

In questo mese di agosto, mese di riposo e sospensione delle nostre attività di servizio, in attesa delle novità autunnali, lo sguardo si fa ampio e disteso e si sofferma su uno degli strumenti più potenti del nostro programma: le Tradizioni. Più lavoro al programma, più mi rendo conto del loro fondamentale contributo all'integrità della fratellanza e in senso più allargato alla mia capacità di mantenere salde e vitali le mie relazioni. Capisco che ho bisogno di preservare il bene comune, perché è tramite l'unità del gruppo che posso aiutare me stessa, da sola non vado da nessuna parte. Comprendo l'importanza di accogliere l'esperienza delle persone "anziane" di programma, che sono la testimonianza vivente dei dodici passi in azione, pur nella consapevolezza che il Potere Superiore si esprime solo tramite la Coscienza di Gruppo, voce delle istanze di tutti i suoi componenti. La Coscienza di Gruppo non è un semplice voto per alzata di mano, ma un momento di meditazione corale che porta luce sulle coscienze di tutti, un momento di onestà dove abbandonano l'ego e la mia anima scorge i principi al di sopra della volontà individuale.

Quindi un momento di grande umiltà dove il "come la penso io" non è più importante, e neanche "come la pensa Tizio o Caio", ma ciò che vale davvero è il contatto con le qualità preziose del Sé.

Il Sé è il mio centro di equilibrio, ma anche quello del gruppo e anche quello della fratellanza. Le Tradizioni costantemente mi invitano a contattarlo: ciò che conta è l'unità, ma ogni gruppo è autonomo... dov'è l'equilibrio? Solo la Coscienza di Gruppo/Potere Superiore può risolvere il dilemma nel qui ed ora. Ciascuno di noi porta in EA il proprio personale fardello di conoscenze, esperienze, credenze e principi, ma tutti noi siamo in EA per un unico scopo: riconquistare la nostra salute emotiva e, con questa, la serenità. Le Tradizioni sono bastoni che sostengono il mio cammino, passo dopo passo, e più mi attengo alle loro preziose indicazioni più permetto alla serenità di regnare nel gruppo e nelle mie relazioni.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)

Relazione comitato per la nomina dei fiduciari

Conosciamo un po' meglio i nuovi Comitati nazionali.

Uno tra questi è il "Comitato di nomina dei Fiduciari". Questo nuovo Comitato è nato nell'ultima Conferenza Nazionale EA.

Come si legge dal Manuale di servizio EA e come durante la sua prima riunione è stato elaborato, questo Comitato ha diversi compiti:

- 1) far conoscere all'Associazione che esistono servizi nazionali da ricoprire.*
- 2) motivare le persone a candidarsi*
- 3) diffondere il modulo di qualifica*
- 4) far conoscere i requisiti richiesti e valutare l'idoneità delle candidature in base ai requisiti necessari.*
- 5) raccogliere le candidature*
- 6) trasmettere le candidature idonee al Consiglio dei fiduciari.*

Venendo alla situazione della nostra fratellanza manca un fiduciario di riferimento per questi ambiti:

Letteratura e traduzioni

*Apertura gruppi e collegamenti con i gruppi
Relazioni con la zona euro -mondiale*

Sono attualmente coperti con fiduciari di riferimento:

La Tesoreria, Sito e social network, Pubblica Informazione, Sponsorizzazione on-Line, Segreteria e responsabile periodico di informazione Newsletter.

Il Manuale di Servizio EA contiene dettagliatamente tutti i passaggi necessari e le tempistiche per arrivare al momento dell'elezione dei fiduciari in Conferenza Nazionale.

È importante comprendere come il lavoro di questo Comitato si orienti verso una stretta collaborazione con il Consiglio dei Fiduciari e uno sguardo rivolto alla ricerca di potenziali servitori nazionali.

