



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. 3 anno II°
Marzo 2021

Eccoci al terzo appuntamento del 2021! Emotivi Anonimi Italia sta continuando a crescere malgrado il Covid, e proprio un anno fa istituimmo, a seguito delle restrizioni, la riunione delle 8 del mattino, per dare a tutti i membri la possibilità di non sentirsi isolati nelle proprie case. Con questa riunione, divenuta importante e unificante per la nostra fratellanza, cominciammo a sperimentare la condivisione in modalità online. Nell'ultima riunione di servizio abbiamo affrontato due temi importanti per la nostra crescita: la Sponsorizzazione, di cui trovate le argomentazioni nel verbale che è stato pubblicato nelle varie chat, mentre il secondo tema riguarda la spaccatura della fratellanza che viviamo in Italia e la decisione di non tenere nascosto questo problema. L'unità è un valore fondamentale sia per il progresso individuale che per quello di Emotivi Anonimi: ci viene subito ricordato nella nostra Prima Tradizione. *(Ino Segretario Nazionale EA Italia)*



Introduzione al Terzo Passo tratto dal "Risveglio Spirituale"

Il Grande libro di EA dice:

"Nel Terzo Passo siamo chiamati a dimostrare la nostra fede. Non accettiamo solamente l'idea di un Potere Superiore che ci può aiutare, ma permettiamo a questo potere di dirigere le nostre vite. Smettiamo di lottare e di resistere. Lasciamo andare. Ora abbiamo l'opportunità di costruirci una nuova vita. Abbiamo affrontato il nostro dilemma e sappiamo che più neghiamo o combattiamo le nostre emozioni e più la depressione, l'ansia e le paure si avvicinano. Abbiamo smesso di credere di essere autosufficienti. Guardando alle nostre vite abbiamo compreso che da soli non abbiamo fatto un grande lavoro. Dato che le emozioni non sono qualcosa di tangibile, dobbiamo ammettere che non possiamo cambiare noi stessi con la sola forza di volontà..."

Nel Terzo Passo impariamo a trasformare la nostra volontà e le nostre vite affidandole alla cura di un Potere Superiore, come possiamo concepirlo. Chiedere aiuto può essere il contrario di ciò che abbiamo imparato per sopravvivere. Tuttavia, i nostri vecchi metodi per

farcela da soli non ci hanno dato (né ci daranno mai) pace e completezza. Anche se sappiamo di avere un problema con la gestione delle nostre emozioni, la vergogna può renderci ancora resistenti nel chiedere aiuto agli altri o al nostro Potere Superiore.

La paura di ammettere i difetti che abbiamo e il senso di inadeguatezza possono essere molto radicati in noi. Il programma ci insegna che possiamo imparare a sentire e ad ammettere le nostre emozioni negative. Poi, quando comprendiamo il nostro perfezionismo e ci rendiamo conto di quanto può essere stressante, diventa chiaro che esso non ha alcun senso.

Tutti iniziano ad affidarsi senza sapere come andrà. La nostra crescita e il nostro apprendimento in questo campo avvengono provandoci, magari fallendo e provandoci ancora. In un certo senso, in passato, abbiamo accettato la falsa idea di essere perfetti perché pensavamo che solo se fossimo stati perfetti avremmo potuto essere accettati e amati.

Dobbiamo smettere di vergognarci ed imparare ad essere felici di come siamo.

Alla fine impariamo che la nostra vergogna (...) era qualcosa che ci veniva insegnato dalle nostre famiglie. Con l'aiuto del gruppo e del Potere Superiore, impariamo che possiamo abbattere questa falsa identità.

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

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 social
Resp. Fabio, Treviso
Comit. Redaz. Newsletter
Comitato Traduz. letterat.
Comitato Nuovi gruppi
Comitato Pubblica info

Sentitevi liberi di contattare i membri del Consiglio dei Fiduciari per sottoporre problematiche



In America è stato istituito un sito denominato www.12step.org che raccoglie tutte le Fratellanze dei Dodici Passi presenti nel loro territorio. E' un'iniziativa molto interessante che contribuisce all'unità di tutte le fratellanze dei 12 passi. Se volete saperne di più cliccate sul link del sito. **1**
Buon viaggio!

