

Benvenuti al nostro secondo appuntamento. Approfitto di questo nuovo strumento per ringraziare tutti quelli che hanno inviato una loro testimonianza per trasmettere ad altri emotivi la loro esperienza personale, base della nostra filosofia di autoaiuto. Credo che tutti noi non vediamo l'ora di ritornare alla normalità e alle nostre riunioni fisiche, dove possiamo ritrovare quell'atmosfera accogliente che contraddistingue i nostri gruppi. Di fronte a questo evento di portata mondiale, siamo tenuti ad avere un comportamento responsabile non solo per i nostri fratelli, ma per tutti i nostri cari e amici. Ma non tutto viene per nuocere, molti di noi hanno avuto l'occasione di essere più concentrati sul proprio Sè, altri hanno sperimentato un altro mezzo per stare insieme: la videoconferenza. Questo ha permesso di vederci e di "lavorare" insieme il programma. Sperando in una veloce soluzione, continuiamo a sostenerci a vicenda stando vicini agli amici più in difficoltà. Un grosso abbraccio. *Ino Milano, Segretario Nazionale*

*Introduzione al sesto passo*

## Il Grande libro di EA dice:

*"Nel redigere il nostro inventario del Quarto Passo e condividendolo nel Quinto Passo, abbiamo imparato molte cose su noi stessi. Dietro ai nostri risentimenti, timori e torti abbiamo scoperto numerosi difetti di carattere.*

*Questi ultimi non sono altro che i nostri erronei modelli di pensare e di agire, le reazioni stereotipate alla vita e i comportamenti inefficaci. Con il Sesto Passo noi lavoriamo per meglio identificare questi difetti di carattere e accettiamo, senza riserve, che Dio li elimini..."*

## **Siamo giunti ad accettare, senza riserve...**

*..."Sembra tutto tanto semplice: c'è qualcuno che non sarebbe pronto a sbarazzarsi di aspetti caratteriali che sono di ostacolo al proprio benessere? È sicuro che siamo tutti pronti! Tuttavia, la natura della nostra malattia è tale che acquisire la buona volontà può essere più difficile di quanto non avessimo sperato.*

*Ci aspettiamo che sia più facile cambiare ora che ci comprendiamo meglio da soli, ma siamo spesso stupiti di scoprire quanto possa essere difficile cambiare i nostri modelli di pensiero, atteggiamenti e comportamenti.*

*Ci sentiamo talmente a nostro agio con alcuni dei nostri difetti che non ci sarebbe neppure passata per la testa l'idea di sbarazzarcene.*

*Essi fanno parte di noi da così tanto tempo che noi, ormai, siamo giunti a dipenderne. Ci appoggiamo su alcuni di essi per rafforzare la nostra identità o per conservare l'illusione che sappiamo controllare la nostra vita...*

Nel Sesto Passo ci viene chiesto di prepararci al fatto che il nostro Potere Superiore possa rimuovere i nostri difetti di carattere. Attraversiamo diverse fasi prima di diventare completamente pronti. In primo luogo dobbiamo riconoscere i difetti di carattere che abbiamo elencato nel Quarto e Quinto Passo: questo riguarda il fare la nostra parte. Il Sesto Passo fa riferimento anche alla Preghiera della Serenità in cui "cambiamo le cose che possiamo".

Inizieremo il nostro Sesto Passo focalizzando la nostra attenzione su alcune cose che possiamo cambiare per capire meglio quali sono le cose che possiamo cambiare.

Abbiamo visto alcuni ruoli disfunzionali che abbiamo svolto nel corso degli anni e ne abbiamo valutato il costo che abbiamo pagato nella nostra vita e nelle nostre relazioni.

In seguito possiamo esaminare i pensieri e le credenze negative che abbiamo sviluppato a causa di questi difetti di carattere e che sicuramente hanno contribuito a mantenere tali comportamenti. Prima di poterci aprire al cambiamento dobbiamo conoscerli! *(tratto dal libro "Risveglio Spirituale")*

## Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitati

### 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

### Piero Roma

Fiduciario 349 447 3378  
piero.camponi@faswebnet.it

### Claudia Cagliari

Fiduciaria 3924503456  
Pubblica Informazione  
claudia.sanna@gmail.com

### Leo Milano

Fiduciario non emotivo  
Tesoriere 344 2652941  
leo52@libero.it

## COMITATI

### Comitato sito e mail

Resp. Luca Milano  
347 479 0641  
luca.e.fo@gmail.com

Comitato Redaz. Risveglio  
Comitato Traduzione let.  
Comitato Nuovi gruppi  
Comitato Pubblica info.

