



il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA
Emotivi Anonimi Italia

n. **6** anno primo
novembre 2020

Benvenuti al nostro sesto appuntamento. Questo mese è portatore ancora di chiusure e limitazioni Covid, ma il Consiglio dei Servizi Generali del 21 ottobre ha deciso di reagire a queste restrizioni con un progetto di stimolo per l'apertura di nuovi gruppi... online. Al momento è in corso di sviluppo la formazione di due gruppi che si posizionano rispettivamente nelle aree di Treviso e di Monza. Dopo aver verificato l'interesse di alcuni membri locali, abbiamo avviato una campagna di informazione per diffondere il messaggio dell'imminente apertura. L'evento sarà pubblicato nelle chat istituzionali e invitiamo tutti a partecipare alle giornate di inaugurazione. Trasformiamo questo momento di confinamento in un momento di apertura, un momento buio in un momento di luce e speranza per tutti quelli che soffrono ancora e non hanno un gruppo locale. Ai gruppi di Monza e Treviso, a breve, ne seguiranno altri: al momento stiamo verificando con alcuni membri la possibilità di aprire anche al centro e al sud. *(Ino emotivo Milano, Segretario Nazionale EA Italia)*

Introduzione all'Undicesimo Passo

Il Grande libro di EA dice:

"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 Potere 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..."



Sopra) L'edificio che ospita la sede internazionale di Emotions Anonymous a Saint Paul, Minnesota. Le tre finestre in evidenza corrispondono gli uffici. A sinistra la targa fuori porta.

Abbiamo fatto molta strada verso il nostro recupero. Abbiamo imparato a mettere da parte molte cose che riguardavano noi stessi e stiamo iniziando a guardare avanti verso un nuovissimo stile di vita (...)

Se vogliamo una nuova vita, dobbiamo cambiare il processo che in passato ci ha portato a prendere decisioni sbagliate. Nell'Undicesimo Passo ci viene insegnato come. Ci viene richiesto di praticare la preghiera e la meditazione quotidianamente "...chiedendo di conoscere Solo volontà di Dio e che ci venga donata la forza di realizzarla."

Il nostro vecchio modo di pensare ci ha provocato il dolore dal quale ora cerchiamo di riscattarci. Con una guida appropriata, impariamo un nuovo modo di pensare e di conoscere.

Nell'Undicesimo Passo finalmente ci rivolgiamo nel modo giusto verso la conoscenza e la forza. Capiamo che la preghiera e la meditazione quotidiane costituiscono una pratica irrinunciabile per il recupero. Attraverso questa pratica diveniamo protagonisti di un viaggio di esplorazione guidato.

Molti di noi sono dell'opinione che la meditazione sia essenziale. Ci sono molti modi per meditare ed ognuno può scoprire se una pratica meditativa è proprio quella giusta per sé. Attraverso la meditazione possiamo lasciar andare il nostro attaccamento a pensieri e sentimenti. Dietro a questo attaccamento possiamo trovare la nostra natura più vera che era stata seppellita dall'attività di pensieri, di emozioni e desideri.

Immersi nella calma della meditazione, è proprio il processo di apertura e di accettazione a guarirci; esso può agire come una medicina.

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.

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.

1ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Il Programma dei Dodici Passi ha una coerenza disarmante. L'Undicesimo Passo non avrebbe da solo un senso se non visto alla luce dei Passi precedenti ed in particolare del Terzo Passo.

Là ho preso una decisione. E la decisione riguarda cosa voglio fare della mia vita: ho deciso di sottomettere la mia volontà e di affidare la mia vita a Dio. Dopo aver ammesso la mia impotenza e dopo essere giunta alla convinzione che qualcosa di più grande di me potesse ricondurmi alla ragione mi sono fermata e lì ed in quel momento ho preso la decisione forse più importante della mia esistenza e cioè che questo Qualcosa più grande di me, più saggio e più importante dovesse prendere nelle sue mani la mia vita e far sì che io non volessi più controllare gli accadimenti intorno ad essa.

I primi tre Passi sono la fase cruciale per riconoscere che io non sono al centro del mondo e che fino a quel momento il mio egocentrismo e il mio egotismo hanno determinato il fallimento delle mie azioni.

L'Undicesimo Passo è la ovvia continuazione di questa nuova visione, di questo capovolgimento di prospettiva, passando da una quasi estatica contemplazione di me alla totale ammissione che il motore della vita è fuori di me ma che si manifesta attraverso di me.

E il tassello mancante per operare una nuova, meravigliosa visione dell'esistenza è quello di cercare un contatto cosciente con questa intelligenza universale, ascoltarla e parlarle per creare una connessione tra me e il Tutto.

