



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **9** anno 4°
novembre 2023

Mese del nostro **Convegno Nazionale**, novembre ci porta il freddo e l'umidità della stagione autunnale, ma anche il calore dell'energia vitale che palpita attraverso le emozioni, quando lungo il nostro cammino dei dodici passi impariamo ad accettarle, e a non esserne preda, e ad esser loro riconoscenti come manifestazioni del Potere Superiore, che attraverso di esse ci guida, indicandoci ciò che è bene per noi.

E proprio del **valore delle emozioni** tratterà il nostro Convegno che si aprirà sabato 18 con una Riunione dedicata alle emozioni in gioco nelle relazioni funzionali e disfunzionali. La Riunione, curata dal Comitato Nazionale di Pubblica Informazione, sarà aperta e ospiterà quattro relatori, una psichiatra e tre psicologhe, che ne approfondiranno il tema dal punto di vista delle loro competenze specifiche e a cui sarà possibile porre domande al termine dei singoli interventi. Proseguirà poi con letture EA sull'argomento e testimonianze dei membri presenti. Come ha stabilito il Comitato Convegno, alla Riunione Aperta farà seguito una successione di altre quattro riunioni spirituali chiuse, riservate ai membri EA e ai nuovi venuti: la prima, nella seconda parte del pomeriggio di sabato, dedicata alla "Sobrietà emotiva", pieghevole appena tradotto dalla letteratura americana. La seconda e la terza, domenica 19, in mattinata con i seguenti argomenti: "La gratitudine come espressione di sobrietà" e "Come la spiritualità incontra le emozioni". Il pomeriggio sarà invece interamente occupato da una Riunione spirituale "speciale" dedicata alle emozioni: rabbia, paura, amore, gioia e solitudine, dove i presenti potranno **lavorare in "sottostanze"**, ciascuna intitolata a un'emozione, sulla base di tracce in fase di elaborazione, e rese possibili dalle competenze tecniche, messe a disposizione da un membro del Comitato.

I risultati dei lavori verranno raccolti e presentati nell'ultima parte della riunione. Vi aspettiamo numerosi al Convegno Nazionale EA Italia on-line, "Il valore delle emozioni", 18 e 19 novembre 2023

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)

Ciao a tutti,

sulla scia dell'atmosfera di cambiamento e proposte innovative che si respira in questi mesi nell'associazione tutta, anche la newsletter freme e si allinea alla direzione evolutiva che il percorso di crescita nel programma ci stimola a non lasciare mai.

Come molti ricorderanno c'è stato un incontro del comitato newsletter su zoom lunedì 9 ottobre, di cui abbiamo inviato a tutti i gruppi un verbale molto sintetico.

*Volevo condividere con voi in modo un po' più dettagliato e meno asettico alcune tematiche di cui abbiamo parlato nell'incontro. In primo luogo ripetiamo che la newsletter è veicolo importante di uno degli strumenti che il programma ci suggerisce di utilizzare il più possibile: **la scrittura**.*

Io sono sicuramente di parte, perché amo tantissimo scrivere, ma molti studi e ricerche hanno confermato il valore terapeutico della scrittura, che sicuramente moltissimi di noi sperimentano ogni giorno. Inoltre mentre il pensiero spesso "gira su se stesso" o si perde in mille considerazioni che possono confondere o sviare dal reale centro di interesse, la "magia" della scrittura ci aiuta a fare chiarezza, definire con più precisione il nocciolo delle questioni che ci riguardano e, anche proprio attraverso percorsi differenti da quelli del pensiero logico verbale, accedere a contenuti del tutto inattesi (è stato ampiamente spiegato proprio questo meccanismo che io per semplificare ho definito "magia").

Detto questo, sottolineiamo un altro punto fondamentale di cui si è parlato: la newsletter è di tutti noi, non solo di chi fa parte del comitato.

È la voce dell'associazione che proviene dall'interno e contribuisce a creare rete e connessione fra noi emotivi, collegandoci attraverso le testimonianze che ci doniamo l'un l'altro. Una voce che può farsi sentire anche all'esterno di EA, infatti succede che la newsletter venga regalata ad amici, membri di altre fratellanze o professionisti che non sono parte di EA, ma a cui può interessare il nostro programma.

