

Lo sviluppo del Covid sembra più contenuto dell'anno precedente, infatti ci permette, con le dovute precauzioni di legge, continuare le nostre riunioni in presenza. Ci stiamo preparando per il mese di Marzo che vedrà la consueta Conferenza annuale, dove si valuteranno diversi bilanci da quello economico e quello dei servizi a quello dello sviluppo dell'Associazione. Avremo nuove candidature e rotazioni nel servizio oltre a discussioni su temi che riguardano la fratellanza. A questo riguardo invito già ogni gruppo ad organizzarsi per presentare i temi che ritenessero utili proporre in Conferenza. Da parte nostra a breve presenteremo alcuni argomenti che possano aiutarci nel nostro percorso e migliorare lo svolgimento dei vari Servizi. *Ino Milano, (Segretario Nazionale).*



## Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

*Come la dipendenza emotiva sia unica e richieda un programma unico. (pag 15)*

EA è unica tra i programmi dei Dodici

Passi perché ci aiuta a vedere come siamo diventati dipendenti nell'evitare e controllare le nostre emozioni.

Mentre molti di noi sono stati oggetto di dipendenze da varie sostanze come droghe, alcol oppure di codipendenze, abbiamo scoperto che tutti i nostri comportamenti compulsivi sono stati utilizzati per controllare ed evitare le nostre emozioni.

Abbiamo, infatti, cercato sempre di controllare il nostro stato emotivo; vogliamo solo star bene.

In EA abbiamo finalmente imparato che possiamo fare solo una cosa, accettare le nostre emozioni, sentirle e imparare a convivere.

## Iniziamo il processo di accettazione.

In questo modo alla fine impariamo che noi non siamo i nostri pensieri e le nostre emozioni temporanei. Noi siamo di più.

Le risposte che noi cerchiamo sono dentro di noi e i Dodici Passi di EA ci conducono lì. Impariamo ad accettare i nostri atteggiamenti emotivi un minuto alla volta. Se da una parte le nostre emozioni scomode emergono, noi impariamo che la sofferenza emotiva è opzionale.

Le emozioni dolorose vanno e vengono, ma la sofferenza si fa sentire quando noi resistiamo oppure ci occupiamo di ciò che ci sta accadendo.

Durante il recupero, impariamo a prestare attenzione alle convinzioni che allignano dietro al nostro impulso di controllo. Diciamo che c'è un momento in cui soffriamo emotivamente. Dapprima notiamo che stiamo soffrendo. Diciamo a noi stessi che va tutto bene; è umanamente naturale. Inoltre ricordiamo a noi stessi che stiamo imparando come convivere saggiamente con i nostri sentimenti e sensazioni.

Così, quando emergono le emozioni dolorose, semplicemente iniziamo ancora a far leva sulla nostra consapevolezza e accettazione.

## 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  
inomilano3@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



*I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato prodotto dai nostri membri sulle Emozioni. Questo filmato che dura circa tre minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'emozione della "Autostima". Il link lo potete trovare su YouTube cercando emotivianonimi.org. Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.*

# 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.*

## Pimo Passo

Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.

### 1ª Testimonianza sul Primo Passo

L'idea di ammettere la mia impotenza di fronte alle mie emozioni inizialmente mi sembrava difficile, non solo da attuare, quanto da comprendere. Cosa voleva dire il primo passo?

Che avrei dovuto permettere alle emozioni di invadermi, che avrei dovuto agirle, incurante delle conseguenze per me stessa e per gli altri? Mi sembrava un paradosso. Lavorando il passo compresi che io ero impotente di fronte all'insorgere delle mie emozioni, cioè che reprimerle, ridimensionarle, ignorarle, pretendere di controllarle, era un'abitudine innaturale e tossica. Innaturale perché le emozioni sono una risposta corporea spontanea che molto può dirmi sui miei bisogni e su chi sono veramente. Tossica perché le emozioni non riconosciute sono come corsi d'acqua che, una volta sbarrati, cercano altre vie per procedere, magari facendo danni. Poi, se considero il mio corpo come tempio del mio Potere Superiore, posso addirittura arrivare a vivere l'emozione come un suo messaggio, che mi indica la via da percorrere.

Se una situazione mi crea ansia e io la riconosco, arrendendomi all'emozione che si manifesta, posso allontanarmi da quella situazione o proteggermi o chiedere aiuto. Posso utilizzare strumenti come le tecniche di rilassamento, posso andarne all'origine per guardare la paura che l'ha generata ... insomma posso scorgerne le alternative. Se invece cerco di controllare la situazione, mi blocco e allora sì che la mia vita diventa ingestibile.

Passando per l'accettazione e la resa alle emozioni, posso iniziare finalmente sentire fluire la vita. *(Brunella EA Monza)*

### 2ª Testimonianza sul Primo Passo

Quando per la prima volta sono entrata nel programma dei Dodici Passi e ho sentito parlare di impotenza e di perdita di controllo mi sono sentita liberata. Fino a quel momento non mi ero resa conto veramente di quanto il senso di onnipotenza e il desiderio di controllo sulla mia vita e su quella degli altri mi provocasse un forte senso di soffocamento. E se ci rifletto ancora più in profondità, capisco quanta ansia mi provocasse il controllo perché più voglio controllare e più le cose sono incontrollabili e la frustrazione che ne emerge è la causa dell'ansia che l'ha fatta da padrone per la maggior parte della mia vita.

