e a tutte le cose spirituali che ho imparato dal mio percorso di recupero. Ciò mi sta aiutando molto in termini di serenità...**Anonymous**



Sono sempre stato autosufficiente fin da quando ero ragazzo, essendo cresciuto con 12 fratelli. Non mi lamentavo mai, mi limitavo a trovare delle soluzioni. Ho sempre considerato un punto di forza il fatto di farcela da solo in tutto, ma mi rendo conto che così facendo si lasciano indietro persone che vorrebbero far parte della nostra vita, e si bloccano le nostre emozioni. Essere autosufficienti è meraviglioso, finché siamo in grado di farlo e nello stesso tempo siamo emotivamente disponibili per gli altri. Sono grato perché noi andiamo d'accordo, ci amiamo e ci rispettiamo e possiamo incontrarci, mangiare insieme e condividere spesso. Ho deciso di avere il coraggio di cambiare le parti di me che vivono da sole e non fanno parte del tutto, e rimpiazzarle con la connessione, la comprensione e l'amore...**Ty**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



RIFLESSIONE PER OGGI

Sono complicato. Le mie emozioni non devono per forza avere senso – esistono e basta. Se le accetto, comprese le contraddizioni, posso scegliere come voglio agire. Quando nego la loro esistenza o cerco di farle entrare a forza nel mio attuale modo di comprendere i miei modelli di comportamento, esse prendono il controllo delle mie azioni. Mi arrabbio senza ragione: mi deprimo per nulla. Se mi accetto, scopro che le cose hanno molto più senso. Questa comprensione di solito avviene senza grandi sforzi da parte mia. Più che altro mi “succede”. Ciò accade perché, se sono in grado di accettare la totalità di me, allora sono aperto. **Solo per oggi, 6 Aprile**

TENERE I PIEDI PER TERRA DURANTE IL COVID 19

Ho una terapeuta che mi aiuta a gestire l'ansia e nel contempo seguo i principi del programma e ne uso gli strumenti. La terapeuta mi ha suggerito una tattica che ho trovato utile, quindi la voglio condividere. Il concetto si basa sul fatto che in periodi di stress mi capita di sentirmi alla deriva o sganciata dalla realtà – letteralmente come se stessi galleggiando o sognando. Queste sensazioni sono spesso accompagnate da difficoltà di concentrazione e pensieri nebulosi. Recitare la preghiera della serenità ed affidare le cose alla mia Forza Superiore è sempre la mia prima mossa, ma talvolta avverto l'esigenza di fare qualcosa per connettermi più profondamente al mio essere fisico. Così questa settimana ho aggiunto un'altra attività quando mi sento così: esco, se possibile, per una passeggiata di 5 minuti, e rifletto su ciò che mi circonda. Usando le dita della mia mano destra, identifico 5 cose che posso vedere, quattro cose che posso toccare, tre cose che posso sentire ed una cosa che posso gustare. Questo esercizio mi aiuta ad uscire dalla mia testa e a tuffarmi nella realtà. Inoltre, dico a me stesso: “In questo preciso momento sto bene; In questo preciso momento sono grato per ciò che ho; In questo preciso momento la mia Forza Superiore ha tutto sotto controllo.” Questa pratica mi ha aiutato a “tenere i piedi per terra”, così riesco a gestire meglio ciò che mi accade ogni giorno. Con il mondo in continua evoluzione e la mia realtà che cambia ogni giorno, EA è la mia roccia. Anche gli strumenti di “mindfulness” come questo sono stati utili...**Anonimo**

VIVERE NELL'OGGI

In questo periodo di crisi globale, scopro che la mia mente si rifugia facilmente nell'abitudine di nutrirsi di drammi. Ho preso in considerazione la possibilità di trovarmi a vivere in un mondo post-apocalittico e di usare questo come giustificazione per cercare persone con cui non parlo da anni (la mia ex migliore amica, il mio primo amore, amici d'infanzia, uomini con cui ero uscita). Ebbene, la mia mente si è sempre sentita più viva al culmine dell'eccitazione o nel momento peggiore della depressione, e fin dalla mia infanzia avevo imparato a manipolare le situazioni drammatiche in modo da sentirmi viva, da sentirmi importante. Naturalmente, con EA ed altri metodi ho conosciuto modi diversi di sentirmi così, e so che tutte quelle relazioni defunte sono defunte per una ragione – esse erano codipendenti, malsane, restrittive in un certo modo. Cerco di ricordare a me stessa che non erano tutte terribili. C'era amore in molte di esse, e molta crescita e bei momenti. Ma esse non mi fanno più del bene in alcun modo – ed anche se il mondo dovesse finire come io immagino potrebbe fare nei miei momenti peggiori, quelle relazioni non mi sarebbero utili. Quindi ritorno al presente concentrandomi sul mio respiro, coccolando il mio gatto, bevendo un bicchiere di acqua fredda. Mi concentro su cose che posso fare come un po' di esercizio fisico, leggendo qualcosa di spirituale e scrivendo a “The Loop”. Devo anche ridere un po' di me stessa. Il mondo sta attraversando un momento storicamente drammatico. I drammi abbondano, e ciononostante la mia mente continua ad immaginare un mondo post-apocalittico alla Walking Dead, e vuole ancora drammi, ancora ed ancora. Beh, continua, mente, fai quello che vuoi. Nel frattempo, lavo i piatti, ripasso i corsi che dovrò mettere online fra qualche settimana ed imparo ad usare i pastelli. E poi rimarrò connessa alle persone che adesso fanno parte della mia vita per telefono e facetime - e pregherò e mediterò per tutte le persone che non ci sono più...**Sarah B.**

LA RESILIENZA DELL'UMANITA'

Ogni giorno mi concedo cinque minuti per dire a me stessa quanta poca voglia abbia di pulire le maniglie delle porte, di quanto odi lavarmi le mani fino a che mi fanno male...e come proprio non mi senta di andare a fare un giro a piedi vicino a casa...o quella noiosa pista...ok, l'onestà mi AIUTA.