*Ecco perché in dicembre vi comunicheremo meglio nei dettagli alcuni **cambiamenti che stiamo valutando**, per permettere di allargare la partecipazione di tutti a questo "telefono senza fili" che, proprio nell'era della comunicazione telematica, resta un mezzo semplice ed efficace per sentirsi parte attiva nello scambio di esperienze, proposte, idee e soprattutto della forza e della speranza che il nostro programma ci aiuta a far crescere un giorno alla volta.*

*Ancora un cenno circa le testimonianze da inviare entro fine novembre a **EAIInternational** per il nuovo libro che vogliono creare.*

Nelle info che EAI ci ha inviato si comunica che: la tematica "...lo chiameremo, per ora, Riflessioni settimanali sui Dodici Principi. Il nuovo libro unirà storie personali attorno a temi mensili basati su ciascuno dei Dodici Principi di Emotivi Anonimi.

Questi temi saranno abbinati a letture di riflessione per ogni settimana (simili al libro Il pensiero del Giorno) insieme a domande di discussione e pagine di appunti per l'inserimento in diario." Chi volesse partecipare ci chiami per sapere quali criteri seguire (lunghezza, tipologia, ecc.)

*Concludo chiedendovi nuovamente, se ancora non lo avete fatto, di individuare in ogni gruppo **un referente** che sia in contatto diretto col comitato così il passaparola, durante le riunioni di servizio o gli annunci al termine delle riunioni, può diventare costante e immediato.*

Naturalmente ognuno può parlare direttamente con noi del comitato in ogni momento, per avere informazioni e per partecipare assieme a questo bel gioco (nonché: servizio prezioso).

Grazie di esserci.

Daniela (Responsabile operativa del comitato newsletter)



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

Il Grande Libro di EA dice: (pag 132)

"I Dodici Passi ci aiutano a stabilire una relazione con Dio così come noi possiamo concepirlo.

Poco importa, d'altra parte, l'immagine o il concetto che ognuno di noi si sceglie. Nel corso dei precedenti Passi abbiamo esaminato il lato spirituale della nostra personalità e abbiamo stabilito una relazione con un Potere Superiore. Abbiamo acquisito una comprensione personale di questo otere affidandogli la nostra volontà e lasciando che Lui ci guidasse e ci desse la forza necessaria al nostro recupero.

L'Undicesimo Passo concerne il nostro bisogno di mantenere e approfondire questa relazione, attraverso la preghiera e la meditazione..."

Cos'è l'integrità?

Essa reclama innanzitutto il nostro diritto di sentirci ed essere sereni. Ha a che fare con una reale comprensione dei nostri schemi di pensiero e di comportamento e con la piena accettazione di noi stessi così come siamo. Giungiamo pian piano a comprendere meglio il mondo attorno a noi e ad accettarlo così com'è.

Accettiamo la guida del nostro Potere Superiore e confidiamo sul fatto che siamo sulla giusta strada perché Lui ce l'ha indicata. Si realizza così per noi quanto espresso nella Preghiera della Serenità: raggiungere la saggezza di conoscere la differenza fra ciò che deve essere accettato e ciò che può e deve essere cambiato.

La nostra vecchia visione di integrità era "là fuori da qualche parte"... l'integrità era qualcosa che avevamo percepito, una volta; cercavamo di procedere verso quel qualcosa, ma non necessariamente lo avremmo raggiunto.

La nuova visione dell'integrità che ci suggerisce EA consiste nel fatto che, dentro di noi, abbiamo sempre avuto un nucleo del tutto integro; solo che, prima di conoscere EA, semplicemente, non sapevamo come entrare in contatto con esso.

L'integrità può essere trovata nel presente, ed è qualcosa che dobbiamo rivendicare.

Per poter rivendicare il diritto all'integrità, abbiamo bisogno di darci il permesso di diventare persone integre; questo è il motivo per cui le persone accedono al programma di EA e di altre fratellanze: ottenere il permesso di rivendicare il diritto alla propria integrità.