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.*

### Sesto Passo

Siamo giunti ad accettare senza riserve che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere

#### 1ª Testimonianza sul Sesto Passo

Ciò che devo fare a questo punto del programma è sviluppare la buona volontà a ricevere l'aiuto nella mia richiesta di benessere emotivo. Essa implica un cambiamento del cuore e lasciar andare vecchi stili di vita che possono diventare scomodi e complicati. Mi accorgo che mi sto arrendendo all'impotenza e sto costruendo una nuova immagine di me attraverso questi cambiamenti. Può essere che non sia nemmeno sicura del tutto, che mi piace ciò che vedo o addirittura che trovo difficile riconoscere i miei atteggiamenti e le mie credenze che una volta mi erano familiari. Non è un compito facile essere disposta a eliminare i difetti del mio carattere.

Cosa sarò senza i miei vecchi "amici" ovvero i comportamenti negativi e i miei cattivi pensieri? Il sesto passo non è altro che un test sulla mia fede emergente in qualcosa di più grande di me e del mio ego, qualcosa di sufficientemente potente da catturarmi se mi lascio andare.

La domanda centrale di questo passo è: Devo continuare a incolpare me stessa, Dio, l'umanità, il fato, la sfortuna o il destino? Oppure ho sperimentato abbastanza il perdono, l'apertura spirituale e la fede da lasciarmi andare? Il Sesto Passo implica un cambiamento totale della visione della vita o meglio un ribaltamento.

Implica la presa di responsabilità contro la colpevolizzazione, la libertà contro la remissività e la passività verso la vita. Adesso sono io la protagonista responsabile ma nello stesso tempo umile della vita che mi è data da vivere. Il programma mi aiuta a forgiare e a plasmare un essere nuovo una nuova Paola come fossi una piccola bambina che affronta per la prima volta la vita. Devo essere disposta a cambiare.

E' un po' come un lutto. Il lutto per la perdita di alcune parti di me che per quanto sbagliate, erronee, fuorvianti, ma erano parti di me.

Quando si perde qualcuno che si ama, bisogna vivere il lutto fino in fondo e dopo non si sarà mai più la stessa persona. Si diventerà una persona senza quel qualcuno ed è come essere diversi. L'idea è di essere pronti, aperti, disponibili. Perché l'energia dell'universo ha bisogno di entrare, di muoversi, di circolare liberamente nella nostra anima per attuare il cambiamento. Il Sesto Passo in realtà è un passo arduo: ha bi-

sogno di un grande lavoro di pulizia morale e spirituale per potersi radicare bene e germogliare il cambiamento.

Ed è bellissimo vedere la progressione del programma: la prima cosa è conoscersi e riconoscersi impotente ed amarsi per come si è e portarsi rispetto. Poi arriva il riconoscimento di un Potere Superiore e l'allineamento della mia volontà con la sua.

Ho fatto un inventario profondo e quindi ho ammesso davanti ad un altro essere umano e al mio Potere Superiore la natura esatta dei miei torti. Ed è qui dopo tutta questa serie di attività profonde e progressive che si innesta il sesto passo. *(Paola Wagner MI)*

#### 2ª testimonianza sul Sesto Passo

Uno dei difetti del mio carattere emerso dall'inventario, in tutta la sua invadenza nella mia personalità, è la necessità di controllare.

Questo difetto spesso mi rende degna di lode e attenzione, quando lo metto al servizio di situazioni che richiedono metodicità, ordine e disciplina; quando sollevo me stessa e gli altri da condizioni altrimenti caotiche; quando tutelo chi (disabile o minore), per motivi diversi, non è in grado di autodeterminarsi.

Trattandosi però di un difetto, non sono in grado di gestirlo, perciò tendo ad esercitare controllo anche in tanti ambiti in cui non è richiesto e dove si rivela spesso controproducente. Uno di questi è la relazione affettiva, in cui il controllo viene recepito dall'altra persona come una fastidiosa invadenza o, peggio, come una svalutazione delle sue capacità.

Un altro contesto è quello della creatività, che io castigo con il controllo, ingabbiandola in spazi angusti, dove si esprime a fatica.

Purtroppo però il bisogno di approvazione, che ha a che fare con la mia ferita, mi spinge ad utilizzare il controllo come mezzo di riconoscimento sociale, per questo io lo percepisco molto radicato nella mia personalità: una fitta rete attraverso cui si sono fatte strada le radici del mio sé, ma che più di tanto non riescono ad espandersi. Grazie al Sesto Passo comprendo che questo difetto, per quanto voglia eliminarlo, ricompare in veste di ego che ha la presunzione di voler riparare se stesso.

