



EA Connection: Gennaio 2019

Il notiziario di EA International tradotto in italiano
Supportate questa pubblicazione con una donazione



Il Programma dei 12 Passi EA

Primo Passo: Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.

Prima Promessa: Sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima.

Primo Motto: Lascia andare e affidati.

Primo Solo per Oggi: Solo per oggi cercherò di vivere pensando unicamente ad oggi, evitando di affrontare tutti i miei problemi in una volta sola. Ora posso fare qualcosa che mi spaventerebbe, se dovessi farlo per tutta la mia vita.

Prima Tradizione: Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo: il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.

Primo concetto: Noi veniamo in EA per apprendere una nuova filosofia di vita, attraverso il programma EA che comprende i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni, i Dodici Concetti, la Preghiera della Serenità, i Motti; il Pensiero del Giorno; la letteratura EA; gli incontri periodici; i colloqui telefonici e personali e l'applicazione del programma, un giorno alla volta. Non veniamo per un'altra persona, veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, energie e speranze con gli altri.

Da parte del consiglio dei fiduciari EA International

“ Cosa c'è di nuovo?” “Cosa succede?” A volte ci salutiamo ponendo questo tipo di domanda: “Cosa c'è di nuovo nella tua vita?” Con l'inizio del Nuovo Anno abbiamo l'occasione di fare domande sulle novità che ci succedono. In EA, per quanto riguarda i servitori, possiamo dire che abbiamo due nuovi fiduciari! Derita e Colleen si sono unite al Consiglio di Amministrazione. John, Gus ed io – attuali fiduciari - siamo entusiasti di averle con noi a bordo, letteralmente! Loro hanno iniziato dando subito un enorme contributo, portando nuove prospettive al lavoro di assistenza al programma di EA che ora è condiviso da tutti noi cinque fiduciari.

Ogni giorno è un nuovo giorno per entrare, guidati e potenziati da un potere più grande di noi. Io vedo il mio Potere Superiore che invita me e tutti gli altri a lavorare il programma di EA e iniziare il nuovo anno con nuove opportunità di crescita e maturità.

Possiamo scoprire nuove prospettive su come si lavori il programma. Possiamo entrare in nuove relazioni di sponsorizzazione. Possiamo leggere nuova letteratura di EA. Possiamo rivelare nuove intuizioni nel momento in cui offriamo la nostra esperienza, forza e speranza attraverso la condivisione nelle riunioni fisiche e in quelle telefoniche così come scrivendo esperienze per il gruppo di discussione online* (The Loop chiamato anche Eanon n.d.t.) o il notiziario EA Connection.

Cosa c'è di nuovo nella vostra vita che vorreste condividere così che altri possano essere ispirati? Personalmente sono grata per un nuovo senso di speranza che il mio Potere Superiore mi ha offerto. Ho lottato con disperata tenacia negli anni in vari ambiti della mia vita, forse per decenni! Ora vedo un nuovo futuro ampio per me stesso e per i miei cari a seguito di una nuova prospettiva di speranza – abbandonando la disperazione nello specchio retrovisore. Buon Anno a tutti! Che possiate tutti trovare una nuova crescita nel vostro programma e una nuova gratitudine nel vivere ogni giorno, cercando il bene e mantenendo le cose semplici.

Scott J, Vice Presidente del Consiglio dei fiduciari EA International

www.EmotionsAnonymous.org

Box 4245, St Paul, MN 55104,

Phone 651-647-9712

Hours Mon—Thurs: 10 to 3:30



director@emotionsanonymous.org

editor@emotionsanonymous.org

groupdata@emotionsanonymous.org

orders@emotionsanonymous.org

shipping@emotionsanonymous.org



Traduzione dall'inglese Paola - whatsapp 335 670 7166 - chepapa.pp@gmail.com
Impaginazione e produzione Ino - whatsapp 438 261 8130- inomilano3@gmail.com



* a breve anche in italia

Primo Passo:

Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita

Perchè dovrei voler ammettere che sono impotente di fronte alle mie emozioni? Perchè se io non sono così occupato a controllare (o a cercare di controllare) le mie emozioni, allora posso iniziare ad accettarle così come si manifestano e a notare che quando le accetto una per una e dò loro una collocazione nel mio corpo, capisco che esse possono cambiare da sole.

Posso iniziare a sperimentare che l'accettazione di ogni singola emozione alla fine porta ad avere nuove capacità, a saper regolamentare le mie emozioni o così mi piace credere. Perfino quando sono molto spaventata posso imparare a trovare un modo per essere presente a me stessa. Essere presente perfino quando non mi sento "reale". Può aiutare a parlare con qualcuno delle mie paure, tradurre in parole quello che sento nel mio corpo. Lentamente, lentamente, passo dopo passo....

