



EA Connection: Marzo 2019

Il notiziario di EA International tradotto in italiano

Supportate questa pubblicazione con una donazione



Il Programma dei 12 Passi EA

Terzo Passo: Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, come noi lo possiamo concepire.

Terza tradizione: L'unica condizione richiesta, per essere membro di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.

Terza Promessa: Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore.

Terzo Motto: Un giorno alla volta.

Terzo Solo per Oggi: Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita come essi sono.

Terzo Concetto: Rispettiamo l'anonimato: non facciamo domande. Puntiamo a creare un'atmosfera d'amore e di accettazione. Non ci importa chi sei o cosa hai fatto. Tu sei il benvenuto.

Da parte del vostro consiglio dei fiduciari EA: Marzo pazzello

In Emotivi Anonimi lavoriamo come una squadra per recuperarci da uno stato d'animo apparentemente senza speranza. Siamo una fratellanza. Una comunità. Persone con esperienze diverse arrivano in EA cercando una soluzione al loro tormento mentale. La mia vita è diventata incontrollabile quando ho cercato di fare tutto da sola. EA mi ha fatto vedere un potere più grande di me. Ovviamente necessitavo di qualcosa di più potente di me. Da sola non sarei riuscita ad uscire dal pantano in cui mi trovavo. Più faticosamente cercavo di cambiare le cose, peggio andavano.

Le persone nelle riunioni di EA erano molto carine e simpatiche. Sapevano ascoltare tutti i miei problemi. Dicevano che ero la persona più importante nella stanza. Dicevo a me stessa: "Davvero? Credete veramente in quello che dite di me?" Tutti hanno contribuito ad allontanarmi dalla fredda realtà in cui vivevo. Grazie EA! **Derita P.**

Orientamento del nuovo arrivato

In quanto nuovo arrivato nella nostra riunione, desideriamo accoglierti con un caloroso benvenuto. Se questa è la tua prima riunione del Programma dei 12 Passi, ti facciamo un applauso per il tuo coraggio. Tutti noi abbiamo affrontato una riunione dei 12 Passi per la prima volta e sappiamo quanto possa intimidire. Il nostro obiettivo qui è quello di garantire che è un posto sicuro per tutti per condividere e per ascoltare. Capiamo che possiamo raggiungere l'obiettivo praticando i seguenti principi:

Linguaggio dell'io

E' la lingua che si parla quando si condivide. Cercate di evitare affermazioni che si avvalgano del "tu" oppure del "noi". I nuovi arrivati possono avere difficoltà all'inizio a mettere in pratica questa regola ma di norma trovano che riescono ad adattarsi con facilità dopo qualche riunione. Il linguaggio dell'io viene utilizzato anche quando si esprimono concetti ovvii. Quindi se un'affermazione come questa "Tutti noi abbiamo bisogno di prenderci cura del nostro corpo" può essere percepita come una lezione, il problema può essere evitato se la stessa affermazione viene espressa con "Io ho bisogno di prendermi cura del mio corpo". Utilizziamo il linguaggio dell'io anche perchè il recupero implica prendersi la responsabilità della propria vita e dei propri pensieri. Dicendo "tu" oppure "noi" è come evitare di prendersi questa piena responsabilità.

Il Volantino "Orientamento del nuovo arrivato" è disponibile in formato cartaceo

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

Terzo Passo: Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio così come noi possiamo concepirlo.

Sono passati ormai 20 anni da quando ho iniziato a lavorare un programma dei 12 Passi. Avendoli lavorati prima, so che funzionano. Me ne ricordo bene, ma ho accumulato parecchi anni di fastidiose abitudini che mi portano al Terzo Passo. Ci sto lavorando ora e trovo che sia molto più difficoltoso del Primo e Secondo Passo. Adesso inizia il lavoro duro. L'ho letto e riletto più volte.

Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio **così come noi possiamo concepirlo**. "Che cosa, caspita, vuol dire?" È la mia prima reazione.

Il primo scoglio potrebbe essere la mia volontà. Mi sono sempre fidata della mia forza di volontà per sopravvivere durante tutta l'età adulta. E' una seconda natura. Un'altra "me". Come si fa semplicemente a "sottometterla"? Non c'è nulla da fare se non chiedere aiuto al mio Potere Superiore. Questo Passo per me è una pura conversazione con il mio Creatore. Non conosco le caratteristiche di Dio/Potere Superiore, ma per quanto mi riguarda, lo identifico con una misteriosa presenza di grazia, amore, giustizia, fede, miracoli e così via. Così nella mia conversazione e nella mia preghiera dico semplicemente..."Dio d'amore e comprensione, affido questo a Te, tutta questa confusione, follia, dolore e vergogna.