Quando sono entrata nelle stanze ho sentito parlare di affidamento come alternativa positiva al controllo. Come quando da piccola giocavo a chiudere gli occhi e mi affidavo completamente alla mia amichetta che mi prendeva la mano e, camminando una vicino all'altra, mi metteva in guardia dagli ostacoli che via via trovavo lungo la strada. Era un gioco di affidamento.

Oggi mi affido con la stessa fiducia e la stessa fede di quand'ero bimba ad un Potere più grande di me e credo che è proprio questo l'atteggiamento giusto cioè dare la mano al Potere Superiore e chiudere gli occhi sapendo che non mi può succedere nulla di male, anzi nella certezza che tutto andrà bene. Dichiararmi impotente e perdere il controllo mi ha aiutato a vedere i miei comportamenti egocentrici e perfezionisti e mi ha donato maggiore leggerezza nel vivere la mia vita.

Ho accettato le mie emozioni per quelle che sono senza giudizio e senza senso di colpa, il Programma mi aiuta a snebbiare i pensieri e a capire più consapevolmente dove condurre la mia quotidianità senza diventare preda delle mie stesse emozioni. *(Paola, Wagner Milano)*

## Non hai un gruppo in presenza a livello locale?

### Avviare un nuovo gruppo EA non è difficile!

*Quando si desidera avviare un gruppo in presenza, puoi prendere contatto con il Consiglio dei Fiduciari che ti aiuteranno a sciogliere molti dubbi e paure ad affrontare questa possibilità.*

*Dopo aver deciso dove si riunirà il gruppo, dovrai scegliere un giorno e un'ora, preferibilmente quando non ci sono altre riunioni già programmate localmente. I servizi centrali ti aiuteranno con la letteratura disponibile per avviare i nuovi gruppi EA per aiutare a sostenere gli eventuali costi iniziali per l'affitto della stanza e per i materiali di comunicazione per l'evento.*

# 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.*

## Dodicesima Tradizione

Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo; il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.

### 1ª Testimonianza sulla Prima Tradizione

Ciao, sono Maddalena emotiva, sono tanti anni che frequento le fratellanze e più ho trovato unità nei gruppi e in generale nelle associazioni di auto mutuo aiuto e più mi sono sentita costantemente accolta, protetta e la mia crescita nel programma dei dodici passi è sempre andata migliorando.

Quando è successo, di aver trovato conflitti di personalità, lotte di potere, polemiche acerrime la sicurezza di trovarmi in luoghi caldi di amore, non giudicanti, predisposti al recupero e proprio in quei momenti sono regredita, ritrovandomi nei meandri della negatività sulla soglia di ricadute emotive, in poche parole persa.

La fratellanza, e non a caso si chiama così, penso sia necessario tenerla unita, per garantire luoghi sicuri dove poter aprire il cuore, dove poter parlare delle proprie ferite, e dove vi è possibile farlo, se non in posti tranquilli e sereni dove soprattutto i nuovi arrivati possano sentirsi a casa. Spesso, per me le riunioni sono state terapeutiche, quando ho ascoltato con la mente aperta le condivisioni di altri Emotivi che stavano vivendo, per esempio la Solitudine e di come con gli strumenti del programma stessero facendo azione per non farsi sovrastare da questo sentimento, questo mi è stato di aiuto.

La comunione delle proprie sofferenze e del proprio recupero, questo è importante venga garantito e forse adesso divento un pò maestra. ma penso debba essere responsabilità di tutti noi osservare le regole indispensabili per preser-

vare questi Sacri luoghi. Ciò non significa che si debba condividere ogni decisione venga presa nel gruppo, nei vari centri di servizio, tuttavia di fronte ad una coscienza di gruppo diversa dalla mia, dalla nostra, questa tradizione mi suggerisce di accettarla comunque per salvaguardare il benessere di tutta l'associazione.

Così è avvenuto diverse volte, alla fine accettando la volontà del Potere Superiore per qualsiasi questione. Grazie. *(Maddalena, Roma)*

### 2ª Testimonianza sulla Prima Tradizione

Anni di esperienze, anche complicate, hanno generato le tradizioni che regolano anche la nostra fratellanza e a queste è giusto attenerci.

E come è citato in questa prima tradizione, è indubbiamente vero che il mio benessere deve essere il mio primo obiettivo, come lo dovrebbe essere per tutti noi. Io sto apprezzando e comprendendo il significato di appartenenza che rappresenta effettivamente un punto vitale e di forza della nostra fratellanza EA.

Per il mio e il nostro equilibrio emotivo anch'io mi devo impegnare a rispettare il pensiero e le opinioni delle altre persone.