Victoria

Stasera sono impotente di fronte alla mia ansia e alla mia solitudine. Mi sto arrendendo a queste emozioni e lascio che controllino le mie azioni. Mi sono resa conto che per tutta la sera ho cercato di manipolare gli altri in situazioni atte ad alleviare la mia ansietà e la mia solitudine. Facendo ciò mi sono sentita meschina e più mi sento meschina più sono portata a manipolare.

Al contrario potrei tentare di lasciare andare, ammettendo la mia impotenza di fronte a queste emozioni e ammettendo che nessuna delle mie azioni manipolatorie sarà in grado di attenuare le mie emozioni. Esse sono violente e io sono impotente. Ammetto che sono impotente. Non sono in grado di controllarle ma so che anche queste passeranno. So che starò di nuovo bene quando saranno passate e tutto quello che devo fare fino a quel momento sarà di NON mandare messaggi o email manipolatorie.

Sarah

Sono felice di lavorare nuovamente sul Primo Passo. Sono impotente sul mio benessere fisico e sulla mia vita e sto lavorando per far pace con questo dato di fatto. Però non sono impotente di fronte a come io accetto quello che arriva se sono aperta al potere del mio PS lo posso imparare ad accettare e stare bene.

Ruthie

La sconfitta può essere dolce. Il giorno in cui ho preso atto del fatto che Dio ha tutto il potere, mi sono inginocchiata ringraziandolo per la vita che Egli mi ha donato.

Non ce la faccio: non è stato difficile dirlo una volta che mi sono arresa al Primo Passo; è diventata la cosa più logica da fare. Ero così intrisa di odio verso me stessa che non riuscivo a vedere una via di uscita da tutto il dolore che provavo. Dopo tutto quello che avevo fatto per raggiungere l'impossibile rendendo la vita degli altri e la mia difficoltose, ho cominciato a credere che Dio vegliasse su di me.

I cambiamenti che ho iniziato a mettere in pratica per rendermi la vita più semplice erano doni divini. Dovevo modificare il mio atteggiamento, le persone e i luoghi che frequentavo, e le cose della mia vita. Dovevo cambiare tutto quello che era possibile per fare questo lavoro. L'accettazione era un'altra cosa che rendeva tutto più facile. Dopo aver commesso sempre gli stessi errori, avevo finalmente capito che non ero diversa dalle persone che sedevano accanto a me nelle riunioni. Facevo parte di qualcosa di buono. Io posso oggi dichiarare la mia sconfitta e dopo tutto amo questa sconfitta.

Pat M.

Primo Motto: **Lascia andare e affidati**

Recentemente mi sto concentrando sul lasciare andare e lasciare che Dio mi aiuti nella mia vita. Ho iniziato a pregare molto e a parlare con il mio Potere Superiore sempre di più. Mi affido al mio Potere Superiore che continua ad aiutarmi quotidianamente. Ho frequentato le stanze dei 12 Passi per molto tempo. Ho notato che le persone che hanno una vita migliore, credono pro-

fondamente nel Potere Superiore. Così questa convinzione è stata per me la molla per sviluppare un'idea di Potere Superiore così come potevo concepirlo. Ed ho imparato che la mia concezione doveva essere quella di un Potere Superiore amorevole, assiduo e disponibile. Sono grata di avere una tale concezione di Potere Superiore. Con un Potere Superiore così concepito mi è facile lasciare andare e permettere che Egli mi aiuti.

Scrivo lettere al mio Potere Superiore e le imbuco nella casella a Lui dedicata e questa cosa mi aiuta anche a lasciare andare. Non voglio più rimanere incastata in risentimenti o in sentimenti di rabbia o di tristezza. Così tengo un diario quotidiano e se provo rabbia, tristezza o risentimento, mi sfogo scrivendo e poi indirizzo tutto al mio PS. Provo un grande sollievo a fare ciò.

So che va bene provare quello che provo e poi sottoporlo al mio Potere Superiore. Confido infatti che il mio Potere Superiore mi guidi verso le cose giuste che io devo fare.

Connie

Lasciar andare e affidarsi a Dio – avevo bisogno di questo monito. Grazie.

Ho bisogno continuamente di indirizzare le mie paure al mio Potere Superiore. Mi sento oggi bloccata dal peso dei tristi ricordi che stanno venendo a galla...ricordi che possono essere curativi nel lungo termine ma che nel breve sono profondamente dolorosi. Ho chiesto al mio PS questa mattina di cancellarli.

