

Siamo al quarto appuntamento del 2021 ed è un piacere comunicarvi che i Servizi Generali di EA Italia hanno istituito due nuove riunioni speciali aperte a tutti i membri: una riunione di cosponsorship cioè di cosponsorizzazione, di cui sentivamo proprio il bisogno, ed una di approfondimento del libro "Il Risveglio Spirituale" che porta nuova linfa e concetti più attuali al nostro programma. Inoltre, abbiamo fissato la data della Conferenza annuale al 2 maggio, chiaramente online, sperando sia l'ultima volta che ci viene preclusa la possibilità di svolgerla in presenza. Al momento, si susseguono nuove testimonianze di alcuni membri sul nostro canale Youtube e i Podcast del Pensiero del Giorno; inoltre stiamo progettando un App EA che speriamo sia pronta proprio per il giorno della Conferenza. Buona lettura e buone 24h (Ino Segretario Nazionale EA Italia)



Introduzione al Quarto Passo tratto dal "Risveglio Spirituale"

Il Grande libro di EA
dice:

"Non esiste un modo perfetto per fare il nostro inventario. Talvolta, dopo una prima stesura, in un secondo momento andiamo ad ampliare questo inventario, dato che l'onestà nei confronti di noi stessi aumenta man mano che procediamo nel recupero. L'importante è cominciare..."

Un inventario accurato e sano comprende solitamente un equilibrio tra pregi e difetti. Nel redigere il nostro inventario personale annotiamo sia i tratti caratteriali positivi che quelli negativi. E' necessario avere un'immagine veritiera di noi stessi, dunque vanno ricercati tanto i nostri punti di forza quanto quelli deboli..."

Tentiamo con onestà e precisione di includere tutti gli aspetti della nostra vita. Elenchiamo esperienze ed atteggiamenti del passato che ci infastidiscono.

Non escludiamo niente consapevolmente... E' il coraggio la disposizione d'animo di cui abbiamo bisogno per poter procedere alla stesura del nostro inventario... Se siamo precisi nel nostro inventario personale, scriveremo molto..."

Perché lo facciamo?

Il più delle volte traiamo beneficio dal programma EA quando utilizziamo il Quarto Passo per scoprire chi siamo veramente. Innanzitutto, il nostro rifiuto cessa quando ci accorgiamo e accettiamo di avere un comportamento negativo. non

ci hanno dato (né ci daranno mai) pace e completezza.

In seguito, cominciamo consapevolmente a trasformarlo in senso positivo. Abbiamo scoperto che spesso ciò che consideriamo solo un "difetto" di carattere in verità non è altro che un pregio caratteriale snaturato. (...)

Nel Quarto Passo, una delle nostre sfide è quella di identificare i nostri pregi di carattere irripetibili che riusciamo a riconoscere Solo come difetti caratteriali.

Questo Passo ci aiuterà a scoprire come accettare le nostre virtù e a imparare come possiamo utilizzarle nelle nostre vite e relazioni.

I nostri tratti caratteriali sono abitudini. Sono modi che abbiamo imparato per vivere.

Quando abitudini mentali ed emotive disfunzionali sono profondamente radicate, è necessaria una consapevolezza continua per poterle modificare.

Per alcuni, affrontare i propri tratti caratteriali potrebbe essere qualcosa di troppo difficile per essere fatto da soli.

Potremmo sentirci sconfitti perché non siamo riusciti a trovare l'incoraggiamento

da parte di uno sponsor o di un amico fidato.

Spesso i nostri amici notano cose di noi che noi stessi non vediamo, soprattutto i nostri talenti.

(...) Invitate uno sponsor o un amico perché vi aiutino ad aprire gli occhi sui vostri talenti!

Intervista a Jean-Pierre Améris, regista ed ideatore del film: Emotivi Anonimi (Les émotifs anonymes) Genere: Commedia, Romantico. lo trovate su questo link: <https://www.youtube.com/watch?v=PvmR19Msoew>



Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

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 social
Resp. Fabio Treviso

Comitato Redaz. Risveglio

Resp. Ino Milano

Comitato Traduzione let.

Resp. Paola Milano

Comitato Nuovi gruppi

Resp. Consiglio Fiduciari

Comitato Pubblica info.

Sentitevi liberi di
contattare i membri
del Consiglio dei
Fiduciari per sotto-
porre problematiche
o questioni riguar-
danti 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.

Quarto Passo

Abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.

1ª Testimonianza sul Quarto Passo

Quando ho iniziato a scrivere sul mio Quarto Passo, pensavo onestamente che si sarebbe trattato di riportare sulla carta, quello che già avevo intuito dei miei comportamenti disfunzionali, e che tutto, più o meno, mi fosse già noto dal momento che l'avevo ripetutamente indagato nel passato, grazie alla psicoterapia e a diversi percorsi di crescita mirati a una migliore conoscenza di me stessa.

