



il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA
Emotivi Anonimi Italia

n. **4** settembre 2020

Benvenuti al nostro quarto appuntamento. È passato il mese di agosto nel quale tradizionalmente molti gruppi chiudono, ma quest'anno è un anno molto particolare, come ben sappiamo; non abbiamo ancora sicurezze sull'andamento dell'epidemia e infatti alcuni gruppi non hanno ancora riaperto. Per fortuna abbiamo però scoperto che possiamo ugualmente svolgere il programma e riunirci attraverso le videoriunioni Zoom. In questa situazione incerta, ci arriva una bella notizia dalla Sardegna: l'apertura di un secondo gruppo a nord di Cagliari, un segno positivo e incoraggiante, ai servitori di questa iniziativa facciamo i nostri più calorosi auguri! Attualmente i vari comitati (traduzione, periodico, sito e organizzazione convegni) sono al lavoro per preparare il prossimo Convegno Nazionale che come ben sapete sarà a Roma il 17 e 18 ottobre. È un appuntamento importante per conoscerci tutti di persona: vi aspetto! Un forte abbraccio. *Ino Milano, Segretario Nazionale EA Italia.*

Introduzione al Nono passo

Il Grande libro di EA dice:

"Nel Nono Passo siamo andati dalle persone cui abbiamo fatto del male e abbiamo cercato di correggere i nostri errori. Fare ammenda significa avere la volontà di impegnarsi nel cambiare o migliorare qualcosa, o nel correggere un errore.

Fare ammenda non è semplicemente dire che ci dispiace; comunque, una scusa può essere parte di un'ammenda. Facciamo ammenda quando cambiamo il nostro modo di comportarci. Cominciamo ad agire in maniera differente verso chi sta nella nostra vita. Nel fare ammenda proviamo a essere umili, educati, ad avere tatto, ad essere sensibili. Non diventiamo uno zerbino.

A volte, per fare ammenda, servono tempo e soldi, non solo parole..."

Se il nostro stesso nome sta nella lista dell'Ottavo Passo, potremmo avere bisogno di fare ammenda verso noi stessi prima di procedere. Abbiamo già avviato il processo aderendo al Programma, ma facciamo ulteriori ammende con noi stessi scegliendo schemi di vita salutari. (...)

Benedire il bambino che è sopravvissuto

Una speciale ammenda del Nono Passo

Il Grande Libro ci dice che dopo avere lavorato sul Nono Passo le promesse cominciano a realizzarsi. Prima di proseguire, però, vogliamo fare ammenda con noi stessi.

Fino al Nono Passo, incluso, abbia-

mo prestato attenzione principalmente a cosa non ha funzionato; ora vogliamo celebrare la forza che ci ha aiutati a sopravvivere e a raggiungere questo luogo di recupero.

Esiste un bambino, dentro di noi, che sapeva come sopravvivere.

Riporta alla memoria le cose che sono successe quando eri un bambino e renditi conto di quanto ti sei adattato per sopravvivere fino ad oggi: sei stato molto forte!

Queste antiche esperienze sicuramente continuano ad emergere nella forma di potenti echi emotivi: questi ricordi così vivi possono spingerci a sentirci di nuovo piccoli e sopraffatti.

Tuttavia, ora sappiamo bene che non siamo più quel bambino, siamo cresciuti e adesso siamo connessi col nostro Potere Superiore e con le nostre parti più profonde. Il nostro percorso di recupero ci ha predisposti a diventare i genitori per quel bambino.

Diventiamo genitori amorevoli di noi stessi quando impariamo ad accudirci amorevolmente.

Siamo molto cresciuti e abbiamo risvegliato una parte sana di noi stessi che possiede saggezza e forza.

Questa parte sana è ora capace di accogliere e di amare davvero qualsiasi nostra parte sofferente. Possiamo riuscire a sentirci confortati anche nel ripensare ai nostri vecchi ricordi.

Non combattiamo più né rinneghiamo alcuna voce interiore: ora possiamo parlare a queste nostre parti bambine con amore e gratitudine.

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.

Nono Passo

Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi, nei quali farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

1ª Testimonianza sul Nono Passo

Il Nono Passo è stato per me il Passo più difficile tant'è che mi sono soffermata su di esso per un bel po'. Difficile perché mi ha richiesto molta umiltà che non è una qualità che spicca in me, egocentrica quale sono sempre stata.