Oggi chiedo al mio Potere Superiore di aiutarmi a non identificarmi più con questo difetto e di far nascere in me il reale desiderio di rinunciarvi, anche se avrò l'impressione di essere meno amata dagli altri, perché sono certa che, non sentendomi più costretta a controllare, sarò comunque amata e guadagnerò tante energie per prosperare.

*Brunella Wagner MI*

## 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 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

### 1<sup>a</sup> testimonianza sulla Sesta Tradizione

La Sesta Tradizione con l'invito a "non avallare" mi ricorda, personalmente, che l'umiltà deve sempre essere la base granitica del mio percorso di recupero. Per troppo tempo ho fatto il Don Chisciotte convinto di dover salvare il mondo, ma era il mio egocentrismo che mi ingannava persuadendomi che solo se gli altri, cioè ciò che mi è esterno, fossero cambiati io sarei stato bene.

Oggi, scelgo di recuperare me stesso agendo nell'unico dominio che mi compete (la mia personalità) grazie ai molti strumenti messi sul banco dal Programma; chiedo spesso durante le 12 ore di veglia che il Potere Superiore mi illumini riguardo gli auto-inganni dettati dall'egocentrismo per evitare di ricadere nel tranello di voler far fare agli "altri" il programma piuttosto che farlo io.

In questo mi aiuta molto l'incipit della Riunione Spirituale, quando durante la lettura del preambolo vengono chiaramente dichiarati gli intenti del Gruppo; ecco io cerco di stare particolarmente in ascolto in quel momento come se il Gruppo mi stesse accordando alla frequenza del Recupero, che sento durante la riunione ma che desidero portare con me anche in tutti gli altri campi della mia vita.

Ecco per me, oggi, la Sesta Tradizione è questo: non guardare, giudicare e desiderare di cambiare il "fuori" ma lavorare "dentro" me; solo per oggi questo è alla mia portata.

*Piergiorgio Palermo*

### 2<sup>a</sup> testimonianza sulla Sesta Tradizione

Le tradizioni sono state scritte negli anni '50 e sono il frutto di esperienze anche erranee con l'obiettivo di mantenere sani i gruppi, esse infatti ci danno libertà e ci aiutano a muoverci nella vita. Per certi aspetti io mi ritengo una idealista perfezionista e dato che non riuscivo a realizzare i miei progetti fantastici, rifiutavo la realtà così come mi si presentava.

Avrei voluto fare con il gruppo mille attività, raggiungere con qualsiasi mezzo tutto quello che, a mio avviso, le persone potevano avere bisogno dai Dodici Passi vivendo così in un pensiero magico. Ma la realtà di ogni giorno mi porta a vedere il limite salutare datomi dalla Quinta Tradizione, lo scopo per cui è nata la Fratellanza e se esco dai confini della Quinta Tradizione non solo non mi recupero, uso l'associazione per me, ma ne pregiudico l'accesso agli altri.

La Sesta Tradizione mi mette in guardia dal non distrarmi con progetti allettanti, a non prestare il nome della Fratellanza a "qualsiasi" organizzazione esterna, per non trovarci nei guai - a volte molto seri - come dimostra l'esperienza del passato.

Il denaro potrebbe essere un trampolino, ma l'associazione è di natura spirituale e non ha bisogno di preparare paludi dove affondare per via di litigi di gestione. La povertà collettiva e autonoma è la salvaguardia del nostro futuro.

La nostra associazione non avalla e non si affilia a nessuna altra forma di terapia o organizzazione esterna, ma i singoli possono certamente seguire terapie a livello individuale.

Il gruppo usa il modello di recupero dei 12x12 (Dodici Passi e Dodici Tradizioni) e quindi non avalla nessuna altra letteratura, ricordandoci che non prestiamo il nome, il tempo, lo spazio delle nostre riunioni per promuovere altri programmi di recupero esterni. Staremo attenti a non usare i contatti telefonici per iniziative diverse da quelle dell'associazione o per business esterni. Nelle condivisioni ci ricorderemo di non raccontare esperienze, letture o metodi che non siano di EA. *Maria Antonia, Palermo*

## Sapevate che... il film

### EMOTIVI ANONIMI

Genere Romantico/Commedia (1h 20m)

*Trama: un timido fabbricante di cioccolato si innamora di una dipendente molto brava, che frequenta il gruppo Emotivi Anonimi, l'unico problema è che entrambi soffrono di eccessiva emotività.*

Questo film ha dato molta visibilità e una grande richiesta di informazione alla nostra associazione, quando è uscito nelle sale italiane.