In realtà mi sono accorta che nel passato avevo un fine, non certamente consapevole: quello di conoscermi a fondo per poter aver meglio la situazione sotto controllo. Ero convinta che se le cose non mi andavano bene era perché, tutto sommato io non ci sapevo fare, perché probabilmente mi mancava qualcosa e, dannazione, non riuscivo, bene a capire cosa fosse. Mi confrontavo con coloro che consideravo riusciti e mi pareva non mi mancasse nulla di sostanziale, tutt'al più le mie carenze le giudicavo positive: non ero arrivista, spregiudicata, arrogante, e mi auto-ingannavo affermando che in questa società, forse, era proprio questo genere di attributi, il carburante per realizzarsi.

Il programma e la mia sponsor mi hanno fatto comprendere che io puntavo la mia riuscita esclusivamente sulle mie facoltà mentali (logica, mediazione, valori trasmessi tra i quali troneggiava l'essere utile agli altri). Mi sono resa conto di essere stata costantemente decentrata nelle mie scelte e grazie al lavoro suggerito dalla preziosa pubblicazione "Quarto passo senza paura" sono

riuscita a dare una classifica alle mie problematiche constatando con chiara evidenza la mia co-dipendenza relazionale. Certo con il Quarto Passo, il processo di auto-consapevolezza non si è risolto, è un processo che non si arresta mai e continuo a rimanere nel programma, ma ora conosco la mia mappa e, grazie alla luce e all'amore del mio Potere Superiore, che include tutte le persone della fratellanza, posso spingermi sempre più ad esplorare il mio territorio, affidandomi alle sue amorevoli braccia, anche davanti a quegli ostacoli che so di non poter evitare.

Brunella- Monza)

2ª Testimonianza sul Quarto Passo

Il Quarto Passo è un punto cruciale del nostro Programma. Dopo aver accettato le mie fragilità, essermi dichiarata impotente di fronte ad esse ed aver riconosciuto un potere più grande di me che potesse intervenire e al quale affidare la mia vita, inizio a fare un consuntivo di quelle fragilità e le cause da cui sono derivate.

Nell'affrontare questo Passo devo avere un atteggiamento onesto e lucido, senza vergogne o pudori indagando tutti i meandri più nascosti della mia anima.

Devo iniziare un lavoro meticoloso senza paura, picconando alla radice quella crosta fatta di atteggiamenti imparati, imposti, reattivi a pregiudizi, difensivi e comunque adattati ma che non corrispondono al mio vero sé. Da piccola, gli adulti con le loro affermazioni senza scampo, hanno cementsato la mia personalità costruendo un castello che a mano a mano si è fortificato. Il mio lavoro ora è quello di capire e perdonare lasciando che quel castello si dissolva esercitando la compassione verso me stessa e gli altri.

Senza giudizio ma con la benevolenza necessaria affinché sappia vedere con verità e possa costruire la mia vera casa. L'amore verso la verità mi deve accompagnare sempre, lucida abbastanza per guardare i difetti e le qualità senza pregiudizi e con estremo coraggio. *Anonima - Milano)*



Quarta Testimonianza su Yo Tube: L'amore

I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato sulle Emozioni, prodotto dai nostri membri. Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'Amore.

Lo potete trovare sul YouTube cercando il canale: emotivianonimi.org

oppure: <https://www.youtube.com/watch?v=jeoOU1MQhdQ&t=59s>

Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube: aiuterai così a indicizzare maggiormente il sito e a diffondere il messaggio di Emotivi Anonimi a un sempre maggior numero di persone in difficoltà.

Per ultimo non dimenticare di mettere un like,

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

3^a Testimonianza sul Quarto Passo

Quando non mi sento tranquilla per qualcosa che ho detto o per qualcosa che è successo; quando ho dubbi e preoccupazioni, quando in qualche circostanza mi trovo confusa o disturbata da qualcuno... so, allora, che è il momento di fare un Quarto Passo.

Mi connetto profondamente con i miei sentimenti e le mie emozioni, e dopo aver recitato la Preghiera della Serenità, mi accingo ad ascoltare me stessa.

Esploro e sento le mie emozioni di dolore, rabbia, irritazione, delusione o inganno. Con la guida della mia sponsor comincio ad assumermi la mia responsabilità per quello che sto vivendo in quei momenti. Anche se sperimento lotte interne, giustificazioni o rifiuto di ciò che sto scoprendo in me, chiedo forza e sostegno al mio Potere Superiore che so che mi ama così come sono.

Accetto e accolgo con gentilezza i miei errori e difetti; anche i miei valori e le mie virtù.

Un senso di armonia e di pace si affaccia di nuovo alla mia vita. Confido e lascio tutto nelle mani del mio Potere Superiore e sono grata di poter continuare a guarire. *(Luz, Valencia Spagna)*

Cuando no me siento tranquila por algo que he dicho o ha ocurrido; cuando tengo dudas e inquietudes; cuando en alguna circunstancia con alguien me encuentro confundida o molesta ... sé, entonces, que ese es el momento de hacer un Paso 4o.

