



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. 5 anno II°
Maggio 2021

Siamo al quinto appuntamento del 2021 ed è un piacere comunicarvi che i Servizi Generali EA Italia, come avevo già preannunciato lo scorso numero di aprile, hanno incaricato una software house di sviluppare una App per EA di tipo multiplatforma (apple e Windows). Questo permetterà di avere a portata di mano qualsiasi informazione veloce sulla nostra associazione! Mi fa anche molto piacere confermarvi che stiamo crescendo sempre più, malgrado il Covid, non solo in presenza e con l'apertura di nuovi gruppi, ma anche nei fondi raccolti come ci ha comunicato il nostro fiduciario tesoriere durante la Conferenza Nazionale svoltasi il 2 maggio in videoconferenza. Quest'anno siamo quindi ben felici di inviare ai Servizi Generali americani il triplo del contributo dato lo scorso anno. Buona lettura e buone 24h. *(Ino Segretario Nazionale EA Italia)*



Introduzione al Quinto Passo tratto dal "Risveglio Spirituale"

Il Grande libro di EA dice:

"A questo punto ci viene chiesto di ammettere esattamente i nostri torti non solo a noi stessi e a Dio, ma anche a qualcun altro". Non bastava scrivere delle cose nel nostro inventario del Quarto Passo. Ci è necessario parlare di queste cose, a voce alta e di persona.

Per quanto ciò ci possa sembrare inquietante, quest'operazione si rivelerà di grande utilità per il nostro recupero. Il Quinto Passo è assolutamente necessario a produrre una serenità e una pace mentale durature. Limitarsi a riflettere su questo Passo non andrà bene; una volta raccolto il coraggio, passiamo di nuovo all'azione...

E' raccontando a un'altra persona, e, di conseguenza, ascoltando noi stessi, che cominciamo a comprendere davvero chi siamo effettivamente..."

La prima volta che facciamo il nostro Quinto Passo è con uno sponsor fidato, un counselor o un professionista religioso. Gran parte del nostro recupero sta nell'imparare a fidarsi di nuovo.

Scegliere una persona affidabile con cui condividere il nostro Quinto Passo è parte integrante di quel percorso volto ad apprendere ad avere fiducia in maniera adeguata. Questa persona non si limiterà ad ascoltare ma potrebbe ripetere ciò che abbiamo detto.

La saggia riflessione dal proprio punto di vista aiuta la persona che condivide ad ascoltare quello che egli/ella ha detto chiarendo maggiormente il Quinto Passo.

In questo quaderno operativo, tuttavia, speriamo anche che sarete spinti a condividere con altri un po' del lavoro sul vostro Quinto Passo. L'accoglienza del vostro nuovo risveglio può essere maggiormente efficace se condividete determinate risposte scritte con amici del programma EA di cui vi fidate.

(...) Ci possono volere anni per imparare ad avere una fiducia adeguata attraverso la pratica all'interno dei nostri gruppi di recupero.

(...) Il ruolo della persona con cui condividiamo il nostro Quinto Passo è semplicemente quello di ascoltare con accettazione. Non le viene chiesto di dare opinioni o consigli. Noi abbiamo bisogno di quest'ascolto. Con tutte le nuove idee acquisite col nostro Quarto Passo ABBIAMO BISOGNO di condividere ed esprimere le intense emozioni che accompagnano la scoperta della verità.



È in fase di definizione la nuova App di Emotivi Anonimi, uno strumento agile e moderno pieno di informazioni "da mettere in tasca"

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Ino Milano
Segretario Nazionale
348 261 8130
inomilano3@gmail.com
Nuovi Gruppi,
Immagine e Comunicazione,
grafica e Stampa letteratura,
Resp. periodico "Risveglio"

Paola Milano
Vice Segretaria Nazionale
335 670 7166
chepapa.pp@gmail.com
Rappresent. EuroMondiale
Traduzione Letteratura
Organizzazione convegni

Leo Milano
Tesoriere 344 2652941
Fiduciario non emotivo
leo52@libero.it

Piero Roma
Fiduciario 349 447 3378

Brunella Monza
Fiduciaria 3469726095
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso
Fiduciario 3355803183

Raul Treviso
Fiduciario 3409946089

COMITATI

Comitato Redaz. Risveglio
Resp. Ino Milano

Comitato Traduz. letter.
Resp. Paola Milano

Comitato sito e social
Resp. Fabio Treviso

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

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

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.

