



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. **12** anno 2°
dicembre 2021

Nel mese di dicembre abbiamo visto ancora il Covid svilupparsi, e al momento non si prevedono chiusure. Stiamo cercando di organizzare l'apertura di nuovi gruppi, ma la decisione definitiva credo si protrarrà al mese di marzo per essere al sicuro della pandemia. Intanto è passato quasi inosservata l'apertura in presenza del Gruppo di Monza che da riunione online diventa fisica, prevedendo di continuare la riunione online con la denominazione "Gruppo Nazionale del Lunedì". *Ino Milano (Segretario Nazionale EA).*



Il Dodicesimo Passo tratto da "Se lo Fai Funziona" dice:

Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Potrebbe darsi che non abbiamo sentito un grande cambiamento spirituale e pensiamo che i Passi per noi non hanno funzionato. In questo caso, è utile parlare con qualcuno che ci conosce da un po' di tempo, o con il nostro sponsor. Notiamo che, anche se i nostri cambiamenti ci sembreranno impercettibili, ad altri appariranno come sorgente di luce e speranza.

La maggior parte di noi si sentirà dire, "Hai un aspetto diverso e ti comporti in maniera completamente diversa", "qualunque cosa tu stia facendo, continua", e forse da parte di amici e colleghi, "ci metterei la firma ad avere quello che hai avuto tu".

Un risveglio spirituale può essere un' "esperienza fulminante", grandiosa, o può essere una voce che ci sussurra che va tutto bene.

Molti di noi non sentiranno questo senso di serenità in maniera costante, e nemmeno la maggior parte delle volte, ma sappiamo che c'è quando ne abbiamo davvero bisogno. Dove prima sentivamo il vuoto adesso abbiamo un nucleo tenace e resiliente che sappiamo che nulla può danneggiare; è la nostra anima. Questo è il messaggio degli Emotivi Anonimi. Non possiamo comunque riposare sugli allori e tenere il messaggio per noi stessi. Questo Passo è il passo del **servizio**.

Sei incoraggiato ad aumentare la tua partecipazioni alle riunioni locali, ad aprire un nuovo gruppo o ad imparare come diventare uno sponsor. Puoi anche cercare di capire se nei gruppi o nelle fratellanze vicine a EA puoi essere d'aiuto.

Questo Passo ci dice anche di condividere la speranza del Programma.

A fianco la locandina del Convegno sui gruppi di auto aiuto svolto a Savona, dove era presente il nostro gruppo locale. (articolo in 3a pagina).

Siamo fatti di storie prima che di molecole e cellule

Auto mutuo aiuto, salute mentale e dipendenze: un incontro possibile

Sabato 27 novembre 2021 (ore 9 - 12.30)
Sala Convegni padiglione Vigliola
Ospedale San Paolo - Savona

Sei fatto di storie prima che di molecole e cellule, di storie che ti collocano in un contesto storico, sociale e ambientale. Ed è in questo contesto che si sviluppano disordini e malattie dai quali poi hanno origine le malattie... La medicina si porta a dire che la malattia è un'entità indipendente dalla persona e dalla sua storia. La medicina storica naturale della malattia è radicata nell'idea che il paziente, la famiglia e il contesto sociale non contano nulla.

Lewis Meid-Madonna (2007) Narrative Medicine. The use of History and Story in the Healing Process, Bear & Co, Rochester

Sono invitati Operatori dei Servizi socio-sanitari e Cittadini interessati per conoscere più da vicino l'Auto-mutuo-aiuto ad i Gruppi attivi nel savonese

Leggi il programma dal qr code ->

La partecipazione è gratuita
È necessario il possesso di green pass

Per iscriversi inviare mail a info@automutuoaiuto-liguria.it

Diretta Facebook su [Auto-mutuo-aiuto-Liguria-A.M.A.L.I.](https://www.facebook.com/Auto-mutuo-aiuto-Liguria-A.M.A.L.I.)