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.

Terzo Passo

Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita ad un Potere Superiore, così come ognuno di noi lo può concepire.

1ª Testimonianza sul Terzo Passo

Sin da bambina mi veniva inculcata l'idea di un Dio che però non era amorevole, ma dall'alto giudicava e condannava. Una volta divenuta adulta mi era rimasta la certezza della Sua esistenza, ma finii con il rinunciare a questa presenza soprattutto nei momenti difficili. Una parte di me però sapeva che non poteva farcela da sola, ma era una fede senza le opere, inutile.

Grazie al programma dei Dodici Passi ho compreso che Dio è al nostro fianco, pronto a sostenerci e a darci conforto. Inoltre ho scoperto che senza un Potere Superiore a cui affidare la mia vita non ho alcuna possibilità di vivere in serenità. È molto importante per le persone che, come me, vivono da sole scoprire che non si è abbandonati, ma accolti esattamente come si è, accettati in anticipo. Alcuni mi dicono che a loro piace fare quello che vogliono liberamente e che invece rendere conto a un Potere Superiore limita.

Ho scoperto, invece, grazie al Programma, che, quando ti senti al sicuro, il controllo non ti serve più, perché è solo una difesa nei confronti delle tue paure. Non si tratta, quindi, di rinunciare a una libertà individuale, ma è solo allora che puoi finalmente lasciare andare le cose. Sapere che un Potere Superiore ti conduce esattamente dove vuole che tu sia ti permette di non affannarti più per il tuo futuro, tormentando il tuo presente.

Sapere che Lui sa esattamente ciò che è meglio per te non ti autorizza più a rimproverarti e a essere severo giudice di te stesso, quando non

hai raggiunto degli obiettivi che del resto ti sei scelto da solo e che non costituiscono la Sua volontà. Finalmente puoi lasciare che le cose siano, senza sentirtene colpevole e responsabile; basta vivere una vita onesta e serena, cercando di fare del proprio meglio senza danneggiare nessuno.

Ringrazio Dio che mi ha condotto al Programma. Oggi ho fatto mio l'imperativo: "Fidati e affidati!". Ho ancora molta strada da percorrere e se riuscirò a mantenermi in questo percorso la mia vita migliorerà sempre di più. *(Francesca, Brescia)*

2ª Testimonianza sul Terzo Passo

La parola chiave del Terzo Passo è fede. Avere fede è essere sicura che sono in buone mani e che sarò protetta. Da bambina, come per tutti i bambini, l'atto di fede primario è stato inconsapevole, ovvero verso i miei genitori. Non ho mai avuto dubbi: se ero con loro niente poteva minacciarmi. Era bellissimo il gioco che facevo da piccola con le mie amiche. Io mi bendavo gli occhi e una di loro mi prendeva per mano e mi conduceva dicendomi dove dovessi mettere i piedi per non increspicare. Io facevo questo gioco molto volentieri perché la sensazione di fiducia che provavo era di leggerezza e di libertà e ci rimanevo male se una di loro mi faceva cadere perché non mi diceva che c'era un gradino. Poi crescendo la fede si è confusa con la religione.

Avere fede era sinonimo di credere in Dio. Non un Dio come potevo concepirlo ma un Dio confezionato e che era al di fuori di me.

La parola fede aveva solo una connotazione religiosa. Avere fede è invece il contrario di esercitare il controllo. Se controllo tutto e tutti come posso avere fede? Con il Programma ho iniziato a capire che avere fiducia è sinonimo di dichiararmi impotente e contestualmente non avere più il controllo sulla mia vita.