Non sono in grado di lasciare andare la mia volontà, così ti chiedo di aiutarmi. In qualche modo sembra che dovrei fare di più in questo senso ma continuo a portare avanti questa conversazione e questa preghiera al mio Potere Superiore. Non mi sento però diversa. Sembra che non accada nulla, ma lo capisco per tempo, non solo lascerò andare, ma sembrerà che lo abbia già fatto...**Linda**

Ecco, è di nuovo lunedì, di nuovo al lavoro. E ho avuto un'ottima giornata. Mi sono svegliata senza la solita sensazione di panico mattutina. E' sensazionale come le cose possono cambiare quando vivo secondo la volontà del mio Potere Superiore. Quando oppongo resistenza a ciò, il mio corpo me lo fa sapere attraverso il panico o l'ansia. E i miei pensieri mi dicono che NON sto facendo la prossima cosa giusta.

So che ho ignorato i pensieri e i "messaggi" fisici per troppo tempo. Ma ora sto vivendo secondo la volontà del mio Potere Superiore e sono molto più felice. Come dice un membro molto saggio del mio gruppo "E' più facile fare la cosa che sembra la più difficile" uno dei tanti paradossi di EA...**Claire**

Ultimamente in cima alla mia lista delle cose da fare, c'è scrivere il Terzo Passo. Con consapevolezza sottometto la mia volontà e la mia vita al mio Potere Superiore amorevole ancor prima di fare la mia lista. Ciò mi aiuta a prendere coscienza che il mio Potere Superiore si è preso la responsabilità di me e dei miei progetti. Quando il giorno finisce e vedo quanto è stato compiuto, so e confido che il mio PS mi ha aiutato con tutto ciò.

Continuerò questa pratica quotidiana dal momento che mi sento bene sapendo che il mio PS è accanto a me in tutto ciò che sto facendo. Mi piace il detto "Arrendersi per vincere", perchè nel sottomettere la mia volontà e la mia vita al PS (arrendersi), io davvero sono vincitrice nelle cose che contano di più per me. Sono davvero molto grata per questo. E perfino nei momenti difficili acquisisco forza, potere e benessere da un Potere che è più grande delle stesse difficoltà e sono in grado di sopportare e di convivere con problemi irrisolti, grazie alla serenità concessami dal mio PS. Così il 3° Passo continuerà ad essere il primo elemento della

mia lista giornaliera per il mio benessere emotivo che non solo giova a me ma anche agli altri attorno a me, soprattutto per coloro che sopportavano il mio "disagio" emotivo prima di EA. Grata per il recupero, un giorno alla volta. Grata per riuscire a trovare il buono in questo giorno che ho davanti...**Connie**.

Terza Promessa: Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore

Un elevato imperativo nel mondo di oggi. Serenità significa essere sereni. Il dizionario offre un certo numero di esempi per essere sereno, due che mi piacciono particolarmente sono: "chiaro e esente da turbamenti o preoccupazioni" o ancora "essere contraddistinto da, evocativo di una calma assoluta e imperturbabile pacatezza."

In un mondo incerto e con una mente irrequieta che salta da un argomento ad un altro, trovo che ciò sia impossibile. Fino al momento in cui mi ricordo che posso trovare quel senso di serenità dentro me stessa. Quando mi siedo e sono calma e svuoto la mente, ecco la serenità. E' sempre là ma io ho bisogno di trovare il tempo per lasciare semplicemente che si manifesti anche solo per qualche secondo, sufficiente a ricordarmi che esiste.

Può cambiare il mondo esterno? No, però mi concede un minuto di pausa e mi ricorda che ci sono degli strumenti che mi aiutano a sopravvivere. Il prediletto rimane la Preghiera della Serenità.

Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare il coraggio di cambiar quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza.

E come dico io, è importante per me ricordare che l'unica cosa che posso cambiare sono io...**Karen**

Concentrazione

Questi ultimi mesi passati sono stati un momento senza precedenti di incertezza per la nostra famiglia. Non rimuovo le mie emozioni ma al posto di soffermarmi sui miei problemi, faccio meditazione sulla forza e l'amore che il mio Potere Superiore mi regala. La pace che ho raggiunto prendendomi qualche minuto al giorno per esercitare l'accettazione, è stata incommensurabile. Vivere nell'oggi senza affrontare tutti i miei problemi in una volta sola, si è rivelata una pratica potente. Così è stato anche utilizzando uno strumento del programma alla volta. Fissare la concentrazione su un pensiero è uno dei limiti del mio carattere. La preghiera e la meditazione mi permettono di concentrarmi sulla soluzione, non sul problema.