Cosa sentiamo e vediamo, quando siamo in presenza di membri del programma che ci appaiono integri? In loro vediamo concretizzata la possibilità di raggiungere la pace, la saggezza e

la completezza, la possibilità di prendersi cura di se stessi e di vivere ogni esperienza con il cuore. Quando parliamo con loro, non è necessariamente quello che ci dicono la cosa più importante; ciò che ci aiuta a guarire è il sentimento di integrità che vive nel cuore dei nostri sponsor e dei nostri amici del programma e che traspare nella relazione con loro.

Invitiamo tutti gli amici emotivi a rivendicare per sé l'integrità, e la gioia che ne proviene. Iniziamo a rivendicare questa integrità chiedendo, nelle nostre preghiere e meditazioni:

"Qual è la visione che ha il mio Potere Superiore circa la mia vita?"



Convegno Nazionale EA Italia - 18 e 19 novembre 2023
Il Valore delle Emozioni
Su piattaforma Zoom

Salato 18 novembre 2023

- h.14.30 Apertura del Convegno; breve introduzione generale sul tema del Convegno
Rinuncia Aperta
Argomento: "Le emozioni nella relazione familiare e distanziali"
- h.15.00 Interventi degli specialisti di settore: Roberta Agallo psicologa, Maria Nuova psicologa, Valeria Rossi psicologa, Cinzia Garofini psicologa, e domande dei partecipanti
- h.16.00 Lettura da "Il Risveglio Spirituale" - Il colosso: sulle emozioni nelle relazioni
Quarto Passo, Comprendere i tuoi tipi nell'arco delle famiglie disfunzionali
Ottavo Passo, Capire, Comprendere il figlio tra co-dipendenza e la dipendenza emotiva
- h.17.30 Pausa
- h.18.30 **Ritorno Spirituale**
Argomento: "La sobrietà emotiva"
Lettura del paragrafo EA
- h.19.30 Chiusura

Domenica 19 novembre 2023

- h.10.30 **Ritorno Spirituale**
Argomento: "Le gratificazioni come espressione di sobrietà"
Lettura da "Il Risveglio Spirituale" - Il colosso: "Gratificare: una porta spalancata sulla felicità"
- h.11.00 Pausa
- h.11.30 Due chiacchiere sulla letteratura EA: libri più richiesti e costi contenuti
- h.12.30 **Ritorno Spirituale**
Argomento: "Cosa la spiritualità insegna le emozioni"
Lettura da "Il Risveglio Spirituale" - Il colosso: "La mia faga dell'Inferno"
- h.13.30 Pausa pranzo
- h.14.30 **Ritorno Spirituale**
Argomento: "Ritorno, pace, amore, felicità e sofferenza"
Lettura del Fratello EA, ex Pazzo, ex Tradimento
Socità del gruppo di appartenenza
- h.15.30 Apertura condiziata nei gruppi di approfondimento
Strumento di lavoro: Diario del mio Recupero EA
- h.16.00 Testimonianze in plenaria
- h.16.30 Conclusioni

Per collegarti clicca qui

<https://us02web.zoom.us/j/88038969554?pwd=V3lreTh0dTh5K9STGFBN3N4bEkyQT09>

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.

Undicesimo Passo

Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepirLo, chiedendoGli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza di eseguirla.

Testimonianza sull' Undicesimo Passo

La preghiera e la meditazione erano già presenti nella mia vita prima che iniziassi a lavorare sul programma EA. So che il silenzio, la preghiera e la meditazione mi permettono di espandere la mia consapevolezza e il contatto con il Potere Superiore con la mia pratica quotidiana. In questo modo la mia comprensione si espande e sempre più il mio Potere Superiore diventa fonte di forza e serenità. Accetto che non è la mia volontà, ma è la Sua volontà. Continuo a chiedere aiuto quando ne ho bisogno e la mia vita continua a migliorare. C'è più tranquillità e pace nella mia vita, mi arrendo quando mi rendo conto che in qualche circostanza non posso fare di più, lascio andare e metto tutto nelle Sue mani. So di non essere sola. Per garantire e continuare il mio recupero e la mia crescita, devo continuare a praticare i principi spirituali di questo programma, coltivando la mia relazione e il contatto attraverso la preghiera. Questa relazione e comunicazione sono più intime ogni giorno, sto acquisendo più fiducia in me stessa e sto crescendo. Ho bisogno di avere la mente aperta e calma. Attraverso la preghiera sto anche acquisendo coraggio e saggezza per affrontare le circostanze e le sfide costanti che si presentano nella mia vita. Mi aiuta a ridefinire il mio scopo e i miei obiettivi, a rivedere i miei modelli di pensiero e comportamento. Lascio che il legame con il mio Potere Superiore scolpisca la mia vita e mi riempia di gioia e speranza.