Però dovevo fare i conti con qualcos'altro: se mi dichiaro impotente dove trovare una sponda su cui appoggiarmi? Quella sponda è stata il trovare qualcosa che sapesse governare me e la mia vita, qualcosa cui affidare tutto, trovare qualcosa o qualcuno che esercitasse una funzione genitoriale che pensasse a me e che mi facesse sentire al sicuro. Prima arriva la resa e poi arriva l'affidamento. Se non mi arrendo completamente non riesco ad affidare totalmente la mia vita.

Alzare bandiera bianca non è una debolezza anzi quando mi arrendo mi sento più forte, quando affido la mia giornata al Potere Superiore mi sento più libera perché sono in mani sicure e non devo preoccuparmi di ciò che accade. Sembra un paradosso ma è così, se controllo ogni azione sono prigioniera di uno



Quarta Testimonianza su YouTube: La Gratitudine

I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato sulle Emozioni, prodotto dai nostri membri.

Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende un emotivo a viso celato che testimonia la sua esperienza sulla gratitudine.

Lo potete trovare su YouTube cercando: [emotivianonimi.org](https://www.youtube.com/watch?v=8gxZgtgTl7I&t=19s)

oppure: <https://www.youtube.com/watch?v=8gxZgtgTl7I&t=19s>

Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

schema rigido che non mi fa vedere altro. La vita è leggera e il controllo mi blinda e non mi fa volare. Arrendermi non è perdita o una debolezza. Resa è ottenere la serenità. *(Paola, Milano)*

3^a Testimonianza sul Terzo Passo

Il programma di EA mi porta ad esaminare e dare impulso costante a nuovi atteggiamenti e comportamenti come risultato del lavoro sui 12 Passi e sui suoi principi spirituali. Così, quando arrivo a questo Terzo Passo prendo la decisione di lasciare la mia volontà e la mia vita nelle mani di un Potere Superiore. Desidero il recupero. Accetto onestamente che voglio esercitare il controllo della mia vita, imporre la mia propria volontà e soddisfare i miei desideri e istinti.

Arrendermi è ciò che mi porta al cambiamento. Scopro il potere e la forza di un Essere Superiore che arriva nella mia vita. Gli chiedo di guidarmi ed orientarmi. Prendo consapevolezza del significato di ciò nella gestione delle abitudini e delle azioni molto radicate nella mia vita quotidiana.

Decido di fidarmi e di alimentare questa connessione e unione con il mio Potere Superiore e il risultato è una maggiore serenità e pace nella mia vita. So che posso contare sul Suo costante sostegno e aiuto. E da questa nuova fede che sento, apro il mio cuore per riempirlo di amore in un atto di totale dedizione e abbandono. *(Luz, Valencia Spagna)*

El programa de EA me lleva a examinar e impulsar constantemente nuevas actitudes y conductas como resultado del trabajo de los 12 Pasos y sus principios espirituales.

Así, cuando llego a este Paso 3 tomo la decisión de dejar mi voluntad y mi vida en manos de un Poder Superior. Deseo la recuperación. Acepto con honestidad que quiero ejercer el control de mi propia vida, hacer mi propia voluntad, imponerla y satisfacer mis propios deseos e instintos.

Rendirme es lo que me lleva al cambio. Descubro el poder y la fuerza de un Ser Superior que llega a mi vida. Le pido que me guíe y oriente. Tomo consciencia del significado que esto supone en el manejo de hábitos y acciones muy arraigados en mi día a día.