Io sono una parte di un gruppo, intergruppo e fratellanza e quindi ho bisogno sempre di considerare che io sono importante ma non sono il risolutore o colui che può decidere per le altre persone. Il mio egocentrismo mi porterebbe a questo, ma per fortuna anche nella fratellanza EA è sempre importante che ci affidiamo alla collegialità nel rispetto del pensiero della maggioranza anche quando questo non mi piace.

È in questo modo che salvaguardo e salvaguardiamo l'armonia che è una compagna indispensabile per me e per la mia crescita emotiva e spirituale.

Il detto l'unione fa la forza è vero anche per noi e quindi tutti noi e quindi anch'io ho il compito di salvaguardarla con pazienza, umiltà, perseveranza e fiducia. *(Luca, Isola F. Milano)*

Emotions Anonymous  
50th Anniversary

Would you want to be an EA Sponsor?  
Would you want to be in a Co-Sponsoring relationship?

**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



# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima.

## Primo Motto:

Lascia andare e affidati

## Primo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di vivere pensando unicamente a oggi; evitando di affrontare tutti i miei problemi in una sola volta. Posso compiere ora qualche cosa, che mi spaventerebbe, se dovessi dedicarle tutta la mia vita.

## Primo Concetto:

Veniamo in EA per apprendere un nuovo modo di vivere, attraverso il programma dei Dodici Passi di Emotivi Anonimi, che comprende: i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni, i Dodici Concetti, la Preghiera della Serenità, i Motti, i Solo per Oggi, la letteratura di EA, le riunioni settimanali, gli scambi personali e telefonici e mettere in pratica il programma, un giorno alla volta. Non veniamo per un'altra persona: veniamo per aiutare noi stessi e per condividere la nostra esperienza, forza e speranza con gli altri.

## Testimonianza sulla Prima Promessa

Quando sono entrata in Emotivi Anonimi e ho letto per la prima volta le 12 Promesse, ho pensato di essere incappata in un programma molto ambizioso. Pensavo: "Una promessa è un debito, se non vedo le promesse mantenute andrò incontro all'ennesima delusione".

Poi ho capito cosa diceva realmente il Programma: "io ti prometto che a questo ci arriverai, ma dovrai metterci del tuo e lasciarmi lavorare nella tua vita". La Prima Promessa non è la mia preferita, ma riflettendoci bene, è una delle prime che si è realizzata. Col tempo, predisponendomi al cambiamento, realizzando quanto fosse importante la consapevolezza, che avevo sempre evitato e rinnegato in passato per paura, ho cominciato a liberare la versione migliore di me stessa.

Oggi riesco a sentirmi libera di essere me stessa, una versione che mi piace di più del passato, con tutti i miei pregi, i miei difetti e i miei scivoloni, senza vergogna dei miei sentimenti e dei miei pensieri. Ora sono consapevole che il mio compito è curare la qualità dei miei pensieri, minuto per minuto, essere libera di sentire e far sentire la mia voce, e che il mio fine deve essere, giorno per giorno, quello di essere felice.

(Valeria, Wagner Milano)

## Testimonianza sul Solo per Oggi

In tantissime occasioni della mia vita ho vinto l'ansia, la preoccupazione, la paura di vivere e di affrontare piccole e grandi situazioni. Tutto questo ha comportato spesso una mia fuga.

Infatti piuttosto che affrontare una situazione, che adesso non mi sembrerebbe particolarmente complicata, io decidevo di evitarla e di scaricare sugli altri i miei pesi e la mia responsabilità.

Uno dei punti di forza di questo programma spirituale è il messaggio sull'importanza dell'oggi, del qui ed ora. Oggi è il giorno più importante e quindi il mio impegno è solo per oggi e non per quello che è avvenuto ieri o quello che potrebbe avvenire domani.

Grazie a questo programma sto imparando che tutto ciò che prima sentivo e vivevo molto più complesso e mi portava alla procrastinazione, alla fuga per ansie e paure, ora mi aiuta ad affrontare la realtà con maggiore positività e maggior coraggio.. Solo per oggi.

(Luca, Isola F. Milano)

## Testimonianza sull'Undicesimo Motto

Molte sono le occasioni e i momenti in cui prendo coscienza di ciò che non posso più fare.

Che ho provato di tutto e ciò e che non posso controllare quello che fa un membro della mia famiglia, quello che può accadere nel mio lavoro, quello che può accadere con qualche questione di salute o con qualche amicizia, o con i risultati dei miei sforzi su qualche questione personale.

Così lascio andare il mio fardello emotivo, accettando che l'unico modo per affrontare una qualsiasi di queste questioni nella mia vita quotidiana in pace e serenità è lasciarla nelle mani del mio Potere Superiore.

Mi arrendo mentre decido di seguire la guida e la volontà del mio Potere Superiore. Quando lascio tutto nelle Sue mani, le risposte vengono rivelate e la calma e la fiducia fluiscono attraverso di me. Si va aprendo la Sua guida, il Suo sostegno e la Sua presenza.

Lascio spazio nella mia vita e nel mio cuore perchè quel potere possa germogliare attraverso di me. So che posso fidarmi della saggezza e della guida che viene dal mio Potere Superiore.

(Luz, Valencia)