Quinto Passo

Abbiamo ammesso davanti al Potere Superiore, di fronte a noi stessi, e di fronte ad un'altra persona, la natura esatta dei nostri torti.

1ª Testimonianza sul Quinto Passo

Il Quinto Passo mi dice di ammettere. Ovvero devo prima riconoscere qual'è la mia vera natura e nutrire la consapevolezza di quanto io per il dolore, la paura e la vergogna l'abbia coperta di strati falsi che devo guardare con verità e onestà. Avevo paura di farlo ma poi accompagnata per mano dal Programma ho iniziato a osservare una per una le mie storture che mi hanno accompagnato e mi hanno aiutato a sopravvivere. Non ho riscontrato colpe e questo mi ha aiutato, ma ho riscontrato difese e mi sono detta perchè devo vivere con un vestito che non è il mio?

Ho sofferto tanto a slacciare i bottoni, togliere una manica e poi l'altra e lasciare scivolare a terra quel vestito che mi avevano cucito addosso gli altri e io a volte inconsapevole alleata.

Poi così ho cercato di pormi davanti a me stessa per guardarmi nella mia vera essenza e ora con fatica cerco di mostrarmi per quella che sono. Quello che ho scoperto attraverso gli anni è che il quinto passo è un antidoto contro l'ego.

Avevo un falso orgoglio e nessuna umiltà. Non potevo sorridere dei miei errori e non dovevo più indulgere. Continuo a fare errori. Ma gli errori ho imparato a vederli e a dividerli e ad affidarli al mio Potere Superiore. *(Paola, Milano)*

2ª Testimonianza sul Quinto Passo

Il quinto passo mi chiede di AMMETTERE, non è una semplice lettura del Quarto passo, al mio

Il coraggio di cambiare

Sono, sono stato, sarò
in un istante e per sempre

Come il torrente che corre,
salta, si ferma in un lago,
riprende la corsa,
fra gli spruzzi gorgoglia,
poi sopra un masso
sussulta con rabbia

Il suo viaggio è lungo,
passa fra rapide e larghe
sponde,
ma il mare laggiù lo attende
e lui, anche se non lo sa,
porta con sé, in ogni momento,
il coraggio di cambiare.

*Ispirato al 4° e 5° Passo
(Anonimo)*

sponsor e al mio Potere Superiore. Ma ammettere con profonda onestà e consapevolezza. Ho avuto timore a fare sia la lista del Quarto (preoccupazione che l'inventario avrebbe potuto rivelare) che il Quinto paura (di essere giudicato).

Per me è stato un processo di scoperta positivo e liberatorio. Nel quarto con l'aiuto del mio sponsor sono riuscito a fare chiarezza sul mio passato e a non leggerlo pro domo mia, come ero abituato a fare. Questo passo mi ha dato la possibilità non solo di vedere il mio passato con occhi nuovi, ma anche la possibilità di vedere per la prima volta la mia ferita di cui non conoscevo l'esistenza e la profondità. Portare a coscienza e affidare al mio Potere Superiore mi ha dato un senso di sollievo e di perdono. *(Ino, Milano)*



Settima Testimonianza su YouTube: l'Autostima

I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato sulle Emozioni, prodotto dai nostri membri. Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'Autostima.