Umiltà nel riconoscere la mia parte di responsabilità nei miei comportamenti, umiltà nel divenire consapevole dei danni causati agli altri e porvi riparo. Perdonarmi ed espormi al perdono degli altri, non è stata cosa facile.

Ho causato molti danni durante il mio periodo d'uso, danni materiali ma anche danni morali.

I danni materiali erano evidenti quelli morali un po' meno, soffocati dentro di me e quindi più difficili da individuare.

Nel fare la lista delle persone a cui fare ammenda, ho fatto fatica ad inserire le persone lese dai miei comportamenti egocentrici soprattutto se questi erano dovuti a delle reazioni per il comportamento dell'altro. Mi giustificavo: "l'altro mi ferisce ed io devo restare impassibile"? L'arroganza mi ha sempre portato a reagire, a colpire a mia volta. Il Programma m'insegna a vedere la mia parte di responsabilità a mettere in luce i miei difetti di carattere e cambiare.

Ho iniziato a fare ammenda per tutti i danni materiali causati, ho rintracciato cosa non facile dato il tempo trascorso e la non conoscenza diretta delle persone. Ho scritto una lettera chiedendo scusa per il mio comportamento ed esplicitando la mia disponibilità economica a riparare il danno causato. Nessuno mi ha risposto, ho ottenuto la riabilitazione da un punto di vista giuridico, ed io ho fatto la mia parte.

Mi sono sentita più sollevata.

Ho fatto ammenda ai miei genitori, leggendo la lettera a loro dedicata sulla loro tomba. Ho pianto tanto ma che sollievo, finalmente libera dai sensi di colpa. Ho portato con me tre sassi, lungo il cammino di Santiago che ho lasciato sulla croce di ferro e leggera come una piuma, ho fatto la discesa senza sentirne la fatica. Un gesto metaforico ma importante per me, i sensi di colpa che mi portavo dietro da anni erano divenuti un macigno, mio marito, il mio padre spirituale, i miei genitori. I sassi li ho presi sulle loro tombe recandomi nei luoghi dove sono sepolti, distanti centinaia di km. tra loro.

Ho compreso che l'ammenda più bella che potessi fare a queste persone è il mio cambiamento oggi. Per i miei genitori essermi presa cura di mio fratello disabile è il dono più grande che avrei potuto fargli.

Ho fatto ammende indirette attraverso gesti di generosità e continuo a farne nel presente.

Sicuramente non essendo perfetta commetterò ancora errori, ma oggi ho tutti i strumenti per non perseverare e porvi subito rimedio.

So che il buon Dio mi è accanto e se attingo alla sua fonte d'amore non ho nulla da temere.

Grazie infinite per quest'opportunità.

(Dora, Cesena)

2ª Testimonianza sul Nono Passo

Lavorai sul 9° passo tanti anni fa, mi misi di buona volontà a scrivere, avevo compreso che durante la mia malattia: fisica, emotiva, spirituale: depressione, abuso di cibo, psicofarmaci avevo procurato dolori a tutte le persone che avevo avuto attorno, figlio, genitori, marito, ecc. Cominciai a scrivere una lettera di ammenda a mia madre: "cara mamma, perdonami per le cose che ti ho fatto vivere, non sono stata la figlia che volevi tu.....e qui ...come dopo il primo morso... il primo bicchiere...ecc...continuai a scrivere ... neanche tu sei la madre che volevo io, e forse neppure mio figlio voleva una madre come me, e neanche lui corrispondeva a ciò che volevo io.... Meno male non la spedii ma la mente aperta mi gridò una amara verità: nella mia famiglia nessuno accettava l'altro per come era. Da lì iniziai a avere comportamenti diversi.. non più parole, ma fatti.

Dopo altri anni di lavoro sul programma, cominciai a "fare ammenda" in modo più sano, guardando a ciò che io avevo procurato e per quelle cose, azioni, parole, e cercare di comportarmi diversamente. Un altro episodio fu quando mia madre ancora era lucida, e potei ringraziarla per avermi dato la vita, per avermi cresciuta (questa volta non dissi ciò che aveva fatto lei a me, mi limitai a ciò che io avevo fatto a lei) e dopo pochi mesi perse la lucidità, non mi riconobbe più, ma io mi sentii in pace...libera...

Anche con mio figlio, feci ammenda, non ne ero consapevole, ma gli ho arrecato danni. E questo ha addolcito la nostra relazione.

