



# EA Connection: Giugno 2019

Il notiziario di EA International tradotto in italiano

Supportate questa pubblicazione con una donazione



## Strumenti per il recupero

**Sesto Passo:** Siamo giunti ad accettare senza riserve che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.

**Sesta Tradizione:** Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarlo dal principale fine spirituale.

**Sesto Motto:** Prima le cose più importanti

**Sesta Promessa:** Siamo meno preoccupati per noi stessi e vediamo crescere il nostro interesse verso gli altri.

**Sesto Solo per Oggi:** Farò uno sforzo particolare per essere cortese nei confronti di qualcuno che incontrerò, Sarò affabile. Mi mostrerò nel mio aspetto migliore; vestirò con cura; parlerò con calma e sarò gentile; eviterò di criticare e cercare difetti dappertutto. Non cercherò di migliorare o impormi su altri che me stesso.

**Sesto Concetto:** Non parliamo mai di religione, politica, problemi nazionali o internazionali, o di qualsiasi altro argomento, pratica o credenza. EA non ha opinioni su questioni esterne ad essa.

## Un check-up per un gruppo sano

**“Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo;  
il recupero individuale dipende dalla unità di EA” - Prima Tradizione**

Nella mia esperienza con il programma ho capito che i gruppi sani sono come le persone sane – hanno bisogno di un check-up ogni tanto per continuare a star bene.

Un modo per fare un check-up è quello di rivedere le Pratiche Migliori per Riunioni Produttive e seguirle con un appropriato inventario di gruppo. Il leaflet Pratiche Migliori è sarà disponibile gratuitamente a breve e dà suggerimenti tipo:

Le riunioni devono iniziare e finire nei tempi dovuti

Non è permesso parlare incrociato

Non si fanno discussioni di religione o politica durante le riunioni

Nessun membro viene identificato come il “capo”, le responsabilità devono essere condivise tra i membri in accordo e adattate al gruppo.

Il leaflet Inventario di Gruppo sarà disponibile a settembre. L’inventario chiede ai membri di rispondere a domande circa la loro visione del gruppo e poi di condividere le risposte o per iscritto oppure con una persona durante la riunione dell’inventario di gruppo.

Alcuni gruppi ritengono utile pianificare queste riunioni una volta ogni quattro o sei mesi prima oppure subito dopo la riunione spirituale.

Altri preferiscono discussioni sul benessere del gruppo durante la riunione di servizio delle loro riunioni su base bisettimanale o mensile. Comunque il fine è quello di generare una discussione sulle cose che secondo voi il gruppo porta avanti bene e sulle aree nella quali ritenete utile apportare miglioramenti.

A mano a mano che lavorate attraverso il check-up per un Gruppo Sano, ricordate sempre che “...le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia, essi non governano” E’ comunque necessario un mutuo rispetto per tutti i membri, specialmente per coloro che hanno dato il via al gruppo o per coloro che rivestono cariche importanti che fanno sì che il gruppo funzioni bene.

Io personalmente sono sempre grata a tutti coloro che erano presenti quando ho oltrepassato la porta della stanza EA la prima volta 35 anni fa.

Con amorevole cura e attenzione alla salute del gruppo, qualcuno sarà ancora presente quando un nuovo venuto arriverà per partecipare alla sua prima riunione.

**in EA....Colleen C,( Segretaria del Consiglio dei Fiduciari).**

Traduzione conforme  
all'originale proprietà di:

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

**EA Emotivi Anonimi Italia - Associazione on-lus, registrata presso Agenzia delle Entrate Milano**

**Cod. fiscale: LBNFC69T24F839T**

**sito ufficiale. [www.emotivianonimi.org](http://www.emotivianonimi.org)**

## Sesto Passo: siamo giunti ad accettare senza riserve che Dio elimi- nasse tutti questi difetti del nostro carattere.

Sei mesi fa: Ho completato il Sesto Passo con il mio sponsor. O perlomeno ho pensato di averlo fatto ma in realtà ho capito che non abbiamo mai veramente "portato a termine" un passo. Li abbiamo tenuti come "strumenti" da usare attraverso tutta la nostra vita.

Mi sono sentita pronta ad "accettare senza riserve" che TUTTI i miei difetti di carattere venissero eliminati."

E tuttavia ancora mi sono trovata ad aggrapparmi ad alcuni di essi.

Non capivo realmente perchè volessi o ne sentissi la necessità.

Oggi riesco a vedere che le mie risorse caratteriali iniziano a germogliare. Con l'aiuto del mio Potere Superiore mi sento a mio agio nella mia pelle e sto meglio con me stessa per come sono e con quello che sto diventando.

EA è veramente un regalo!

EA ti costringe a metterti di fronte ad uno specchio per affrontare te stessa, le tue imperfezioni, i tuoi difetti di carattere e dirti al contempo che non sei più sola. Che non devi più soffrire e che c'è una via d'uscita.