Lo potete trovare sul YouTube cercando il canale: emotivianonimi.org

oppure: https://www.youtube.be/khw_5cxM2Jk

Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube: aiuterai così a indicizzare maggiormente il sito e a diffondere il messaggio di Emotivi Anonimi a un sempre maggior numero di persone in difficoltà. Per ultimo non dimenticare di mettere un like,

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

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 in tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Quinta Tradizione

Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

1ª Testimonianza sulla Quinta Tradizione

Nella Quinta Tradizione, ho trovato molti modi per trasmettere il messaggio di EA, che è l'essenza della fratellanza. Condividere le soluzioni che con il Programma dei Dodici Passi ho trovato con altri emotivi che ancora soffrono di problemi nell'ambito della propria emotività, è indispensabile per me perchè mi fa crescere verso il mio recupero e trasmette la speranza di questo profondo e onesto percorso ai nuovi arrivati.

La Quinta Tradizione mi ricorda di rimanere concentrata sul programma, evitando di discutere di religione, di medicina, di terapie professionali e quant'altro proprio per evitare distrazioni.

Infatti leggere letteratura approvata da EA è uno dei modi che aiuta a passare il messaggio EA. Poi la Quinta Tradizione per far conoscere l'esistenza di Emotivi Anonimi all'esterno, indica tanti modi, consiglia di farsi conoscere nel quartiere, di trasmettere alla stampa, alle radio orarie e luogo delle nostre riunioni. Distribuire materiale informativo sugli EA nelle chiese, nei centri sanitari professionali. Utilizzare il materiale informativo messo a disposizione dal nostro Centro Servizi nazionale e tante altre idee e iniziative.

Un grande insegnamento di coesione, desiderio di far conoscere EA e integrità trasparente chiaramente da questa tradizione.

(Maddalena, Nettuno)

2ª Testimonianza sulla Quinta Tradizione

La Quinta Tradizione mi invita a trasmettere a chi

soffre il messaggio di EA. È una tradizione che ho considerato portasse un messaggio diverso, a seconda del punto in cui mi trovavo nel programma e, probabilmente, li contiene tutti. "Trasmettere il messaggio" in principio, mi pareva che avesse a che fare solo con la Pubblica Informazione e quindi pensavo - No, ancora non mi riguarda, sono solo all'inizio -.

Più avanti mi ricordo che mi colpì una testimonianza in cui un membro disse che "È possibile trasmettere il messaggio occupandomi con cura della riunione". Così mi chiesi: cosa ci vuole per fare una buona riunione? C'è un preambolo preconfezionato, la letteratura è già scritta, faccio rispettare tempi e ordine di prenotazione delle testimonianze... Ma c'è altro: il calore, la compassione, l'empatia che posso lasciar emergere quando una persona entra in stanza per la prima volta, spesso confusa, spaesata, ignara di come funzionano le riunioni e il programma. Cerco di mettermi nei suoi panni e di offrirgli quell'accoglienza che avrei desiderato per me.

Regolarmente da questo tipo di accoglienza ricevo gratitudine e posso sentire la profonda verità racchiusa nel nostro programma.

(Brunella, Monza)

Il nostro Comitato Traduzione EA ha appena finito di tradurre i **CONCETTI PER IL SERVIZIO EA**. Ci sembra opportuno, anticipare alcune righe che concernono la **responsabilità dei servitori** a qualunque livello.

3.1 Affidiamo ai Servitori dei nostri gruppi il diritto di decidere quando assolvere il proprio compito in autonomia e quando ricorrere al gruppo.

3.2 Affidiamo ai Fiduciari e al Consiglio dei Fiduciari il diritto di decidere quando agire sotto la propria responsabilità e quando chiedere indicazioni alla Fratellanza.

3.3 Affidiamo ai membri che rivestono posizioni di responsabilità il diritto di decidere quando agire in piena autonomia e quando rivolgere una data questione all'autorità immediatamente superiore.