Grazie per l'attenzione

Maddalena EA. Fiduciaria Esterni

Clara EA Fiduciaria Sponsorizzazione



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

"L'Ottavo Passo ci aiuta a ripristinare le nostre relazioni personali e ci solleva dall'isolamento. Con l'Ottavo passo possiamo accettare la responsabilità del nostro passato con il fine di lasciare andare il nostro vecchio dolore. Lasciare andare il nostro passato ci conduce alla guarigione e ci consente di vivere in armonia con noi stessi e gli altri. Cominciamo ad elencare le persone a cui abbiamo fatto del male. Guardando indietro nella nostra vita possiamo vedere dove abbiamo sbagliato..."

La nostra è una malattia emotiva.

Le emozioni che non potevamo controllare sono state il motivo che ci ha portato a fare del male agli altri.

Quando facciamo ammenda queste emozioni si attivano ancora in noi. Tuttavia la nostra intenzione è guarire il passato.

Quindi il processo di fare ammenda ci dà l'opportunità di salvare la nostra vita attuale, tornando indietro per guarire completamente le nostre ferite emotive.

Siamo stati feriti emotivamente e non siamo mai stati in grado di elaborare completamente queste ferite.

Il Grande libro di EA ci guida attraverso il nostro esame dell'Ottavo Passo. Saranno sviscerati vecchi attriti,

i nostri problemi e la tendenza all'isolamento.

Ti incoraggiamo ad iniziare a lavorarlo essendo comprensivo verso di te ed anche coraggioso.

Non ci piace ripensare ciò che abbiamo fatto in passato o continuare a ricordare chi credevamo di essere; lavorare il passo con uno sponsor ci può aiutare a superare questo handicap.

La nostra parte è di essere consapevoli di ciò che viene attivato mentre facciamo

la nostra lista, in modo da poter consegnare tutte queste cose vecchie nelle mani del Potere Superiore mentre procediamo.

Nell'Ottavo Passo abbiamo l'intenzione di assumerci la responsabilità dei comportamenti che possiamo cambiare. Tuttavia abbiamo imparato che i nostri comportamenti sono anche sintomi della nostra malattia.

Abbiamo "imparato" e preso questa malattia... ma non siamo la malattia.

Quando elenchiamo i nostri comportamenti dannosi stiamo dando un nome a ciò che siamo disposti a lasciar andare e per cui siamo pronti a fare ammenda.

Stiamo nominando ciò che non fa parte della nuova persona che sta emergendo.

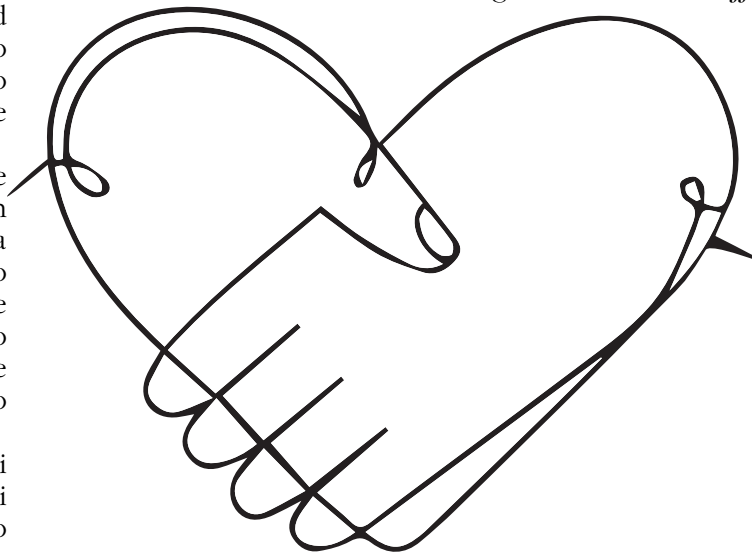
Ogni ammissione o resa rimuove ciò che era una barriera tra noi stessi, gli altri ed il nostro Potere Superiore.

L'Ottavo Passo riguarda la cancellazione dalla nostra lavagna degli errori commessi, in modo che la persona nuova che stiamo scoprendo possa emergere e prosperare.