Ho letto nel Grande Libro di AA che Bill e Bob lavorarono alacremente sui 12 Passi.. per poi avere molto tempo, tutto il tempo restante della vita, per praticare il 10°, 11° e 12° Passo, quindi ogni sera voglio andare a dormire tranquilla, dopo aver fatto il mio 10° Passo, e aver "pulito" la mia parte di marciapiede con me stessa, con gli altri, e... rialzarmi il giorno dopo più leggera senza lo zaino pieno di sassi del giorno precedente.

(Clara, Milano)

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.

Nona Tradizione

I gruppi EA, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati. Tuttavia, possono costituirsi consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

1ª testimonianza sulla Nona Tradizione

Ciao a tutti sono Maddalena emotiva, la Nona Tradizione appartiene alle 12 Tradizioni, importanti quanto i 12 Passi perchè contengono principi spirituali utili per la vita stessa dell'Associazione. La nona, più precisamente, indica ai gruppi di non strutturarsi come lo sono altre associazioni, circoli, amministrazioni. Sono i Passi, le Tradizioni e i Concetti le nostre guide, intesi come ottimi strumenti di guarigione. In questo modo si garantisce l'UNITA' dell'Associazione e si evitano discussioni e polemiche che dei regolamenti potrebbero derivare. Ho avuto esperienza che quando ci sono persone che lavorano sui Passi e rispettano le Tradizioni, il gruppo è vitale e fa attrazione per i nuovi arrivati. Tuttavia questa Tradizione mi indica che si possono creare consigli di servizio o comitati direttamente responsabili nei confronti dei gruppi e dei membri dell'Associazione.

Lavorare sempre applicando la coscienza di gruppo in uno spirito democratico assicura la parità tra i membri EA e da maggiore forza alle decisioni che di volta in volta si prendono.

La rotazione dei servizi ci tutela da abusi di potere, per garantire di non alimentare il proprio ego e perdere lo spirito di servizio verso l'Associazione. Ho rivestito ruoli importanti

di servizio in un'altra fratellanza, e assumermi quelle responsabilità mi ha molto aiutato nel mio recupero, fare parte del consiglio nazionale, mi ha fatto stare molto con i piedi per terra.

Ho fatto quello che ho potuto al meglio delle mie possibilità, sostenuta anche dagli altri membri del consiglio e dal Potere Superiore.

Ho imparato a ricevere critiche, a volte anche poco costruttive, riuscire a mettersi in discussione e poi imparare molto a mediare nell'Accettazione delle ragioni altrui.

Per concludere, leggendo dal libro EA nell'ultima parte della Nona Tradizione, mi piace molto laddove si legge: Il Centro Servizi Internazionali offre appoggio a tutti i membri, ma non rappresenta un'autorità suprema. Questo fa capire come l'Associazione EA può creare strutture efficaci per il suo operare, per meglio trasmettere il messaggio per un autentico spirito di servizio, privo di dinamiche legate al Potere.

Grazie a tutti per l'opportunità di aver potuto condividere e dal cuore vi e mi auguro tanta sobrietà emotiva. *(Maddalena, Nettuno)*

Sapevate che...

Il 4 Dicembre 1966 Nasce con il supporto di molti membri Al-Anon il primo gruppo Neurotics Anonymous in Minnesota (che divenne in seguito uno dei primi gruppi di Emotivi Anonimi).

6/7/71 La Minnesota Intergroup Association vota per dissociarsi da Neurotics Anonymous, e fonda Emotivi Anonimi

29/7/71 Il World Service Office di Alcolisti Anonimi emette autorizzazione scritta ad usare i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni unitamente al nostro Programma.

9/8/71 In Germania i membri di Neurotics Anonymous votano per dissociarsi da NA e si uniscono a EA.



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Nono Motto:

Ho bisogno degli altri

Nona Promessa:

I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nono Solo per Oggi:

"Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare al mio Potere Superiore, a me stesso e ai miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità."

Nono Concetto:

Usiamo il programma, non lo analizziamo. La comprensione arriva con l'esperienza. Ogni giorno applichiamo qualche parte del programma alla nostra vita individuale.

Nono Concetto

Usiamo il Programma, non lo analizziamo. La comprensione arriva con l'esperienza. Ogni giorno applichiamo qualche parte del Programma alla nostra vita quotidiana.

Queste poche righe mi hanno messo di fronte al mio atteggiamento dominante per tanti anni, e tutt'ora presente, e a quello che si sta verificando con l'inizio del percorso di questo Programma. L'analizzare, l'esaminare per me era indagare che di fatto si trasformava in criticare, ricercare il lato sbagliato, la componente negativa. I primissimi anni della mia vita all'insegna dell'abbandono e poi della reclusione al ruolo di ultimo, in un confronto continuo con il mio fratello più piccolo, hanno generato in me paure, rancore, pessimismo, disistima che mi hanno portato a una chiusura in tutti i miei rapporti con il mondo esterno.