Aggiornamento del: 28 aprile '21				Aggiornamenti dal precedente:		
Agenda settimanale delle riunioni EA Italia dal vivo e in videoconferenza/telefoniche.				Gruppo Nazionale del mattino ore 10,30 riunioni sospesa		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 8,00 alle 9,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo PdG Pensiero del Giorno dalle 9,00 alle 10,00 TELEFONO e ZOOM
			Gruppo Nazionale 10,30 sospesa per mancanza di iscritti		Bologna 14,30 TELEFONO e ZOOM	Genova riunione sospesa x Covid
		Wagner (MI) 19,00 TELEFONO e ZOOM	Napoli riunione sospesa x Covid		Treviso 17,00 TELEFONO e ZOOM	Gruppo di Cosponsorizzazione ore 16,00 riunioni 2ª e 4ª domenica del mese TELEFONO e ZOOM
	Gruppo di Approfondimento 19,00 TELEFONO e ZOOM	Wagner (MI) 19,00 DAL VIVO	Firenze 19,30 DAL VIVO			Borsieri (MI) 18,00 DAL VIVO
Monza (MI) 21,00 TELEFONO e ZOOM		Cagliari 20,40 TELEFONO e ZOOM	Gruppo Nazionale 21,00 TELEFONO e ZOOM	Roma 21,00 TELEFONO e ZOOM		

Alluci gruppi si incontrano dal vivo, altri gruppi si incontrano in videoconferenza Zoom a cui si può accedere tramite computer cellulare o telefono fisso. Il link o i contatti telefonici per accedere saranno pubblicati nella chat Zoom e in quella del gruppo titolare, circa 20' prima. Si prega di non passare il link. Il Gruppo di Cosponsorizzazione* lavora sui Passi attraverso testimonianze personali. "Il Gruppo di Approfondimento" studia e approfondisce i contenuti espressi nel libro "Il Risveglio Spirituale" con delle opinioni discusse e messe a confronto tra i membri. Le riunioni sono chiuse e si può partecipare a tutte le riunioni.

Sul nostro sito, e nella chat Nazionale i Servizi Generali EA aggiornano, ad ogni cambiamento, l'agenda delle riunioni dei gruppi sia in presenza che online. Fate attenzione che l'aggiornamento sia l'ultimo, se avete dei dubbi andate sul nostro sito e cercate la pagina relativa alle riunioni online. Attenzione che sia www.emotivianonimi.org e non ".it" perchè è quello dei francofoni e non potete trovarlo.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Quinta Promessa: I sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.

Quinto Motto: Prima le cose più importanti

Quinto Solo per Oggi: Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere. Che gli altri lo sappiano oppure no, per me non ha importanza. Farò almeno una gentilezza che mi costi e compirò un gesto d'amore nei confronti di uno dei miei cari.

Quinto Concetto EA non è pulpito dal quale ripetere continuamente l'elenco delle proprie disgrazie, ma un mezzo per imparare a distaccarsene. Parte della nostra serenità deriva dal riuscire a vivere in pace pur avendo problemi irrisolti.

Testimonianza sulla V Promessa

Sono arrivata in EA disperata e arrabbiata con un Dio che pareva accanirsi contro di me "povera vittima innocente di un destino crudele".

Una parte di me, pur in mezzo alla confusione che stavo vivendo, grazie al cielo, ha intuito che non potevo perdere questa opportunità la letteratura a disposizione mi parlava di fiducia, speranza, crescita, ma anche di impegno e costanza. Il Programma di EA mi offriva tanti strumenti che forse mi avrebbero potuta aiutare.

Così ho cercato quasi subito una cosponsor e assieme abbiamo iniziato a lavorare sui Passi con la supervisione di uno sponsor "anziano" del Programma. Lavorando e condividendo onestamente con le mie compagne di viaggio, sto contattando sempre di più un Potere Superiore amorevole che, oggi comprendo, sa meglio di me cosa mi occorre per crescere davvero e sa che, se mi fido di Lui invece di lamentarmi, posso farcela ad affrontare i momenti difficili che a tutti talvolta succedono.