La meditazione e la preghiera sono i due strumenti per creare questo nesso, per aprirsi all'Amore accettarlo ed esserne pronti. Non solo. Per capire quale sia il disegno che mi riguarda e cercare di allineare la mia volontà alla Sua, per riuscire a vivere in armonia con l'Universo e realizzare così la mia missione. Al di fuori di ciò c'è solo buio e disperazione. *(Paola Wagner Milano)*

2ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Sono Clara, EA. Dopo aver capito il 3° passo, ho avuto bisogno, per comprenderlo, di pregare e ascoltare il mio PS (che per me è Dio) creando una relazione con Lui. Inizialmente ricorrevi al mio PS come fanno i bambini, nei momenti più difficili, frequentavo riti, declamavo preghiere, ma per non sentirmi sola, ho dovuto-voluto parlarGli. Ho cominciato a parlargli, ringraziarlo, chiedere, e metterlo nella mia vita, come ho un amico fidato, e ascoltare le risposte che mi davae mi dà tuttora. Parlando creo una relazione e nella relazione emergono gratitudini, richieste, che in maniera semplice formulo al momento.

Questo ha creato una relazione dentro di me, e è come aver dentro un genitore amorevole, che mi consiglia, che mi disciplina, che mi soccorre, e che apre la via all'intuito, apre la mente a strade nuove, che con l'unione riesco a percorrere. Non ho avuto un genitore amorevole, ho il mio Dio che ha riempito anche il mio vuoto.

Anni fa avevo bisogno di pratiche 'strane' per contattarlo, oggi in semplicità di relazione Lui c'è e io ci sono, per me che sono scappata da ogni tipo di relazione, è proprio bello! Dal io e Lui sono passata al NOI. *(Clara Milano)*

3ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Quando sono entrato in EA non mi sarei mai aspettato che da aquateo convinto, nel giro di pochi mesi, senza alcuna forzatura ammettessi l'esistenza della spiritualità.

Da lì il passo è stato breve: accettare anche il concetto di un Potere Superiore.

Sono rimasto ateo ma oggi non ritengo più che il mio essere è solamente composto da una parte fisica e intellettuale, ma anche di una parte spirituale e una parte animistica che viene da lontano. Oggi sono consapevole di essere una piccolissima parte di un insieme globale vivente. *(Ino emotivo Milano)*

I Principi dei Dodici Passi

Negli anni '50 del secolo scorso i gruppi di Alcolisti Anonimi iniziarono informalmente a condividere ciò che poi sono diventati famosi come i *Principi dei Dodici Passi*. Ogni Passo ha un principio corrispondente che ciascuno di noi può facilmente tenere a mente quando affronta il Passo. Essi sono:

- Passo 1: **Onestà**
- Passo 2: **Speranza**
- Passo 3: **Fede**
- Passo 4: **Coraggio**
- Passo 5: **Integrità**
- Passo 6: **Disponibilità**
- Passo 7: **Umiltà**
- Passo 8: **Responsabilità**
- Passo 9: **Giustizia**
- Passo 10: **Perseveranza**
- Passo 11: **Consapevolezza spirituale**
- Passo 12: **Servizio**

Questi principi possono essere meglio capiti nel contesto della riflessione su ciascuno dei Dodici Passi.

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.

Undicesima Tradizione

La politica delle nostre relazioni pubbliche e' 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.

1ª testimonianza sulla Undicesima Tradizione

Questa tradizione riguarda le nostre relazioni con le persone esterne alla nostra fratellanza.

Qual è lo stile delle nostre relazioni pubbliche? Cosa significa che esso è basato più sull' attrazione che sulla propaganda? Quello che abbiamo da offrire è un metodo efficace che ci affranca da tutte le nostre pene emotive e ci rende la vita migliore e ciò è tangibile dalle nostre testimonianze. Noi rappresentiamo dei successi, da chi eravamo a chi siamo oggi. Il cambiamento è visibile nelle nostre vite. Quando applichiamo i principi del recupero nella nostra vita diveniamo elementi di forte attrazione, siamo testimoni efficaci della validità del nostro programma.

Il nostro scopo primario è far arrivare il messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Questa Tradizione ci ricorda altresì di mantenere sempre l'anonimato personale. **L'anonimato** ci aiuta a mantenere centrato l'obiettivo nelle nostre relazioni pubbliche sul messaggio che abbiamo da trasmettere e non sui servitori che se ne occupano. "I principi al di sopra delle individualità". Infatti si è sempre in due o più di due a fare il servizio di pubblica informazione al fine di evitare di attirare l'attenzione su di sé e distoglierla dal messaggio di cui siamo portatori.