Che sei degna di amore, di vivere la vita appieno, hai diritto alla felicità, alla serenità, alla gentilezza, all'aiuto e alla liberazione dalla sofferenza emotiva. "Pensare in modo malato" è un po' come guardarti attraverso uno specchio deformato.

Non è un'immagine reale e causa così tanto dolore guardarci in quel modo. Non è stato e tuttora non è un viaggio facile, ma sta andando molto meglio dal momento che sto imparando dai miei errori per trovare alternative più salutari.

Sono più forte di ieri e meno di domani. L'unica capacità richiesta è la volontà di provarci...**Denise**

Ho lottato non poco nella mia vita contro l'autocommiserazione e per la maggior parte del tempo non me ne sono nemmeno resa conto. Mi dispiace per me stessa e quando gli altri mi hanno dimostrato simpatia, mi sono sentita meglio.

Una delle riflessioni contenute in Oggi Soltanto parla di un sentimento di pietà per se stessi tale da non riuscire a vedere il mondo intorno a sé. Quel pensiero mi rappresentava perfettamente.

Quando sono entrata per la prima volta nel programma dei 12 Passi di un'altra fratellanza, ero del tutto incapace di vedere quanto gli altri stessero male per lo meno quanto se non di più di me.

Mi sentivo oltremodo sfortunata ed è per questo che ho pensato e deciso di parlare con me stessa e con gli altri.

Non sapevo allora bene quale fosse la differenza tra il sentirsi dispiaciuti per se stessi e sentirsi male.

Quando provavo dispiacere per me stessa, dicevo, "Io odio la mia vita, odio tutto ciò che implica e nessuno ha una vita peggiore della mia." Quando invece mi sento male oppure triste, capisco che potrei dire "Odio la mia vita oggi, e questo è il mio sentimento onesto.

Ma so che passerà, e fino ad allora cerco di farla andar bene ammettendo il mio malessere e cercando di essere gentile con me stessa mentre mi sento così".

Lavorando il Sesto Passo con uno sponsor mi ha aiutato a vedere l'autocommiserazione come un difetto di carattere e a chiedere al mio Potere Superiore di aiutarmi. Non potevo sperare che scomparisse!

Grata ad EA che mi ha aiutata ad imparare che le mie emozioni non sono né buone né cattive ed io non sono né buona né cattiva a provarle, che tutte le emozioni vanno bene e sebbene esse non siano tutte piacevoli, esse possono comunque guidarmi ciascuna a suo modo...**Gail**

## Sesto Motto: Cerca Il Positivo

Vivo nella California settentrionale ed abbiamo avuto qui un grave uragano. La scorsa notte, in particolare, si sono abbattuti su di noi tuoni, pioggia incessante e un forte vento. All'inizio ho provato un po' di paura durante la notte ma poi mi sono ricordata del nostro motto: "Cerca il positivo". Ho iniziato a pensare alle cose buone nella mia vita, come ad esempio dormire in un letto caldo in una calda casa in affitto che è resistente e sicura. Ho acceso il computer e ho ascoltato della buona musica che mi ha calmato. Ho fede in un Potere Superiore che può tranquillizzarmi quando mi rivolgo per chiedere aiuto. Anche recitare una preghiera mi conforta!

Ogni singolo giorno so guardare ai piccoli e grandi miracoli della mia vita e ne vedo molti. Anche se sono stata etichettata con diagnosi di salute mentale, ho continuato a vivere senza farmaci e con un benessere maggiore grazie al programma dei 12 Passi, alla psicoterapia e al desiderio di star bene emozionalmente. Un medico mi aveva detto che avrei dovuto prendere farmaci per il resto della mia vita. Fortunatamente con l'aiuto ricevuto dal nostro programma, dai medici e dai professionisti, non è stato il mio caso.

Un altro miracolo è che, sebbene il mio matrimonio non ha funzionato, sono riuscita a crescere i miei due bambini come mamma single. Adesso hanno 23 e 26 anni e sono la mia adorata famiglia per la quale sono profondamente grata.

E' un miracolo immenso e so che il mio Potere Superiore è sempre stato con me lungo tutta la mia strada, e lo è tuttora e mi aiuta. Oggi possiedo tutto ciò di cui ho bisogno e che desidero. E' un ottimo motivo per cui essere grati se continuo a cercare il buono e il positivo nella mia vita... **Connie**

## Pensiero del giorno: 5 giugno

**Troppo spesso mi tormento su un problema come se tutte le soluzioni dipendessero da me. Cerco di prepararmi in anticipo cosa fare e cosa dire. Sembra che io debba tormentarmi per un po' prima di capire che non tutto dipende da me. Il mio Potere Superiore può aiutarmi e vuole farlo, ma devo chiederglielo. Spesso "scopro" la soluzione subito dopo averla chiesta. E' proprio meraviglioso avere un amico così su cui contare.**

### Posso scegliere

Ho scritto della mia estrema ansia e alcuni di voi hanno risposto via mail incoraggiandomi e ne sono veramente grata. La riflessione di oggi dice "A volte ci facciamo carico dei problemi del mondo. Permettiamo ai nostri sentimenti di disperazione di sopraffarci." Si continua a parlare di disperazione nelle varie situazioni e permettiamo che esse ci instillino terrore, paura, senso di sconfitta e disperazione. "Io posso scegliere chi e cosa ascoltare".