Il Programma mi aiuta a conoscermi meglio e mi ricorda di essere paziente con me stessa e coraggiosa abbastanza per poter procedere un giorno alla volta, invece di disperarmi e sentirmi sopraffatta dalla paura o dal senso di inadeguatezza. *(Daniela, Vallecrosia)*

Testimonianza sul V Concetto

EA non è una tribuna dalla quale ci compiacciamo dei nostri problemi, ma un modo per imparare a prendere le distanze da essi. Parte della nostra serenità viene dal poter vivere in pace con i problemi non risolti.

Ho dovuto attraversare l'esperienza di ripetere più volte, nelle prime riunioni di EA, vicende di dolore e sofferenza per poter scoprire cos'era il programma di EA e la sua fratellanza. L'intensità del mio dolore mi rendeva difficile lasciarlo andare e vedere oltre.

Quando la mia sofferenza ha cominciato a placarsi, ho partecipato sempre a più riunioni, a fare servizio, a condividere con la mia sponsor, a

scrivere e identificare le mie emozioni e a leggere la letteratura, ... è stato allora quando ho scoperto cos'era EA.

Così, in EA condivido esperienza, forza e speranza attraverso le quali imparo a poter gestire le mie emozioni e sentimenti. A lasciarli andare con piena fiducia, con maggiore facoltà personale e ad essere in grado di liberarmi di essi. In questo modo, scopro che parte della mia serenità e della mia pace oggi vengono dal poter convivere con difficoltà e problemi non risolti. Non ho bisogno di cercare soluzioni perché ho imparato a fidarmi di me e del mio Potere Superiore. Vivo giorno per giorno con gratitudine lasciando che tutto fluisca al suo proprio ritmo ... *(Luz, Valencia Spagna)*

Testimonianza sul V Motto

Una delle cose che il programma mi insegna è quella di smetterla di focalizzarmi solo su tutto quello che non funziona e di lamentarmi.

Piuttosto, solo per oggi, mi concentro sugli aspetti positivi di questo nuovo giorno, sulle piccole gioie che illumineranno il mio quotidiano: prendermi cura del mio corpo mangiando cose sane, non trascurare il mio spirito, meditando e facendo in modo di giudicare il meno possibile, entrare in contatto con le persone che amo, anche solo con una telefonata o un sorriso, affrontare una giornata di lavoro impegnativa con la volontà di mettercela tutta e di portare buona energia alle persone che incontrerò.

Cercare il lato buono di questo nuovo giorno mi permette di mantenere uno stato emotivo armonioso e di sentirmi molto più gioiosa e consapevole nel corso della mia giornata.

(Stefania, Karlsruhe Germania)

Testimonianza sul V Solo per Oggi

Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere. Che gli altri lo sappiano oppure no, per me non ha importanza. Farò almeno una gentilezza che mi costi e compirò un gesto nei confronti di uno dei miei cari. Tutto ciò era piuttosto complicato prima, soprattutto perché non vedevo e sentivo alcuna ragione per occuparmi degli altri che, a parte qualche rara eccezione, non si occupavano di me. I miei rapporti interpersonali spesso erano condizionati dalla mia chiusura conflittuale al mondo e dal mio vittimismo. Le origini di questo mio approccio al mondo erano forti, e sono sempre latenti, e mi hanno portato ad essere attento, almeno parzialmente, solo con chi mi amava. Il contatto con altre persone con storie simili alla mia, l'inizio del percorso in questo programma spirituale e la scoperta della mia componente spirituale mi hanno portato al cambio di passo nella mia quotidianità.

L'egocentrismo ha una portata inferiore ora nella mia vita, il rispetto e l'amore per gli altri e per me stesso sono più forti e tutto ciò si traduce anche in una spontaneità e generosità che prima erano quasi assenti. *(Luca, Milano)*