**Data di uscita:** 23 dicembre 2011 (in Italia)

**Regista:** Jean-Pierre Améris

**Paese di produzione:** Francia, Belgio

**Titolo originale:** Les Émotifs anonymes

**Lingua originale:** francese



# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## 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.

solo nell'atto stesso dell'aprirsi agli altri, senza cercare di imporre le proprie idee o soluzioni, ma nel desiderio di ascoltare evitando critiche o giudizi, lasciando libero l'altro di esprimersi e di essere se stesso.

Sono grata a EA che ogni giorno, minuto dopo minuto, mi ricorda che io posso migliorare solo me stessa, e che questo miglioramento avviene anche grazie alla gioia del donare alle persone vicine, anche un piccolo gesto, un sorriso, una parola di conforto, un abbraccio.

Donare richiede solo il desiderio di mettersi in gioco senza aspettative né richieste.

*(Stefania, Essen-Germany)*

## Pensiero del Giorno:

Le riflessioni e meditazioni giornaliere di EA (un pensiero al giorno) per essere concentrati col proprio Sè quotidianamente.

## Sesto Motto

Il Sesto Motto recita: Cerca il positivo. Questo motto dice, con poche parole, molte cose e altrettanto del mio percorso. Per molto tempo e in tante occasioni ho affrontato, e accade tutt'ora ma molto meno, avvenimenti, situazioni e persone con l'approccio opposto: negatività, pessimismo e chiusura.

Tutto questo era figlio di paura, di collera, di risentimento, di un profondo egocentrismo e anche di accidia.

Il cambiamento, nel passato, era legato ad occasionali innamoramenti di cose e persone.

Nel presente, si sta verificando soprattutto grazie alla consapevolezza della presenza, anche in me stesso, della componente spirituale e del, ancora parziale, riconoscimento del mio Sè. E quando vi entro in contatto e lo ascolto mi è più naturale pensare/agire in positivo.

*(Luca, Borsieri MI)*

## Solo per Oggi

Il Sesto Passo l'ho vissuto a pieno un paio di giorni fa. Mi sono sempre ritenuta una persona pronta ad aiutare, ma da quando sono entrata in EA, ho capito che spesso mi aspettavo qualcosa in cambio dagli altri, una ricompensa per ciò che davo, o comunque, essendo io una dipendente affettiva, spesso il dare era legato a una forma di manipolazione e di controllo.

Oggi imparo, solo per oggi, che donare, essere gentile, essere la migliore versione di me stessa con le persone, non deve richiedere nessun tipo di ricompensa, perché la ricompensa si ottiene

## Testimonianza sul PdG del 13 giugno:

Comprendo sempre più i metodi del programma dei 12 passi: la resa alla volontà del PS e il concetto di servizio. Ammettere il mio bisogno d'aiuto di questa Potenza Suprema e chiedere aiuto al gruppo. È stato un grande dolore che mi ha fatto conoscere la fratellanza e il programma mi sta permettendo di visualizzare i miei radicati difetti caratteriali e mi sta aiutando a correggere i diversi lati sbagliati del mio modo di interagire con gli altri. Lo star male mi ha creato la pressione necessaria per iniziare un ciclo di guarigione e mai come ora è vera la meditazione del pdg del 13 giugno: "So che Tu sei con me in ogni sfida e mi aspetto, accetto e ringrazio di cambiare il presente". *(Maurizia, Wagner MI)*

## Storia di Neurotics Anonymous

Neurotics Anonymous è stata creata il 3 febbraio 1964 a Washington, DC da Grover Boydston. Grover era un membro di AA, psicologo e Ed.M.\* aveva tentato il suicidio cinque volte prima dei 21 anni e come Bill W. era nevrotico. Grover aveva intuito che i programmi dei dodici passi presentano le stesse nevrosi causati dall'egocentrismo ed era arrivato al punto di dire: "Tutti noi siamo, in effetti, fratelli, e le variazioni nei dettagli non sono altro che una questione di gusto: a chi piace il gelato al cioccolato a chi la vaniglia". Ha scritto ad Alcoholics Anonymous World Services per il permesso di usare i loro Dodici Passi sostituendo la parola "alcol", nel primo passo, con "le nostre emozioni". L'autorizzazione è stata concessa.

\* *Master of Education*