SCAN ME

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

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

Ino Milano
Segretario Nazionale
inomilano03@gmail.com
Nuovi Gruppi, Immagine e Comunicazione, grafica e Stampa letteratura, Resp. periodico "Risveglio"

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

Leo Milano
Tesoriere
Fiduciario non emotivo
leo52@libero.it

Piero Roma
Fiduciario

Brunella Monza
Fiduciaria
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso
Fiduciario

Raul Treviso
Fiduciario

Consiglio dei Fiduciari
info@emotivianonimi.org

COMITATI

- Comitato Red. Risveglio Resp. Ino Milano
- Comitato Traduzione let. Resp. Paola Milano
- Comitato Sito e Social Resp. Fabio Treviso

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.

Dodicesimo Passo

Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

1^a Testimonianza sul Dodicesimo Passo

“Avendo ottenuto un risveglio spirituale...” per me significa scoprire di riuscire a tenere aperto il cuore anche quando le cose non vanno esattamente come io vorrei, oppure sentire che un Potere Superiore si prende cura di me e degli altri attorno a me, o ricordare che io posso fare la mia parte e lasciare a Lui il resto o, ancora, avere fiducia che posso farcela e che ciò che succede è esattamente la cosa giusta per la mia crescita. Il dodicesimo passo mi dice che questo meraviglioso Programma è un percorso per la vita e io sono grata e felice di sentirlo parte di me e di poterlo condividere condividendo me stessa con gli altri, senza essere sempre sulla difensiva col timore che mi vogliano ferire.

Solo per oggi, non mi sento più “mossa” dal mio passato. Sento che, un giorno alla volta, posso agire nel presente invece di re-agire perché qualcosa o qualcuno mi ha toccato dolori antichi. Non significa che non esistano più quei dolori, significa che li riconosco perché il Programma mi ha aiutata a trovare il coraggio di guardarli e accoglierli, prendendomene cura oggi.

Il dodicesimo passo mi ricorda anche che, per meglio conoscere il Programma, bisogna donarlo

e il primo modo per fare questo, per me, è fare servizio. Passare il messaggio a chi soffre ancora mi dà la possibilità di esprimere la riconoscenza e la gioia nel condividere un percorso che ha migliorato e continua a migliorare la mia vita.

(Daniela EA, Savona)

2^a Testimonianza sul Dodicesimo Passo

Dodicesimo passo: in un programma di Dodici passi, visto da fuori, mi pareva un traguardo. Lavorando, ma soprattutto mettendo in pratica il programma, mi sono resa conto che non è così.

Il Dodicesimo Passo sancisce un passaggio da chi sono ora, alla persona che posso diventare, se continuo a vivere la mia vita nel programma, all'integrità che posso raggiungere come essere umano, e quindi alla serenità, uno stato di armonia nel mio mondo interno, nonostante la vita continui a fluire, indipendentemente dal mio controllo e dalle mie aspettative.

Perciò, prima di trasmettere verbalmente agli altri il messaggio contenuto nel nostro prezioso programma, ho avuto bisogno di diventarne io stessa l'espressione, applicandolo in tutti i campi della mia vita. A partire dalle stanze, durante le riunioni, nel rapporto con i membri della fratellanza e con le persone che sponsorizzo, nel servizio e negli spazi di relazione con il mio Potere Superiore, considerando che questi luoghi sono la palestra in cui sperimento un nuovo modo di essere, protetta dalla struttura del programma.

Man mano che nuove consapevolezze si sono consolidate, tra le quali quella di essere amata dal mio Potere Superiore per quella che sono, e i nuovi comportamenti hanno iniziato a manifestarsi senza fatica, ho iniziato a portare il programma all'esterno, sentendo che il dodicesimo passo si stava interamente realizzando nella mia persona. *(Brunella EA, Monza)*



Hai mai pensato di diventare uno sponsor? Vuoi creare un rapporto di co-sponsorizzazione?
Scopri maggiori informazioni e come fare sul nostro libro **“Il Risveglio Spirituale”**

A fianco un banner ripreso dal sito EA americano, tradotto e adeguato per EA Italia



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.