Oggi scelgo di ascoltare voi, miei cari amici, che condividete di cuore i sentimenti onesti e profondi della vostra vita, le ferite e i dolori e gli incoraggiamenti e le speranze. Oggi scelgo di ascoltare la mia voce più intima che mi dice che questa ansia non mi definisce. Oggi provo a me stessa che ce la farò e che riuscirò a fare delle cose a dispetto di questi sentimenti negativi e che non morirò.

Oggi scelgo di essere grata per avere tutti voi, per il mio meraviglioso dottore, per il mio lavoro, per la mia auto che continua a funzionare, per mia madre che nonostante la distanza è sempre disposta ad ascoltarmi quando la chiamo al telefono, per mio nipote che è stato congedato dai Marines ed è finalmente fuori pericolo (urrà!), per la brezza gentile di oggi, e specialmente sono grata al mio Potere Superiore che non mi tradisce mai sebbene io mi senta di tradirlo. Le mie giornate sono fatte a volte di un minuto alla volta, ma io sono grata di essere qui e di essere viva e di fare quello che devo per continuare la mia strada. A volte scivolo e torno indietro: per oggi sono grata per questa sfida minuto per minuto...**Pat S.**

### ANSIA ELEVATA

Sto vivendo un periodo di serenità dopo gli elevati livelli di ansia e stress della scorsa settimana. Invece di reagire alla mia ansietà e cercare di controllarla ho praticato l'accettazione ponendo l'attenzione su cosa significasse provare un'ansia elevata. Sembra strano non fare nulla in risposta all'ansia. Ma sono certa che questa non-reazione ha contribuito al mio senso di serenità di questi ultimi giorni. La vita prende svariate forme e quindi voglio godermi questo momento di serenità che si è manifestata. Sono grata che EA mi ha mostrato che la serenità è un possibile stato mentale anche se non è eterno....**Sarah**

### SENSAZIONI DI SVENTURA

Sono una persona ansiosa. Lo stesso problema che attanaglia molte persone che partecipano al gruppo online The Loop. Quella sensazione di terrore che talvolta si trasforma in panico. Ma adesso sto affrontando un altro tipo di ansia dal momento che devo considerare anche l'evenienza che mio figlio sia affetto da un cancro. E' una sensazione di grave sventura. Al confronto tutta l'ansia del mondo scompare. Mi fa desiderare di provare il mio normale stato di ansia: quello che provo in tutte le cose che faccio, stupidaggini come riuscire a portare a termine un compito nei giusti tempi, oppure scoprire di aver commesso un errore nel calcolo delle tasse da pagare, insomma tutti dettagli della vita.

Se sopravviverò a questo momento terribile, spero di ricordarmi che tutte le banali preoccupazioni e le piccole ansie sono assolutamente non necessarie. E devo lasciar andare e lasciar fare al Potere Superiore ora e sempre. E veramente l'unica cosa che posso fare è pregare.

E' un fine settimana e quindi non lavoro e sto chiedendo agli amici di supportarmi. Mio marito è via. Devo sopravvivere un minuto alla volta. E cercare di fare qualcosa di piacevole per il compleanno di mio figlio domenica prossima. So che ci siete tutti voi là fuori e questo mi aiuta. La biopsia sarà martedì...**Claire**

### RESPONSABILITA'

Quando sono sopraffatta, frustrata e sto per piangere, posso essere distruttiva. E' molto difficile da ammettere, ma so che devo rimanere responsabile. Ho avuto tante giornate belle e positive e oggi è il mio primo giorno storto dopo un po' di tempo. Non sono riuscita a trovare nulla di bello a cui pensare e con più ci penso con più si aggrava il problema. Questa cosa di me proprio non mi piace. A volte perdo il controllo e divento "matta". Rivoglio la mia salute mentale! Mi sono perdonata e mi sono data il tempo di calmarmi e di comprendere che devo essere consapevole della mia impotenza sempre! Comprendo che il mio errore era quello della non accettazione e che non permettevo a me stessa di fare un passo indietro e lasciare che la calma mi invadesse. E non mi aiutava nemmeno che mi sentissi come in un forno a sudare copiosamente. Ora sono molto più calma anche in situazioni più critiche.