Quando eseguiamo l'Ottavo e il Nono Passo impariamo che il nostro recupero ed il nostro risveglio sono il cambiamento più grande che possiamo apportare a noi stessi e alle relazioni con gli altri.

Qui di seguito trovi un elenco di modi con cui potresti aver fatto del male a te stesso o agli altri:

- *Cattivo comportamento: rubare, mentire, imbrogliare o manipolare gli altri.*
- *Incolpare, giudicare e trovare difetti in me e negli altri; non accettare per quello che sono né me, né gli altri.*
- *Abusare fisicamente o emotivamente di me stesso o degli altri.*
- *Trascurare le mie responsabilità.*
- *Abbandonare me stesso e gli altri.*
- *Preoccuparsi, fissarsi o rimanere isolati.*
- *Protagonismo o controllo.*
- *Pettegolezzo o discorso offensivo.*



I modi in cui hai fatto male a te stesso e agli altri possono essere diversi. C'è un foglio apposito di esempi, alla fine di questa sezione, utile a fare la lista delle ammende.

Perché le questioni di co-dipendenza fanno parte del nostro lavoro di recupero in EA?

Includiamo questa sezione sulla co-dipendenza alla fine dell'Ottavo Passo perché possiamo

scoprire che guarire la nostra co-dipendenza è la prima ammenda che dobbiamo fare verso noi stessi e gli altri. I pensieri e le azioni dovuti alla co-dipendenza possono costituire una parte enorme del modo in cui abbiamo danneggiato noi stessi e gli altri.

Abbiamo avuto anni di relazioni disfunzionali caratterizzate da confini sbagliati.

Adesso che abbiamo finito di fare la nostra lista iniziale dell'Ottavo Passo, vogliamo esplorare insieme le nostre abitudini personali di co-dipendenza. Possiamo scoprire così che esse sono alla base di molti nostri comportamenti che hanno arrecato danni ad altri e per i quali stiamo facendo ammenda.

Comprendendo le nostre abitudini co-dipendenti, potremo essere in grado di indagare su un nuovo ed importante livello dell'inventario dell'Ottavo Passo. C'è un altro programma dei Dodici Passi che si concentra specificamente sul recupero dalla co-dipendenza.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Alcuni di noi, membri di EA, sono anche membri di questa fratellanza.

Tuttavia, lavorare su due diversi programmi dei Dodici Passi potrebbe essere non necessario né pratico.

Abbiamo scoperto che il nostro recupero in EA richiede che affrontiamo la co-dipendenza come parte integrante del nostro programma di recupero. Abbiamo scoperto che, concentrarsi sul recupero da comportamenti co-dipendenti, per noi emotivi, è necessario per raggiungere le fasi 2 e 3 del recupero in EA.

Ci sono molti motivi per cui sosteniamo questo. In primo luogo, il fatto che soffriamo per un disagio emotivo può indicare che siamo cresciuti in una famiglia nella quale potevano essere presenti comportamenti co-dipendenti che hanno prodotto, in noi, modelli di pensiero e di comportamento co-dipendenti. In secondo luogo, EA è un programma comunitario di recupero.

Quando frequentiamo i gruppi incontriamo molte persone e portiamo i nostri comportamenti co-dipendenti con noi.

Quindi nei nostri incontri e nelle riunioni noi tutti tenderemo a perpetrare i nostri comportamenti co-dipendenti, a meno che non siamo consapevoli di essi.

Forse abbiamo pensato che il nostro lavoro di recupero EA fosse Solo per Oggi un viaggio interiore.

Tuttavia abbiamo imparato che il nostro pensiero e le nostre emozioni, pur avvertendosi dentro di noi, vengono utilizzati per trasformare le nostre relazioni al di fuori di noi.