Dodicesima Tradizione

L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone, d'informazione, controversie.

Testimonianza sulla Dodicesima Tradizione

Quando entrai nel Programma dei Dodici Passi ricordo che come tutto il resto anche questa Tradizione mi sembrava oscura.

Col passare del tempo sono tornata più e più volte sull'anonimato e sull'importanza dei principi al di sopra delle persone.

Attraverso il rispetto dell'anonimato viene esercitato il rispetto delle persone: l'anonimato è la protezione assoluta perché solo io posso decidere cosa rivelare di me agli altri e non solo, l'anonimato infatti garantisce che ciò che decido di rivelare rimarrà all'interno del gruppo nel quale ho trovato la fiducia e l'amore necessari per sentirmi al sicuro. Inoltre l'anonimato è anche un modo per abbassare il mio ego.

Io sono Paola e sono emotiva: nella formula di presentazione dichiaro solo con il nome la mia identità più intima, il nome e non il cognome connota il mio sé più profondo e più intimo, in famiglia infatti vengo chiamata col nome, i miei amici mi chiamano per nome.

E poi mi identifico con il motivo che mi ha portato nel gruppo, sono emotiva. Basta.

Gli altri di me sanno da subito solo questo che mi pone a sentirmi immediatamente parte, poi attraverso il racconto di me, i miei dolori e le mie speranze gli amici del gruppo inizieranno a conoscere sempre di più della mia storia.

Quindi ho iniziato a capire che lo spirito della

fratellanza viveva al di sopra dei membri che la costituivano e che tutti comunque ne sono parte vibrante ma il principio e i principi vanno tutelati al di là delle singole personalità.

Io sono una parte importante di EA ma EA vive comunque nonostante me.

(Paola, Wagner Milano)

RELAZIONE SUL CONVEGNO DI SAVONA

Siamo fatti di storie prima che di molecole e cellule

Auto mutuo aiuto, salute mentale e dipendenze:
un incontro possibile

Sabato 27 novembre 2021 (ore 9 – 12.30)
Sala Convegni padiglione Vigliola
Ospedale San Paolo – Savona

Relatori: la presidente di Amali (auto-mutuo-aiuto Liguria), due esponenti della ASL savonese e l'assessore al Welfare del comune di Savona.

Oltre ai facilitatori e ai partecipanti dei gruppi Amali che hanno portato la loro esperienza in rappresentanza delle fratellanze dei 12 Passi sono stati invitati anche i partecipanti del gruppo Emotivi Anonimi e del gruppo Giocatori Anonimi di Savona.

L'obiettivo dell'incontro era di far conoscere più da vicino agli operatori dei servizi sociosanitari e alla cittadinanza tutta il mondo dell'auto mutuo aiuto e i gruppi ad oggi attivi a Savona e di rafforzare la rete fra ASL servizi sociali e gruppi stessi.

Si è parlato dell'importanza che per ognuno di noi ha la relazione con l'altro e quindi del valore aggiunto dei gruppi di auto-aiuto, come strumento di sostegno alle persone in momenti particolarmente difficili della propria vita. Relazione che per "curare" implica ascolto, incontro, rispetto delle storie individuali e questo è quanto i gruppi di auto-aiuto offrono ai partecipanti.

In questo contesto è proprio ancora una buona "relazione" fra enti pubblici e associazioni che può dare visibilità al prezioso strumento che il gruppo rappresenta e che, solo in una rete attiva di comunicazione, può essere sempre più alla portata di tutti.