Grazie perchè mi sento ascoltata, e perchè mi sento aiutata a mantenermi responsabile. Potere Superiore aiutami a ricordare di prendere una pausa quando sono agitata...**Denise**

# 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 nazionale  
Ino Milano 348 261 8130 - Fiduciario - inomilano3@gmail.com - Tesoriere, Comunicazione e Stampa  
Paola Milano 335 670 7166 - Fiduciaria - chepapa.pp@gmail.com - Estero e Traduzione Letteratura  
Piero Roma 349 447 3378 - Fiduciario, Pubblica Informazione  
Leo Milano 344 2652941 - Fiduciario non emotivo - Vice Tesoriere  
Luca Milano 347 479 0641 - luca.e.fo@gmail.com - Resp. Comitato sito



## Le Dodici Tradizioni

**Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.**

### Sesta Tradizione:

***Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarlo dal principale fine spirituale***

Lo scopo principale di EA è quello di aiutare le persone offrendo un programma di recupero basato su 12 Passi, creando connessione e offrendo risorse per il benessere mentale e la salute emotiva. Leggiamo nella Sesta Tradizione e in altri messaggi chiave di EA, di non smettere mai di aiutare gli altri a considerare la propria vita in maniera diversa. Vogliamo supportare gli altri affinché non debbano più soffrire per problemi emotivi. Qualsiasi istanza divergente ci impedisce di avere una concentrazione precisa sull'aiuto rivolto al prossimo. Chiedo al mio Potere Superiore di aiutare me e gli altri a concentrarci sull'aiutare più persone possibili e di non divergere mai da questo intento...

***Scott J, Presidente del Consiglio dei Fiduciari.***

#### ***PENSIERI DALLA NOSTRA LETTERATURA***

#### ***Se lo fai, funziona (testo ancora da tradurre)***

La Sesta Tradizione ci dice: Non complicare le cose. Sarebbe facile trasformare EA in un grande business, sponsorizzando prodotti sanitari a domicilio oppure vitamine oppure ancora certi tipi di psicoterapia, ma ciò causerebbe solo problemi. Siamo un gruppo vagamente organizzato ma estremamente concentrato – dando il suo meglio – sull'aiuto prodigato a persone che stanno cercando un benessere emotivo. Per alcuni di noi il danaro, la proprietà e il prestigio sono tra le caratteristiche più egocentriche che ci hanno portato a EA. Tenere in equilibrio i problemi e le preoccupazioni del mondo esterno, oltre al fatto che siamo concentrati sull'essere presenti per i nuovi venuti in EA, allontana un po' il nostro recupero e la nostra appartenenza. Perseguire il nostro principale fine deve essere la più alta e migliore vocazione.

#### ***EA 12 X 12 (testo ancora da tradurre)***

Sarebbe molto allettante pensare che EA possa aiutare più persone nel loro recupero emotivo oppure che possa considerevolmente incrementare la sua sicurezza finanziaria, gestendo cliniche, approvando libri di auto-aiuto oppure supportando altri progetti di salute mentale. A questo proposito le iniziali esperienze di AA dimostrano che tali tentativi non avrebbero fatto altro che distrarre EA dal suo fine principale. I membri di AA, infatti, pensarono che avrebbero potuto avviare delle attività e lavorare per un cambiamento sociale al fine di poter ulteriormente aiutare alcolisti a recuperare. Ciò portò scompiglio nei gruppi AA in quanto alcuni membri gareggiavano per avere una posizione e un certo prestigio, gestendo ospedali e pensando di poter diffondere il programma dei 12 Passi.

Si svilupparono delle grosse controversie tra i membri su quali centri di trattamento psicologico oppure su quali metodi sponsorizzare. Si batterono per ottenere delle riforme legali solo per essere coinvolti in politica. Il recupero di molti membri fu compromesso da questi conflitti e dal caos.

AA alla fine decise che era meglio per tutti attenersi a ciò che facevano meglio ovvero alla condivisione del programma dei 12 Passi e lasciare il resto agli altri. Impararono che ad AA facesse meglio rinunciare al danaro, alla proprietà e al prestigio potenziali. La sobrietà continuativa e la possibile sobrietà di altri alcolisti era molto più importante di tutto il resto.

Ciò che è accaduto in AA potrebbe succedere anche in EA se si dovessero lasciar coinvolgere in attività esterne. Il rischio di ottenebrare il messaggio di EA e confondere i membri vecchi e nuovi sul vero scopo di EA, non varrebbe il guadagno. Ruberebbe il tempo destinato a ciò per cui EA è stata fondata.

La Sesta Tradizione protegge la nostra unità, permette ad EA di evitare molti problemi e ci mantiene concentrati sul nostro fine principale (frase di chiusura da EA 12 x 12 sulla Sesta Tradizione).