La co-dipendenza, se non ne diventiamo consapevoli, può portarci a fallire sia personalmente sia come gruppo di recupero;

potremmo fallire anche se frequentiamo le riunioni e lavoriamo il programma. La co-dipendenza, se non ce ne accorgiamo, può minare la nostra guarigione e impedirci di sanare il passato; essa infatti ci può portare a perseverare nei vecchi comportamenti.

Possiamo contare troppo su altre persone per ottenere approvazione e per avere un nostro preciso senso di identità.

Dalla newsletter EAI della settimana dal 25 luglio 2023

“Per grazia di Dio” è un altro promemoria, tra i tanti nel programma, per me di smettere di cercare di controllare costantemente ciò che mi circonda. Essere a proprio agio con un potere più alto come regista è confortante, specialmente quando le cose non vanno esattamente come penso dovrebbero essere.

Paul N., presidente fiduciario dell'EAI

In EA crediamo che la vita ci sia data per crescere, tanto intellettualmente che spiritualmente, che emotivamente. I Dodici Passi sono le tappe verso questa crescita, seguendoli possiamo trovare coraggio e serenità. Impegnandoci nel farli, ci lasciamo gradualmente alle spalle problemi e insicurezze e impariamo che vale la pena di crescere, anche se costa fatica.

Ottavo Passo

Abbiamo fatto una lista di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e abbiamo deciso di fare ammenda verso queste persone.

1ª Testimonianza sull'Ottavo Passo

Il nostro programma è fantastico: nell'ottavo passo io non devo fare ammenda subito, devo soltanto fare un elenco di nomi (elenco che trovo nelle mie schede del quarto passo) e “diventare disponibile” a fare ammenda. Sicuramente i pionieri del programma si sono resi conto subito della difficoltà di questo passo. Infatti per me è stato più difficile che fare il quarto ed è stata una vera rivoluzione copernicana, perché il perdono è veramente una chiave fondamentale per il cambiamento. Proprio per questo le mie resistenze sono state tantissime, per cui come nel sesto passo ho iniziato chiedendo a Dio di aiutarmi a diventare disposta ad affidarmi, ho fatto così anche con l'ottavo passo chiedendo e pregando di essere aiutata per diventare disposta a fare ammenda nel nono. Ho dovuto prendere atto di tutti quei risentimenti, paure, conflitti che continuo a portare dentro di me. Non posso cambiare ciò che è stato, ma posso riconoscere la mia parte e rendermi disponibile a rimediare e a riparare i danni commessi, in primo luogo a me stessa. Che botta per il mio ego che vuole sempre aver ragione! Molto probabilmente ho anche subito delle cose non giuste, però il punto non è chi ha ragione, il punto è che io voglio essere felice e il programma mi dice che, per essere felice, non devo continuare a portare pesi e risentimenti vecchi. L'unico modo è chinare la testa e dire che mi dispiace, non umiliarmi, ma essere sufficientemente umile e aver fiducia che se io guardo onestamente la mia parte, il Potere Superiore farà il resto e mi aiuterà a liberarmi di questi pesi, che ormai mi “avvelenano” soltanto.

Daniela EA

2ª Testimonianza sull'Ottavo Passo

Con questo passo inizio un processo di riparazione nella mia famiglia e nelle mie relazioni personali. Nel fare l'elenco, considero la possibilità di potermi

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

avvicinare per ammettere onestamente le mie colpe e, forse, di poter essere perdonata per esse e perdonare me stessa.

Elencando le persone che ho ferito, agisco per rivedere e guarire il mio passato. Questo mi dà l'opportunità di scoprire nuovi modi di relazionarmi con gli altri. Mi porta al cambiamento e alla trasformazione personale.

Identifico e riconosco i miei difetti con gli altri e il danno fatto e comincio a fare l'elenco.

Posso resistere all'inclusione di alcune persone perché sento che anche loro mi hanno ferito. Accetto la responsabilità delle mie azioni.

Osservo che sto rilasciando risentimenti, rancori e sensi di colpa. Rivedo onestamente i miei comportamenti e, così facendo, un senso di pace e serenità entra nella mia vita.