Decido confiar y alimentar esa conexión y unión con mi Poder Superior cuyo fruto es una mayor serenidad y paz en mi vida. Sé que puedo contar con su constante apoyo y ayuda. Y desde esa fé que siento le abro mi corazón para que me lo llene de amor en un acto de total entrega y abandono. (Luz, Valencia E)

1^a testimonianza sulla Terza Tradizione

Il messaggio contenuto nella Terza Tradizione, al primo impatto, è stato per me molto rassicurante. Sapere che non c'erano altre condizioni per accedere alla fratellanza di Emotivi Anonimi, se non quella di voler acquisire la salute emotiva, ha dissipato qualsiasi forma di dubbio o esitazione ad iniziare a frequentare i gruppi. Non dovevo spiegare a nessuno il mio disagio, e neanche fare dichiarazione di specifici intenti, né tantomeno prendermi degli impegni per il percorso che mi apprestavo a seguire. Questa apertura mi permise di non sentirmi, come il mio solito, gravata dagli obblighi e dalle responsabilità, che sempre inquisivano le mie scelte, con il risultato che anche

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.

Terza Tradizione

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

un'iniziativa piacevole finivo per trasformarla in un onere. Per dirla con uno dei nostri motti, la Terza Tradizione mi ha "reso semplice" l'ingresso nella fratellanza. Frequentando i gruppi ho poi avuto modo di apprezzare le altre implicazioni di questa apertura: il principio universale di uguaglianza che apre a tutti senza distinzione di sesso, razza, religione, posizione sociale, le porte della fratellanza, e il principio unitario che convoglia in un unico obiettivo i desideri di tante persone: il desiderio di raggiungere il benessere emotivo. Ed è proprio nell'unione in questo intento d'amore per noi stessi, che ho potuto iniziare a scorgere la luce del Potere Superiore, amorevole guida del mio risveglio spirituale. *(Brunella, Monza.)*

2^a testimonianza sulla Terza Tradizione

Una tradizione apparentemente semplice ma in realtà difficile da mettere in pratica almeno per me. Il desiderio afferisce alla sfera della mia e altrui soggettività e vive nel mio cuore, così come nel cuore degli altri e nessuno può valutare o dare un giudizio sul desiderio. Essendo esso l'unico requisito per essere un membro di EA, sono tenuta ad accogliere chiunque ha nel cuore questo desiderio e dare la possibilità ad altri di sperimentare quel senso d'appartenenza e di calore che io ho sperimentato la prima volta, che ho varcato la soglia di una stanza. Non importa di che razza è l'altro, che religione professa o la sua condizione economica e sociale, chiunque ha il desiderio di trovare una sobrietà emotiva è accolto benevolmente. Nessuno è escluso dai nostri gruppi anzi proprio grazie a questo desiderio di recupero che mi alimenta, la mia sedia è sempre lì che mi aspetta anche quando il mio andare è stanco e non percepisco amore.

L'assenza di giudizio, alimenta in me stessa il desiderio a tornare accettando amorevolmente anche l'altro diverso da me che magari in quel momento ha lotte diverse dalle mie. Mi viene data la possibilità di fare il programma in libertà con i miei tempi senza imposizioni, non ci sono gradi di sobrietà da raggiungere, posso restare finché lo desidero.

Attraverso l'accettazione imparo ad essere tollerante, compassionevole, umile e anonima. Sono uguale agli altri nella malattia, ed io non ho bisogno di critiche o rifiuto, ma di sentirmi accolta e incoraggiata per procedere nel mio percorso di recupero e a mia volta incoraggiare. Nessuno è più importante del messaggio che trasmettiamo. Lo scopo è quello di offrire il programma a chiunque lo voglia conoscere. Le nostre differenze non hanno nessun peso e attraverso l'aiuto reciproco cresciamo nel recupero. *(Dora, Cesena)*

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

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

Testimonianza sul III° Concetto

Questo concetto punta l'accento su uno degli aspetti più importanti della nostra associazione:

l'anonimato, che infatti è proprio parte del nome del nostro gruppo Emotivi Anonimi.

Da quando sono entrata nel programma, questa parola ha assunto e continua ad assumere valenze nuove e sempre più profonde. L'anonimato è definito la "base spirituale" del nostro programma (12° tradizione).

All'inizio anonimato significava, per me: qui sei al sicuro, ciò che dici non può "macchiare" la tua reputazione.