C'è stato un tempo in cui credevo sinceramente che parlare con Dio in continuazione dei miei problemi fosse una forma di preghiera e meditazione. E quindi non riuscivo a trovare la serenità che cercavo. E non era perchè non riuscivo a districarmi dalle distrazioni; in realtà ero troppo bravo a districarmi dalla realtà.

Mi ha aiutato oggi fare una lettura in cui un membro dei 12 Passi si è trovato ad attraversare un segnale di stop ed era così concentrato a supplicare Dio che non sentiva nemmeno la sirena e neppure vedeva la luce lampeggiante dell'auto della polizia. Ho letto anche di una persona che ruminava così tanto sui propri crucci che "spesso non sentiva nemmeno le varie soluzioni offertegli durante le riunioni spirituali". Ha condiviso la sua percezione: se non fosse riuscito a concentrarsi sul suo recupero durante una riunione, non avrebbe avuto nemmeno la disciplina di mettere in pratica il lavoro di recupero a casa!

Mi faccio questa domanda: Quando partecipo a una riunione e viene letto il preambolo, dove si trova la mia mente? Ho l'abitudine di concentrarmi sui miei problemi, invece di prepararmi per ricevere una guida alle soluzioni? Se sono in grado di allontanarmi dai miei problemi per alcuni minuti, posso esercitarmi ad avere fede nel mio Potere Superiore. Posso rivolgere il mio cuore a Dio e concentrare la mia mente. Che io possa iniziare a concentrarmi sull'esperienza, forza e speranza condivisa nella riunione.

Trovo durante la giornata un momento da dedicare a me stesso e lasciarmi andare nella bontà di Dio? Che io possa meditare, solo per oggi. Ci vogliono pochi minuti durante i quali concentro con gentilezza tutta la mia attenzione su Dio. E quando offro i miei problemi al mio PS facendo il Terzo Passo, mi esercito a lasciarli nelle Sue mani...**Ham Sah**

Nè bianco né nero

Sono una persona nata in una famiglia Amish. Mio padre era preoccupato perchè veniva evitato dai suoi familiari che volevano che lui lasciasse la comunità Amish, così rimase soggiogato all'alcol per gran parte della sua vita. Mia madre invece era una donna che si nascondeva dietro al lavoro, lavoro e sempre lavoro. Lei era la santa e mio padre il peccatore. Sono cresciuto in un mondo in bianco e nero. La piccola cittadina in cui vivevo non aveva tinte grigie. Era questo o quello, ma mai una via di mezzo.

Ci è voluto molto dolore e sofferenza per imparare che c'era anche il grigio. Mia madre mi trascinava per campeggi durante l'estate e da adolescente tentava di impormi di frequentare la chiesa. Ho lottato strenuamente contro molte cose che gli adulti dicevano essere importanti. Essendo un bambino dalla forte volontà, avevo un sacco di cose che mi balenavano nella mente e ho fatto scelte giuste e altre sbagliate. Ma quelle sbagliate mi hanno insegnato molto sul colore grigio. Sono un tedesco dalla testa dura e mi si addice e ho molti messaggi differenti tra loro in testa e le mie emozioni seguono cicli diversi durante la giornata. Non ho nessun problema ad ammettere che sono impotente oggi, perchè riesco facilmente a ricordare quanto fosse ingestibile la mia vita prima quando pensavo di essere onnipotente.

Oggi sono molto grato per il "grigio". Capisco che quando le persone pensano in bianco o nero non posso prendermi il tempo di correggerle. Tutto quello che posso fare è permettere che le conseguenze di quel modo di pensare li colpisca e vedere come funziona per loro. Non ha funzionato per me ma tuttavia non è affar mio se funziona per un altro. Sono molto felice di aver accolto il grigio nella mia vita.. **Paul**

Emozioni

Le mie emozioni sono parte di me. Se le dovessi sopprimere, sopprimerei essenzialmente una parte di me. Non è la strada giusta. Oggi provo sofferenza, sofferenza emotiva, ma va bene. La vita è così, talvolta proviamo dolore e talvolta gioia. Le due emozioni possono addirittura coesistere come il sole talvolta splende anche se piove.

Sentite le emozioni, e loro lavorano dentro di voi come ci si aspetta che facciano. Già sto meglio. Le tempeste passano, la pioggia finisce e il sole torna a splendere. Grazie Dio per tutto ciò...**Joan**

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, 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 - Alphahomer78@hotmail.it - Coordinatore comitato sito e social

Le Dodici Tradizioni

Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida secondo le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza funzionano. Esse hanno dimostrato nel corso degli anni di essere un efficace metodo per mantenere la coesione della fratellanza e dei singoli gruppi.