Una chiusura che si è manifestata in tanti aspetti, quelli relazionali e anche mentali. Se c'era qualcosa o qualcuno che per qualche ragione non rispondeva ai miei canoni, la maggior parte quindi, in me scattava l'esigenza di un'analisi che portava spesso al rifiuto, alla negazione. Questa chiusura non consentiva, se non di rado, il compromesso e la voglia di capire.

L'io contro tutto e tutti mi ha portato a un fondo dal quale ho iniziato a risalire solo con un drastico, anche se lento, cambiamento nella visione di me, degli altri e soprattutto alla scoperta di una componente che non avevo mai né considerato né accettato. Ho iniziato infatti a comprendere, credere e mettere in atto questo programma solo quando ho accettato la mia spiritualità e quella che mi circonda. Accettare vuol dire, almeno in questo caso, perdere la mia patria potestà e l'esigenza della pura analisi.

(Luca, Borsieri MI)

Nono Solo per Oggi

Quanto tempo dedico alla ricerca della verità? Il solo pensiero di me stessa in una simile impresa, mi fa sentire questo sforzo indicibile e non adeguato al mio livello di crescita spirituale. Figurarsi per me, che fatico a ricavare tempo e spazio per

la cura della mia persona, se penso di impiegarlo in un compito così elevato e, al tempo stesso, così soggettivo, immateriale, non palpabile. Ma ecco che il geniale presupposto "Solo per oggi" riesce a rendere vane queste prime repliche. Circoscrive il tempo, lo definisce, assecondando, e quindi sedando, un mio grande difetto di carattere: la compulsione al controllo. Solo per oggi ce la posso fare. E poi, questa verità non è detto che la trovi. La cercherò. Rilassandomi.

Quindi un altro messaggio di questo aforisma sta nella necessità di cessare qualsiasi genere di attività, che coinvolga il corpo e/o la mente, ossia di assumere lo stesso tipo di atteggiamento che ho, in quelle rare volte in cui prego o medito. Solo così posso sperare di trovare la verità.

Che perciò è nello spirito e non nella mente, nel raziocinio, come erroneamente ho pensato a lungo che fosse. Nel momento in cui sono in contatto con il mio Sé Profondo, con la Scintilla Divina che è in me, io posso, prima di tutto cogliere la mia verità, la verità soggettiva, ossia chi sono io veramente. Poi, se il Solo per Oggi avrà il suo benefico effetto, riuscirò a mettere in fila tanti Solo per Oggi, che mi permetteranno di contattare fino in fondo la mia essenza divina e di cogliere la verità oggettiva. Ma questa per me è ancora fantascienza, è frutto del mio sforzo cognitivo che mi permette di "capire", ma non ancora di "esperire", di "vivere" un contatto con il mio Potere Superiore. Per ora sono comunque immensamente grata a questa fratellanza che mi ha permesso di rinfocolare un cammino, già avviato con altri mezzi, e che stava languendo per le difficoltà di messa a fuoco della mia personalità. Il Programma e le vostre testimonianze quotidiane mi stanno aiutando moltissimo.

Solo per oggi ho dedicato del tempo a questo momento di verità. Grazie per l'ascolto.

(Brunella, Milano)

Nona Promessa

Il cambiamento avviene poco per volta, sempre. Me ne sono accorta dopo anni, nel senso che nella mia ricerca continua verso un benessere stabile e sobrio, ho percepito che i miglioramenti sono lenti ma sicuri. Ecco il senso delle Promesse e in particolare di questa Promessa. Ho capito anche che se non perdo di vista il mio recupero e faccio un passettino alla volta la vita cambia: cambiano le situazioni, cambiano le relazioni, migliora il livello di qualità degli incontri e si perdono forse delle persone che appartenevano al nostro intorno precedente per trovarne altre e a mano a mano che miglioro me stessa e il mio mondo, migliora anche lo spessore delle mie relazioni.

(Paola Wagner MI)

Le testimonianze, per chi desidera contribuire al periodico mensile "Il Risveglio", dovrebbero essere basate sui temi di recupero del mese successivo e vanno inviate entro l'ultima settimana del mese precedente in oggetto a: Ino per whatsapp