Luz EA, Valencia (Spagna)

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.

Undicesima Tradizione

La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione, piuttosto che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale, nei confronti della stampa, della radio e degli altri mezzi d'informazione.

Testimonianza sulla Undicesima Tradizione

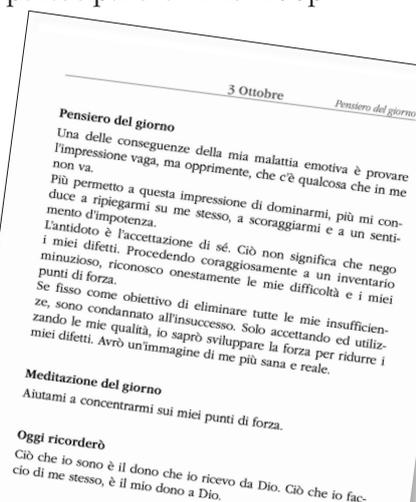
L'Undicesima Tradizione mi ricorda alcuni principi fondamentali della nostra fratellanza. Innanzitutto, l'anonimato mi permette di proteggermi: non si tratta solo di nascondermi da giudizi esterni, quanto anche - e soprattutto - di evitare di cadere nel "personalismo". Certo, l'anonimato è un cuscinetto che attutisce eventuali sguardi altrui, ma al contempo ridimensiona la mia volontà di apparire. Legato all'importanza dell'anonimato, c'è poi la necessità di non nutrire il mio orgoglio. Per questo l'Undicesima Tradizione esclude la propaganda: non ho cause per cui combattere o da difendere vigorosamente; non partecipo a una competizione contro altri programmi di recupero. Invece posso, attraverso il mio atteggiamento e le mie azioni, mostrare l'utilità degli strumenti del Programma di EA. In conclusione, questa Tradizione insiste sulla centralità che hanno per me l'umiltà e la sobrietà emotiva, al fine di mantenermi focalizzato sul lavoro su me stesso, sul mio piano d'azione e sul mio percorso di recupero.

Alberto EA, Bruxelles

Testimonianza sul PdG dal "Settimanale EAI"

Mi piace molto questa riflessione. Sembra colpire nel segno. Mi aiuta a riconoscere quella convinzione di fondo (falsa) che ci sia qualcosa di intrinsecamente sbagliato in quello che sono come persona. So che mia madre, alcolizzata, mi vedeva come il bersaglio della sua rabbia e infelicità e criticava costantemente tutto di me. È diventato sempre più chiaro l'impatto di quel trattamento. Mi piace la parte di questa riflessione che parla di come l'accettazione di sé sia l'antidoto. Non sono mai riuscito a trovare l'accettazione nel mio caos, ma l'ho trovata nel recupero dei dodici passi. Ho trovato gentilezza e accettazione nell'incontro con gli altri membri e sto imparando a dare amore e accettazione a me stesso. Alcuni giorni sono migliori di altri. Alcuni giorni la cura di me e l'accettazione sembrano fluire più di altri. Vedo la mia vita oggi attraverso gli occhi dell'accettazione e della gratitudine per molti giorni, mentre faccio lo sforzo di partecipare a The Loop (ndr: piattaforma di condivisioni on-line di EAI) e di stilare liste di gratitudini quotidiane. Recentemente ho guardato molto al passato, addolorandomi per ciò che avrebbe potuto essere, ma cercando chiarezza. Sono grato di muovermi verso la ricerca di far pace con il trauma della mia infanzia.

Gail



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Undicesima Promessa:

Cresce in noi un sentimento di sicurezza.

Undicesimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non mi paragonerò ad altri, mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.