Anonimato era quindi, per me, libertà assoluta d'espressione. Anonimi però sono anche gli altri. Anonimato quindi è anche fiducia e rispetto. Tanti individui ma tutti anonimi, come coloro che hanno pubblicato il Grande Libro di Alcolisti Anonimi. Anonimato è quindi unione ed uguaglianza. Tutti anonimi, nessuna etichetta, nessun podio, nessuna scala sociale, nessun privilegio, nessun "più" e nessun "meno", nessun "meglio" e nessun "peggio", nessuno "avanti" e nessuno "indietro".

Tra l'altro il programma mi ricorda che io non guarisco dalla mia malattia ma mi recupero quotidianamente, un giorno alla volta. Io sono recuperata oggi, e solo per oggi, indipendentemente da come ho trascorso le mie scorse 24 ore e da come ho intenzione di trascorrere le mie future.

(Emanuela, Palermo)

Testimonianza sul III° Solo per Oggi

Il pensare di dover abbandonare i miei credi e le mie certezze sul mio ruolo assoluto nella mia vita è stato, e lo è tutt'ora, molto faticoso. Erano troppo radicati in me certi convincimenti e conseguentemente talune azioni per liberarmene e sostituirle con un pensiero meno egocentrico e più spirituale come è quello trasmesso dal nostro programma EA. Per arrivare a uno stato di ac-

cettazione della mia umanità e vulnerabilità ho bisogno, un giorno alla volta, delle meditazioni/preghiere mattutine, quindi del contatto concreto con la mia componente spirituale, della frequentazione delle riunioni. Cioè, per me, è importante agire questo programma spirituale che mi insegna ad usare i tanti strumenti che ho a disposizione e che prima disconoscevo. E soprattutto mi aiuta ad amare me stesso e gli altri e quindi ad accogliere con pazienza e tolleranza tutto ciò che prima pensavo di poter controllare. *(Luca, Milano)*

2ª Testimonianza sul III° Solo per Oggi

Vivere un giorno alla volta è un dono per il quale essere grata ogni istante della mia vita, è una delle chiavi d'oro che ha aperto la grande porta del mio recupero, dell'amore verso me stessa e verso gli altri.

Se ricordo a me stessa che l'oggi e il qui e ora è tutto ciò che conta, nutro il mio spirito di una ricchezza inestimabile, perché mi concedo l'opportunità unica di vivere una vita di equilibrio emotivo, tenendo a debita distanza gli eccessi e le emozioni per me più dannose, quali l'ansia, la frustrazione, l'insicurezza e i rancori.

Ho vissuto in una famiglia dove le recriminazioni, i rancori e le emozioni forti quali rabbia, risentimento e aggressività psicologica erano all'ordine del giorno. Mi capita ancora oggi di scivolare in quel modello esistenziale. Quando succede, per fortuna sempre meno, mi ricordo del grande dono del qui e ora e con semplicità accetto il momento come un passaggio, respiro, entro in profondità nel mio dolore, smetto di oppormi o di resistere: passerà anche questo...e lascio fluire. *(Stefania, Karlsruhe Germania)*

Ti è mai capitato di voler riascoltare il PdG, ma non riesci più a trovarlo in Whatsapp?

Abbiamo pensato di raccoglierti tutti in un posto facile da raggiungere, facile a ricercare e sempre con te.

Abbiamo creato il nostro Podcast ovvero un luogo dove puoi riascoltare i tuoi audio preferiti e metterli anche tra i favoriti. Sul tuo telefonino puoi usare l'app Spotify anche in versione gratuita.

Oppure l'app **Google Podcast** o anche l'app **Anchor**. Basta fare la ricerca con le parole "emotivianonimi" o "emotivianonimi italia" e lo trovi.

Su internet puoi fare la stessa cosa sui siti: [spotify.com](https://www.spotify.com) oppure: podcasts.google.com oppure: anchor.fm/emotivianonimi