Sento l'aiuto e la guida del Potere Superiore che mi riempie di libertà e appagamento e che mi unisce al mondo intero e all'Universo.

Luz EA, Valencia (Spagna)

Ottava Promessa:

I nostri atteggiamenti e il nostro modo di vedere la vita cambiano completamente.

Ottavo Motto:

Cerca il lato buono.

Ottavo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non dirò più: "Se avessi il tempo per..." Non troverò mai il tempo per fare qualcosa. Se voglio del tempo, me lo devo prendere.

Ottavo Concetto:

I Passi suggeriscono di credere in un Potere Superiore a noi stessi, come noi possiamo concepirlo. Questo può essere: l'amore umano; il bene; il gruppo; la natura; l'universo; una divinità tradizionale, od ogni altra entità scelta da un membro come Potere Superiore.

Testimonianza sull'Ottavo Motto

Ho sempre pensato, forse con un pò di presunzione, di conoscere me stessa: i miei valori, i miei punti di forza e le mie debolezze. Questo, prima di entrare nel Programma dei 12 Passi.

Quando il caos emotivo, le emozioni portate all'eccesso (vedi la collera, l'intolleranza, il perfezionismo), hanno preso il sopravvento, mi sono sentita crollare: le condivisioni, dove in ognuna ritrovo un pò di me stesso, il programma e l'amorevole affiancamento della sponsor mi

hanno fatto distinguere il mio vero intimo sè dal mio "falso" sè: Riscoprire, alla luce del programma, una nuova persona, non più allo sbando, ma finalmente in cammino e sorretta da un Potere Superiore, mi ha dato più equilibrio e mi ha miracolosamente rinforzata e aiutata ad uscire dal buco nero della depressione. Ho gli strumenti giusti per riconoscere i miei torti e le mie manchevolezze, e diventare sempre di più una persona migliore, non perfetta. Sono infinitamente grata al mondo dei 12 Passi!

Virginia EA

Testimonianza sull'Ottavo Solo per Oggi

I pretesti per non fare qualcosa che vorrei sono la mia specialità. Se si tratta di lavorare o aiutare qualcuno sono sempre pronta. E' come se guidassi la macchina in retromarcia, sono laureata nel ripensamento!

Per tutta la vita non ho fatto che procrastinare: quando avrò le ferie; quando andrò in pensione; quando avrò i soldi lo farò. Poi, ho provato ad immaginare il mio conto in banca a 6 cifre e mi sono chiesta: "Adesso lo faresti?". Farei quel giro del mondo che ho sempre sognato? Avrei la forza di lasciare tutto e tutti e dedicarmi a me stessa? Ad essere onesta non ne sarei capace! La risposta fu sorprendente, ma mi fece uscire dall'alibi dietro il quale mi nascondevo.

Non basta avere il tempo per realizzare un progetto o un sogno nel cassetto. Per me è necessario lavorare onestamente sui miei limiti, con l'aiuto del Programma e del PS.

O continuare a sognare ad occhi aperti.

Stefania EA

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Brunella Monza
Segretaria Nazionale
Interni, Pubblica
Informazione,
Sponsorizzazione, Letteratura,
Newsletter, Responsabile
periodico "Il Risveglio"

Clara Milano
Fiduciaria Responsabile
Comitato Sponsorizzazione

Fabio Treviso
Fiduciario Responsabile Sito
e Social

Leo Milano
Fiduciario non emotivo
Responsabile Tesoreria

Maddalena Roma
Fiduciaria Responsabile
Esterni e Comitato Pubblica
informazione

COMITATI

Comitato Newsletter
Daniela Bordighera
Responsabile Operativo
Alberto Anzio
Responsabile Impaginazione
Grafica
Ino Milano
Progetto Grafico

Comitato Conferenza 2024
Coordinatore
Caterina Bologna

Sentitevi liberi di contattare i membri del Consiglio dei Fiduciari per sottoporre problematiche o questioni riguardanti EA