Undicesimo Concetto:

Uno degli aspetti meravigliosi ed attraenti del Programma EA è che, nel corso di una riunione, ciascuno può dire qualunque cosa, confidando nel rispetto dell'anonimato. Quanto si ascolta in una riunione, al telefono o da un altro aderente è confidenziale e non può essere ripetuto a nessuno: né agli EA, né ai partner, alle famiglie, agli amici ed ai conoscenti.

Testimonianza sulla Undicesima Promessa

Ho imparato molto nelle nostre stanze dove ho iniziato a respirare un'altra aria, quella del nostro programma spirituale, quella dell'accoglienza e dell'amore.

Troppe volte sono e sono stato condizionato dal controllo, dalle paure e dal giudizio e solo sentendomi con meno pesi ho potuto, un giorno e un passo alla volta, respirare la fiducia, cambiare il mio rapporto con la realtà e creare rapporti interpersonali sani.

Questo è un programma di azione che mi sta aiutando ad accettare la mia vulnerabilità e ad accogliermi e volermi bene. E mi sta insegnando a convivere con le mie ferite, non a subirle, e ad accettare la mia emotività.

Questi passi avanti, questa maggiore sicurezza e consapevolezza di valere, hanno un denominatore comune: la ritrovata spiritualità persa una vita fa'. Ora ho più fiducia, non sono più solo, ho degli strumenti per poter scegliere le soluzioni e crescere ancora.

Luca EA, Milano

Testimonianza sull'Undicesimo Solo per Oggi

Questo "solo per oggi" che intendo condividere mi rimanda al mio livello di autostima.

Ho sempre coltivato l'insana propensione a paragonarmi agli altri (colleghe di lavoro, amiche) quasi sempre ne uscivo sconfitta.

Mi vedevo con gli occhi degli altri, non con i miei.

Una gara continua per farmi Accettare, Amare e tacitare la Vocina Interiore che mi diceva:

"Non mi sento adeguata, non sono all'altezza".

Con i Dodici passi ho finalmente compreso che non sono né inferiore, né superiore agli altri.

Sono un essere umano, non certamente perfetto, e forse non perfezionabile.

Il Potere Superiore desidera che io creda in me stessa, nei miei talenti e nelle mie debolezze, nelle mie cadute e nelle mie risalite.

Ora ho smantellato la mia idea di perfezionismo e se ancora ho difficoltà ad accettare situazioni difficili e complicate nel mio vivere quotidiano, so che il mio Potente Alleato.

mi sorreggerà, e mi indicherà la strada che nell'oggi dovrò percorrere.

Virginia EA, Milano

Testimonianza sull'Undicesimo Concetto

Concetti e Tradizioni regolano la nostra convivenza nella fratellanza, non ho trovato finora nessun altro luogo dove i principi più importanti per una convivenza davvero democratica non sono sempre solo parole vuote, ma realtà che si manifestano un giorno alla volta.

Spesso non è facile la loro applicazione, perché cozzano contro il naturale egocentrismo di ogni individuo.

Io mi accorgo che solo lavorando su di me col programma sto imparando a rispettare le opinioni altrui. Rispetto che non è più frutto solo di un dovere imposto, ma di una consapevolezza acquisita con fatica fra prove ed errori.

Il lavoro sui passi mi aiuta a vedere le radici della mia ostinata presunzione a voler essere unica depositaria della verità.

Il servizio mi stimola a mettere in pratica una modalità nuova di ascolto e rispetto e non solo a parlarne.

Tutti gli strumenti del programma, come gli strumenti di un'orchestra, contribuiscono a creare un luogo sicuro per me, dove posso condividere e imparare come può essere vivere in armonia.

Grazie EA!

Daniela EA

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Brunella Monza

Segretaria Nazionale Interni, Pubblica

Informazione, Sponsorizzazione, Letteratura, Newsletter, Responsabile periodico "Il Risveglio"

Clara Milano

Fiduciaria Responsabile Comitato Sponsorizzazione

Leo Milano

Fiduciario non emotivo Responsabile Tesoreria

Maddalena Roma

Fiduciaria Responsabile Esterni e Comitato Pubblica informazione

COMITATI

Daniela Bordighera

Comitato Newsletter Responsabile Operativo

Alberto Anzio

Responsabile Impaginazione Grafica

Ino Milano

Progetto Grafico

Comitato Conferenza 2024

Coordinatore

Caterina Bologna

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