TERZA TRADIZIONE:

L'unica condizione richiesta per essere membri di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.



Non importa chi siamo o cosa abbiamo fatto, noi siamo sempre i benvenuti quando frequentiamo una riunione di EA; senza obblighi; senza giudizio. Perché siamo sempre i benvenuti? Perché abbiamo un profondo desiderio di star bene emotivamente. Ora! Ma quando attraversiamo la soglia della stanza per la prima volta, ci vuole coraggio. Ho dovuto fare tre tentativi prima di entrare nella mia prima riunione, semplicemente perché avevo paura di incontrare la voce che avevo sentito in una riunione telefonica. Ero terrorizzato di incontrare la persona che c'era dietro la voce o forse non sapevo chi avrei potuto trovare o forse era terrore di essere giudicato. In realtà la persona dietro la voce e anche gli altri nella stanza erano felici, a loro agio con se stessi e benevolenti verso gli altri. Di più ancora: mi sentivo a casa e ho sperimentato un senso di famiglia all'interno del gruppo. Se vi è capitato di imbattervi in questa newsletter EA Connection navigando in internet, spero che abbiate il coraggio di entrare in una riunione EA per la prima volta come conseguenza di questa lettura e altre riflessioni sulla Terza Tradizione. Grazie se verrete! **Gus S.**

Per me e molti altri negli Stati Uniti, la primavera significa tempo di pagare le tasse. Se guadagniamo di più di un certo ammontare, ci viene richiesto di dichiarare il nostro introito e, se delle tasse sono dovute, dobbiamo pagarle. Questo è uno dei molti requisiti legati all'età adulta. Ci sono requisiti anche per essere membri di EA, ma questi sono più legati al nostro desiderio di unirci agli altri nel cercare la serenità e la guarigione emotiva che cerchiamo così disperatamente. Pare semplice, eppure vengono richieste alcune riflessioni. Nel mio recupero, le intenzioni sono state importanti. Sono sicura che non desidero controllare gli altri? Voglio forse recitare la parte dell'eroina e salvare gli altri? Sto cercando gli altri per utilizzarli come terapeuti non pagati? Desidero segretamente attenzione, parlare di politica o dare istruzioni religiose? Se sì, EA non è il posto per me. Ma se ciò che davvero voglio è una connessione emozionale con persone come me per stare meglio, allora sono nel posto giusto... **Colleen C.**

Quando sono arrivata per la prima volta in EA, ero emotivamente e spiritualmente distrutta. Di più, ero sul punto di perdere il lavoro il che avrebbe significato una bancarotta fisica e finanziaria. All'inizio non potevo fare altro che frequentare le riunioni. Se mi fosse stato richiesto di più, avrei anche potuto smettere di frequentare e sentirmi sconfitta nel constatare che ci sarebbe stata ancora una cosa nella quale avrei fallito; e chissà dove un pensiero del genere mi avrebbe potuto portare. Allora mi sono sentita sollevata e grata che quello era l'unico requisito per divenire membro di EA... **Derita P.**

Avere il solo requisito di desiderare di star bene emotivamente per essere membro di EA significa che tutti noi possiamo appartenere ad EA e andare verso la completezza nelle relazioni e verso la salute mentale. Quello che significa per noi è semplicemente essere stufi di essere emotivamente preoccupati. Se invece preferiamo rimanere emotivamente preoccupati oppure abbiamo paura di progredire, rimaniamo legati al modello del disagio mentale che rende la nostra vita ingovernabile. Essere un membro di EA è come essere una parte di un insieme più grande, ciascuno di noi gioca un ruolo importante all'interno della fratellanza di EA unicamente lavorando questo semplice programma di recupero emotivo... **Scott J.**

Pensiero del giorno: Analizzare in continuazione può voler dire non riuscire a star bene e potrebbe addirittura costarci la vita. E' come se fossimo nel bel mezzo di un incendio e cercassimo di comprendere i principi dell'ossidazione e come o perché il fuoco abbia avuto inizio, anziché ideare prima un piano di fuga. Quello che dobbiamo fare è, prima di tutto, cercare di sfuggire all'incendio e poi cercare di capire. Per molto tempo rimanremo sull'orlo della nostra vecchia vita pensando di tornare indietro. Ma ho fatto una scelta chiara? **Pensiero del giorno - 1° Marzo**

Ringraziamo tutte le persone che condividono i loro pensieri su questa pubblicazione.

Le opinioni sono quelle espresse da chi le ha scritte. Il Secondo Concetto ci ricorda che "nessuno parla per Emotivi Anonimi nel suo insieme."