Sembra che ho bisogno di un'altra dose di "lasciare andare" oggi pomeriggio.

Grazie per avermi ricordato che non devo affrontare tutto ciò da sola. Non ho creato tutti i miei problemi in una sola volta e non li devo risolvere tutti insieme. Ho bisogno degli altri. Il Potere Superiore ha un progetto. Mi guarderò attorno per cercare di capire quale sia questo suo progetto.

Grazie per esserci.

Michelle

Accettazione

Accettazione non significa apatia

“Accettazione non è apatia. Accettazione è: “Questo è quello che sono, questo è il meglio che posso essere per oggi. Basta lottare.”

Comunque, accettazione non significa rassegnarsi ad un destino crudele. Significa semplicemente che possiamo vivere la quotidianità senza combattere contro le cose che non possiamo cambiare. L'apatia invece dice: “Rinuncio. Non ne vale la pena. Non mi interessa; non voglio nemmeno tentare.” L'apatia dimostra quanta poca considerazione abbiamo per noi stessi. Si arrende alla visione distorta che non ci sia più speranza per noi. L'accettazione ci libera verso il cambiamento. L'apatia ci tiene bloccati nella nostra malattia emotiva e spirituale.” (vedi Grande Libro).

Come membri della fratellanza che si basa su questo programma, non faremo tutti i passi in modo perfetto e torneremo sui passi fondamentali ancora e più di una volta. Non ci sarà una cerimonia di promozione alla fine del 12° Passo. Esiste invece la necessità di accettarsi quotidianamente senza considerare quanto bravi siamo a mettere in pratica le nostre attività e gli strumenti di EA per realizzare il programma di oggi. Se rinunciate o dite che state rinunciando, come si possono raccogliere i frutti del programma?

Questa realtà è un programma semplice. Detto ciò, in questo caso “semplice” e “facile” non sono sinonimi. Sarebbe così facile saltare le parti del programma che non ci piacciono o che troviamo difficili, ma ancora, come si potrebbero raccogliere i frutti benefici di questo programma se semplicemente si gettasse la spugna?

Ciascuno di noi si trova su un percorso individuale di recupero, una parte viene attuata indipendentemente mentre a tratti incontriamo altre persone che attraversano difficoltà, dolori o battaglie simili. Queste persone appaiono nella nostra vita per insegnarci qualcosa.

Esse possono essere presenti nella nostra vita per una ragione specifica, e ci rimangono per una stagione o per sempre.

Facendo un esame di coscienza come ci dice il Quarto Passo, una persona può scoprire di essere bloccata su un passo che a sua volta può includere passi precedenti. Io, da parte mia, ho scoperto che EA non è per natura lineare. Se lo fosse stato non sarei rimasta in questo gruppo di supporto per gli ultimi 30 anni. Piuttosto, per me, è un programma delle 24 ore nel quale continuo a scoprire cose nuove su me stessa e faccio continui tentativi per capire perchè sono bloccata e come posso aggirare le barriere e gli ostacoli che mi si parano davanti affrontando alcuni passi. Ricordate che il recupero NON è una destinazione, bensì un viaggio. Vi auguro il maggior successo possibile in questo viaggio di recupero!

Rosemary H.

L'Accettazione non arriva facilmente

Nell'ultimo mese ho avuto difficoltà a camminare a causa di dolori all'anca sinistra infetta. Il dottore ha continuato a dire che ero affetto da gotta e quindi sono stati fatti accertamenti che hanno dato come risultato che io non ho la gotta. Mi hanno medicato e la medicazione non ha guarito l'infezione, ma vado avanti così.

Sono molto riconoscente al programma di EA e ai 12 Passi senza i quali la mia pazienza con la comunità medica avrebbe scagliato contro di loro rabbia e furore a causa di mancate risposte e del dolore che questa malattia mi sta provocando 24 ore al giorno.

Durante gli anni che ho trascorso nel programma, ho avuto modo di studiare problematiche legate al fatto di essere una vittima oppure un volontario. Si dice “Il problema di essere una vittima è che tu ti poni come tale, ma essere un volontario significa essere in grado di scegliere diversamente.” Ciò ha significato molto per me. Essendo in uno stato di dolore costante, ho davvero faticato con l'idea di essermi offerto volontario al dolore stesso.

Ho combattuto duramente per accettare il dolore perchè quando non riesco a farlo, la mia resistenza mi causa ancora più dolore.