Essere in due serve inoltre a tenere a bada la nostra personalità egocentrica. Nell'espore il nostro metodo all'esterno dobbiamo stare attenti a non cadere nell'autosufficienza,

Il nostro metodo non è l'unico possibile per recuperare la salute emotiva.

Non è stato facile per me comprendere subito questa tradizione, ho faticato molto a tenere a freno la mia personalità nel fare pubblica informazione. Ero più preoccupata a mettere in risalto le mie doti comunicative che offrire una testimonianza chiara e sincera della nostra Associazione. Fare servizio mi ha aiutata a smussare alcuni aspetti della mia personalità, a collaborare di più con gli altri, ad aderire maggiormente al principio dell'anonimato, ad essere più fedele ed in linea con questa tradizione. *(Dora, Cesena)*

2ª testimonianza sulla Undicesima Tradizione

L'undicesima tradizione mi ha sempre colpita per i valori che sottende. La prima parte nega che la propaganda possa essere un modo per veicolare il nostro messaggio; la tradizione mi dice che non devo mostrare o mostrarmi, ma devo contare sull'attrazione che i contenuti che trasmetto possono suscitare nei miei interlocutori, in pratica devo essere la dimostrazione vivente di quanto il programma funzioni. Solo così divento portatrice di cambiamento, che chi mi conosce non può non cogliere. In effetti mi sono accorta che alcune persone dell'altra fratellanza che frequento mi hanno chiesto di partecipare alle nostre riunioni.

Certo può trattarsi di semplice curiosità o interesse personale, a prescindere dagli effetti che il programma sta avendo su di me, ma non escludo anche questa componente, perché ho una buona percezione del mio principio di cambiamento. Credo comunque che, anche chi non mi conosce, se mi impegno nella pratica del programma, possa giungere a percepire quell'integrità di cui si parla a proposito dell'undicesimo passo, che si trasmette come senso di pace, saggezza e amorevolezza.

Nella seconda parte questa tradizione mi parla di anonimato, ma l'anonimato non serve solo a tutelare la mia vita privata. Il valore più alto è il principio democratico sottostante, che ci rende tutti uguali nel nostro diritto a rivendicare il nostro recupero e quindi, abbracciando l'umiltà in quanto qualità dell'essere, tutti nell'accettazione di chi siamo veramente e tutti in ascolto della volontà del Potere Superiore nei confronti delle nostre vite. L'anonimato mi tutela dalla prevaricazione dell'egocentrismo altrui, ma anche da quella del mio ego, che vuole sempre ricordarmi chi altri hanno deciso che io sia o chi, mio malgrado, ho deciso di essere e non chi sono veramente. *(Brunella, Monza)*



GROW è un'organizzazione di sostegno tra pari e di mutuo soccorso per il recupero e la prevenzione di gravi malattie mentali. GROW è stata fondata a Sydney, in Australia, nel 1957 da padre Cornelius B. da Keogh, un prete cattolico romano, e da alcuni pazienti psichiatrici che cercavano aiuto con la loro malattia

mentale ad Alcolisti Anonimi (AA). Di conseguenza, GROW ha adattato molti dei principi e delle pratiche di AA. Nel 2005 c'erano più di 800 gruppi GROW attivi in tutto il mondo.

La letteratura di GROW include le "Dodici Fasi del Declino", che indicano che la malattia emotiva inizia con l'egocentrismo, e i Dodici Passi, una miscela dei Passi di AA.(...) Abbiamo dato troppa importanza a noi stessi, lasciamo le motivazioni competitive, abbiamo sistematicamente mascherato nella nostra immaginazione la vera natura della nostra condotta malsana (...)

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Undicesimo Concetto:

Ciascuna persona ha diritto alle proprie opinioni e ha diritto di esprimerle nelle riunioni, nel rispetto delle linee guida di ea. siamo tutti uguali, nessuno e' piu' importante degli altri.

Undicesimo Solo per Oggi:

Mi accettero' come sono e vivro' al meglio possibile ogni avvenimento.

Undicesima Promessa:

Cresce in noi un sentimento di sicurezza.

Undicesimo Motto:

Non complicare le cose.

Testimonianza sull'Undicesimo Concetto

Ciascuna persona ha diritto alle proprie opinioni e ha diritto di esprimerle nelle riunioni, nel rispetto delle linee guida di EA. Siamo tutti uguali, nessuno è più importante degli altri.