E' stato dato spazio alle Fratellanze basate sul Programma dei 12 Passi e viene spiegato il Programma come metodo di lavoro per una "crescita spirituale" (non religiosa), il che implica andare oltre il proprio ego, strutturato sulle ferite del passato. Fra le differenze circa la metodologia, si è parlato dei "servizi" a rotazione e della "sponsorizzazione" per sottolineare agli increduli che anche nei gruppi delle Fratellanze esiste un'organizzazione precisa, pur in assenza di facilitatori.

In un'atmosfera calda, attenta e accogliente si sono poi avvicinate condivisioni personali da parte sia di partecipanti di gruppi Amali che di gruppi dei 12 Passi. *(Daniela EA, Vallecrosia)*



Gruppo Operatori dei Servizi



The Emotions Anonymous Program Celebrates 50 Years of Existence

Donations can be made online, by mail, and over the phone

PO Box 4245

Saint Paul, Minnesota 55104-0245

USA

1-954-947-0700

50° Anniversario nascita EA



Dodicesima Promessa:

Ci rendiamo conto che Dio fa per noi quanto, nel passato, non eravamo in grado di fare da soli.

Dodicesimo Motto:

Posso scegliere

Dodicesimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, sceglierò di credere che posso vivere questa sola giornata.

Dodicesimo Concetto:

Una parte affascinante e stupefacente del programma di EA sta nel fatto che alle riunioni possiamo dire qualsiasi cosa, con la certezza che rimarrà lì. Tutto quello che sentiamo, durante le riunioni, al telefono o parlando con un altro membro è confidenziale e riservato, e non va ripetuto a nessuno, neppure agli altri membri di EA, al nostro partner, ai familiari, ai parenti o agli amici.

Saprò stare nel presente e tenere in un piccolo forziere i doni che ho avuto dal programma, dagli amici EA, dall'infinito AMORE del mio Potere Superiore.

Solo così vivrò appieno il mio oggi.

(Virginia, EA Milano)

Testimonianza sull'Undicesimo Motto

Quando ho proceduto nel mio recupero personale in EA, ho scoperto che in qualsiasi situazione e circostanza potevo scegliere. E a volte posso scegliere più di una opzione.

Così posso decidere di sentirmi intrappolata o vittima in una circostanza in cui non sono in grado di valutare altre opzioni oppure aprire la mia mente verso altre scelte.

Provo gioia e fiducia perché so che oggi posso godere della libertà di sapere cosa posso scegliere. E questo mi porta a un cambiamento di atteggiamento.

Mi sento capace quando apro la mia mente ad altre possibilità, accetto e agisco. Con questo guadagno serenità, accettazione e sicurezza. Posso combattere, affrontare o arrendermi e fidarmi.

So che trovo forza e fiducia per fare un buon discernimento con l'aiuto del mio Potere Superiore.

E con coraggio passo all'azione. È in quei momenti che sento che il mio Potere Superiore mi offre la possibilità di aprire il mio cuore alla Sua infinita saggezza, compassione e amore.

Mi fido e so che con calma, pazienza e serenità, posso scegliere solo per oggi ...

(Luz, Valencia)

Testimonianza sull'Undicesimo Solo per Oggi

“Solo per oggi” sceglierò di godermi nel pieno delle mie forze la giornata con lievità e leggerezza. Non mi rifugio e non mi arrovello i pensieri distruttivi legati al passato o a programmare un domani che è nelle mani del mio Potere Superiore, e non nelle mie.

Godrò delle bellezze universali, la luce, il sole, le stelle, il sorriso di un bambino, l'abbraccio di un'amica.

Emotivi Anonimi
Inaugura il nuovo gruppo di
MONZA

Ore 21 giovedì 14 ottobre 2021
presso l'oratorio della Chiesa
San Pio X, via Birona 42 Monza

Tema:
*ammettere di essere
impotenti di fronte
alle proprie emozioni*



per info tramite Whatsapp: **Brunella 346 972 6095**
Giorgio 340 265 4445

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione on-lus registrata ufficialmente in Italia presso l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
Codice fiscale: 95235750635

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