I motti sono stati degli strumenti davvero validi che mi hanno aiutato in questa lotta. So che “anche questo passerà” e sto scavando a fondo per trovare il buono in questa malattia. Sono cresciuto e ho imparato alcune cose sulle persone che mi stanno supportando e sui loro sforzi per mantenermi in una condizione di positività.

Sono successe molte cose negative nel 2017, ho veramente scavato profondamente nelle fondamenta che i 12 Passi mi hanno offerto per far sì che continuassi il mio percorso in avanti senza tornare a guardare il passato nella speranza di mantenere questo momento come era prima.

Sono ancora riconoscente perchè posso iniziare ogni giornata con la gratitudine che mi porta all'accettazione. Io consegno il mio ego e la mia volontà al Potere Superiore. Mi sento benedetto e sono grato perchè posso considerarmi oggi come un volontario della vita e sono grato per le opportunità di apprendimento offertemi anche se a volte mi sento confuso dal presente.

Paul H

2018–2019 EA Consiglio dei Fiduciari

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



Francesco Napoli 331 338 2990 - chesquino@hotmail.it - Segretario Generale naz.ionale
Ino Milano 348 261 8130 - Fiduciario - inomilano3@gmail.com - Tesoriere, comunicaz. stampa
Paola Milano 335 670 7166 - Fiduciaria - chepapa.pp@gmail.com - Estero e Traduz. Letteratura
Marco Milano 349 650 8152 - Fiduciario - marcoeamilano@gmail.com
Mirella Roma 339 756 6127 - Fiduciaria
Piero Roma 349 447 3378 - Fiduciario
Raffaello Cagliari 345 078 0015 -Responsabile comitato sito e social



Le Dodici Tradizioni

Le 12 Tradizioni sono le linee guida grazie alle quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza funzionano. Esse hanno dimostrato negli anni di essere un modo efficace di mantenere l'unità della fratellanza e dei gruppi individuali.

PRIMA TRADIZIONE:

Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo, il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.

Benessere:

- 1. La condizione di agire bene specialmente nei riguardi di una buona fortuna, della felicità, dello star bene o della prosperità.**
- 2. Aiuto sottoforma di danaro o beni di prima necessità per coloro che vivono in uno stato di bisogno.**

Mi piace l'idea di concentrarsi sul nostro comune benessere o il nostro "star bene" in EA. Come riusciamo a conquistare una "vita di comunità" dove le cose vadano meglio per tutti in EA? Tenendo a mente il bene di tutti. Teniamo in considerazione quello che è il bene per tutti e non solo ciò che è il bene per me. Solo se abbiamo unità nel nostro programma, il mio personale recupero potrà "funzionare". Questo è quello che significa per me la prima tradizione.

Scott J

Ho dovuto frequentare la fratellanza di EA per quasi 10 anni prima di acquisire consapevolezza delle Tradizioni e dei Principi di EA. Sapevo che c'erano; li leggevo ogni mese ma non avevo mai iniziato a studiare il loro significato nei minimi dettagli. Essi erano solo una parte degli Strumenti del programma nel Libretto Giallo. Mi vedevo semplicemente come un partecipante delle riunioni fisiche come tutti gli altri. Quello che era importante, era che ero stato portato a credere che c'erano i Passi che contavano e che dovevano essere fatti su base individuale. Finalmente mi sono risvegliato: sono divenuto consapevole che da solo non potevo mantenere la sobrietà emotiva. Dovevo supportare gli altri nel loro desiderio di stare meglio emotivamente e io da parte mia avevo bisogno di loro. Che grande dono è diventata (e tuttora rimane) per me la Prima Tradizione! Posso solo incoraggiare gli altri membri a studiare mensilmente o comunque regolarmente gli Strumenti del nostro Programma!

Gus S

Il recupero individuale dipende dall'unità di EA, ma cosa significa unità? E' un'antica parola che ha radici nella lingua latina e che si riferisce ad uno stato di unione. Il contrario è disunità ovvero uno stato di separazione. Questo stato di separazione è quello che molti di noi combattono, quel sentimento per cui i nostri problemi sono unici e che nessuno ci si metta in relazione o se ne occupi. Il nostro recupero, allora, si edifica su un fondamento condiviso e unificato - i principi e le tradizioni del nostro Programma EA sono la guida e ci danno la forza nella consapevolezza che non siamo soli.

Colleen C

La prima tradizione ci dice che ciascun membro di EA è solo una piccola parte di una fratellanza più grande. Ovviamente il nostro benessere individuale è una priorità



**sono usciti 2 nuovi libri:
LA GUIDA e
IL DIARIO
richiedeteli**