Praticare l'11° concetto in EA mi ha resa capace di accettare ed accogliere le opinioni degli altri, anche fuori di EA. Prima del programma non mi accorgevo di essere una persona molto giudicante e soprattutto presuntuosa. Riguardo le questioni che padroneggiavo meglio, ritenevo (segretamente ed inconsapevolmente) di essere io ad avere la "migliore" strategia d'azione, la "migliore" soluzione, la "migliore" ricetta ecc.

Riguardo altre questioni ero completamente inutile, ignorante e non legittimata ad esprimere alcuna opinione. Mi posizionavo sempre molto al di sopra o molto al di sotto degli altri, e non mi percepivo mai "pari", mai una collega tra le colleghe, mai un'amica tra le amiche, mai una spettatrice tra gli spettatori, mai una lettrice tra i lettori, mai un essere vivente tra gli esseri viventi. Non mi rendevo conto, a quei tempi, che peccavo molto di scarsa umiltà ma anche di scarsa autostima...che gran casino!

Quell'atteggiamento non faceva che alimentare la mia tendenza all'isolamento e di conseguenza la mia estrema difficoltà a sentirmi parte di "qualcosa". Col programma EA sono riuscita a vedere l'"altro" umano come me. Ho scoperto che non ho bisogno di dimostrare nulla, ma l'esistere di per sé mi pone già in una condizione di parità e di appartenenza. Oggi riconosco ed accolgo l'opinione degli altri con interesse e curiosità, non giudico e se lo faccio me ne accorgo e sorrido.

Sono grata al programma che, grazie agli strumenti di recupero, mi ricorda che siamo tutti anonimi, tutti uguali, tutti pari. Serene 24h. Emanuela EA. (Emanuela Palermo/Torino)

Testimonianza sull'Undicesimo Solo per Oggi

Questa frase mi ricorda che dovrei tenere a

mente e accettare di avere sentimenti, emozioni, di essere vulnerabile e soprattutto di vivere situazioni e rapporti con altre persone che si trovano nella e sulla stessa barca in balia dell'emotività che fluttua rapidamente passando da uno "stato" all'altro; e questo è del tutto naturale.

Come è positivo che io comprenda che è sbagliato non riconoscerli e non accettarli; sono parte di me e non una componente sbagliata ma naturale con cui posso convivere. Insomma queste sono consapevolezze che sto vivendo e che talvolta si scontrano con la mia impulsività o le mie paure, cioè con gli stati latenti che mi porto dietro dal mio passato. Alla fine di tutto questo, quando riesco ad agire queste consapevolezze, posso vivere il mio oggi più positivamente.

(Luca Borsieri Milano)

Testimonianza sull'Undicesimo Motto

Molto utile questo motto. Mi è servito e mi serve ogni volta, e questo accade di sovente, in cui la mia mente parte verso il rimuginio, questa agitazione di pensieri che mi frastorna e che mi allontana dalla realtà. Non complicare le cose è un invito a farla semplice, ad ascoltare il cuore. A ricercare il filo semplice e fluido degli accadimenti della vita. Proprio in questi giorni mi è accaduto un brutto episodio nella mia famiglia allargata, e la mente è partita per la tangente.

Mi sono costretta ad approfondire con un avvocato i miei diritti, cosa dalla quale sono sempre rifuggita per paura del dolore della conflittualità, e in questo mio fatto di vita, ho ripetuto la preghiera della serenità come non mai. Come è scritto sul libro *Se lo fai funziona!*: di fronte ad una nuova sfida, abbiamo due opzioni: accettare o cambiare. Dobbiamo fare appello al nostro Potere Superiore per "ricevere la saggezza di conoscerne la differenza". È stato proprio così, ho trovato il coraggio di analizzare il problema in tutte le sue parti e agire nei limiti del possibile senza inasprimento e bonarietà. Emotivamente non è stato semplice, ringrazio sempre il programma. (Maddalena, Nettuno)

Lo sapevate che...

Alcolismo nel 1700 e 1800

Quasi due secoli prima dell'avvento degli Alcolisti Anonimi, John Wesley fondò gruppi di penitenti metodisti, che furono organizzati il sabato sera, la sera in cui i membri di questi piccoli gruppi erano più tentati di frequentare le birrerie. [2] Gli inni e gli insegnamenti forniti durante le riunioni della banda penitente hanno affrontato le questioni che i membri hanno dovuto affrontare, spesso l'alcolismo. [2] Di conseguenza, i gruppi di penitenti sono stati spesso paragonati agli Alcolisti Anonimi nei discorsi accademici