Mi sono messa a fare ricerche sui miei antenati. Tre delle mie bisnonne morirono tra il 1918 ed il 1919 e non c'è alcuna registrazione di dove possano essere sepolte, e comunque non ci sono molte informazioni su di loro. Quindi, tre dei miei nonni sono cresciuti senza le loro mamme. Quindi mi chiedo se e come la loro vita sia stata influenzata dall'ultima pandemia che si abbattè sugli Stati Uniti. Fu così che morirono? Questo mi fa riflettere molto sulla storia dell'umanità... le sofferenze...e la resilienza del genere umano. A questo punto mi viene da ridere di me stessa e pensare: WOW! Tutto ciò che devo fare è stare isolata, pulire, pulire, pulire, lavorare da casa, guardare la TV, fare il giro dell'isolato e rimanere calma. Non potrei essere più fortunata! Tuttavia, posso comunque essere onesta con me stessa su come mi sento ☺ . Posso permettermi di provare tutte le emozioni che mi capitano. Grazie di essere con me nel nostro percorso comune lungo questi 12 Passi...**Anonima**



LE DODICI PROMESSE – Libro di EA pagg 70-71



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.

Quarta promessa: Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utile agli altri

Nel grande libro, quello che si intitola Alcolisti Anonimi, questa promessa è scritta così: "Per quanto in basso possiamo essere caduti, constateremo come la nostra esperienza possa essere utile agli altri". Simile, vero? Eccetto che per il tempo verbale: è al futuro. Quindi noi non vediamo automaticamente come la nostra esperienza possa essere utile agli altri ma, dopo aver fatto il lavoro di affrontare i Dodici Passi, allora noi VEDREMO come la nostra esperienza possa essere utile agli altri. Bisogna essere guariti (da uno stato fisico e mentale che sembrava irrecuperabile) perché gli altri possano vedere i cambiamenti che si sono verificati in noi. Poi, quando racconteremo la nostra storia, allora saremo di beneficio agli altri. Essi saranno ispirati dal nostro lavoro e vorranno farlo anche loro perché vorranno la ricompensa o il risultato, da cui la promessa... **Derita P., Fiduciaria**

Man mano che proseguo nella mia vita e continuo ad affrontare il programma, trovo sempre che, nonostante la Quarta Promessa sia un punto cruciale da tenere a mente, venga trascurata. Affrontare il programma è stato cruciale per me per migliorare la mia salute emotiva. Ma non è facile. Ogni giorno fallisco, e se non tengo a mente la Quarta Promessa, avrò la tentazione di arrendermi, di smettere di credere in me stesso. La Quarta Promessa mi aiuta a ricordare che arrendermi equivale a smettere di credere anche in coloro che sono intorno a me, che siano amici o familiari o persone che fanno parte del programma. La vita è troppo preziosa per smettere di credere in tutte le persone che sono importanti per me...**Paul N., Fiduciario**

Le difficoltà e le sfide che ho affrontato non erano ciò che avrei scelto per me stessa. Ma purtroppo talvolta le cose brutte succedono, e talvolta faccio scelte sbagliate, di solito per quanto riguarda le mie relazioni con gli altri. Spesso so qual è la cosa giusta, ma mi manca la disciplina necessaria per farla (sono affamata, arrabbiata, stanca, mi sento sola, ecc.), ma ci sono state volte in cui ho perso completamente la bussola. Quando ho una ricaduta, posso scegliere tra il crogiolarmi nella negatività o mettere in pratica il programma e cercare le cose positive. Condividere la mia storia mi può aiutare a cambiare le cose e far sì che la promessa diventi realtà per me... **Colleen C., Fiduciaria**

Per me i punti chiave da condividere circa la mia esperienza – per essere di beneficio agli altri – è dire ciò che ho imparato e come sono cresciuto (nel programma, ndt). Potremmo facilmente cambiare il nome da Emotivi Anonimi a Piagnoni Anonimi – semplicemente mettendo l'accento sulle nostre esperienze difficili nel dettaglio, piangendoci addosso a causa di queste esperienze. Invece, quando condividiamo le lezioni che abbiamo imparato e quando parliamo della nostra crescita spirituale, è un vero regalo per gli altri. Piuttosto che esaminare “quanto siamo caduti in basso”, possiamo condividere - senza paragonarci a nessun altro che a noi stessi - quanto siamo saliti sulla scala della salute e del benessere, con l'aiuto di una Forza più grande di noi...**Scott J, Fiduciario**

In tutta onestà, pensavo di aver fallito nella vita, nel vivere, persino nel volerci essere. Ho iniziato a scrivere un diario ed ho scoperto che era stato grazie al fatto di aver affrontato tempi molto difficili che avevo imparato il valore degli strumenti dei 12 passi. Con l'esperienza del “fallimento” ed attraverso il lavoro di recupero, avevo effettivamente scoperto la speranza, la mia storia viveva. In seguito la mia esperienza fu di aiuto ad altri che dovevano guarire dalla depressione. Il mio viaggio divenne la speranza di altri...**Sharon H, Membro del comitato**



(Traduzione a cura di T.C. Digby)