Conecto en profundidad con mis sentimientos y emociones, y después de rezar la Oración de la Serenidad, me dispongo a escucharme a mí misma. Exploro y siento mis emociones de dolor, rabia, enfado, decepción o engaño.

Con la guía de mi madrina empiezo a asumir mi propia responsabilidad en lo que estoy viviendo en esos momentos. Aunque experimente luchas internas, justificaciones o rechazo de lo que voy descubriendo en mí, le pido fuerza y apoyo a mi Poder Superior que sé que me ama tal y como soy.

Acepto y acojo con amabilidad mis errores y defectos; también mis valores y virtudes.

Un sentimiento de armonía y de paz se asoma de nuevo a mi vida. Confío y lo dejo todo en manos de mi Poder Superior y agradezco poder seguir sanando. *(Luz, Valencia E.)*

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.

Quarta Tradizione

Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni riguardanti un altro gruppo, oppure EA nel suo insieme.

Testimonianza sulla Quarta Tradizione

La quarta tradizione offre ai gruppi EA la libertà di trovare la propria strada e imparare dalle proprie esperienze.

Come nella vita, d'altro canto.

Contemporaneamente ho trovato che questa tradizione assicura a tutti noi, che la nostra fratellanza non sia danneggiata dalle azioni sbagliate di un gruppo e che le riunioni EA continuino a porre l'attenzione sui principi dei 12 passi e dodici tradizioni.

Questa autonomia è fondamentale nella struttura dell'Associazione che è una piramide rovesciata.

Il gruppo è alla base di EA, il cui scopo principale è trasmettere il messaggio all'emotivo/a che soffre ancora scegliendo la propria modalità.

È in questo che si esplica la sua autonomia ed è importante anche la sua non affiliazione esterna.

Tuttavia è altrettanto essenziale che non sia isolato, dovrebbe collaborare con gli altri gruppi, scambiando le proprie esperienze al fine di arricchire la coscienza di gruppo verso un'esperienza spirituale più ampia.

Vivere secondo la quarta tradizione in EA significa per me imparare ad agire autonomamente ed a vivere in armonia con gli altri. In effetti questa tradizione ci invita a trovare un sano equilibrio tra la responsabilità per noi stessi e quella degli altri, mentre cresciamo insieme come compagni di recupero.

(Maddalena - Nettuno)



HOME ▾ GRUPPI ▾ PROGRAMMA ▾ LETTERATURA ▾ SOCIAL ▾ PER I PROFESSIONISTI

LETTERATURA GRATIS

Vorresti leggere o distribuire qualcuno di questi opuscoli?

Tutto il resto del materiale EA è protetto da copyright, ma puoi stampare, copiare e distribuire questi materiali quanto vuoi. Basta fare clic sul nome e scaricare una copia da leggere online o stampare in locale.

Si prega di considerare di dare un contributo ai Servizi Generali EA Italia per permetterci di continuare a essere in grado di fornirli.

Il Centro Servizi fa affidamento sul tuo supporto per continuare a operare. Se preferisci ricevere queste pubblicazioni per posta, abbiamo una raccolta di tutti gli opuscoli puoi ordinarle ad un costo minimo di 5€ (per coprire il costo di stampa) più i costi di spedizione e gestione.

Sul nostro sito

I Servizi Generali EA hanno deciso di distribuire gratis i nostri opuscoli, puoi leggerli e stamparli per distribuirli alle persone che ritieni possano trovare in EA una soluzione ai loro problemi emotivi.

Cerca: emotivianonimi.org



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Quarta Promessa:

Per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utile agli altri.

Quarto Motto:

Vivi e lascia vivere

Quarto Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò cura della mia salute fisica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.

Quarto Concetto:

Non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo. Non diamo consigli su questioni personali o familiari.

Testimonianza sulla IV Promessa

E' vero anche la quarta promessa è stata mantenuta. Mai avrei creduto che la mia esperienza di vita fatta di tante anse anche a me sconosciute e che ho scoperto mano a mano che indagavo dentro di me, potesse essere d'aiuto agli altri.

Pensavo solo che i miei successi potessero evidenziare negli altri sentimenti di stima, di benevolenza, di apprezzamento.

E invece proprio quelle caverne mai esplorate e portate alla luce via via che proseguivo sulla mia strada hanno consentito ad altri di rispecchiarsi e di aiutarsi nella loro personale elaborazione. Del resto la stessa cosa è successa a me.

Quando sono entrata nella fratellanza ho capito che era il dolore che mi univa agli amici di EA, i successi sono personali, ma il dolore profondo è il comune denominatore che ci fa riconoscere gli uni con gli altri.

E' dall'ammissione, dal riconoscimento e dalla condivisione del dolore che si ritrova la strada verso il cambiamento.

(Paola Milano)

Testimonianza sul IV Motto

Il 4 motto mi ricorda che al primo posto, solo per oggi, c'è la mia salute emotiva, ci sono io e il mio presente.

Breve inventario delle cose più importanti per me, quelle che mi sostengono e aiutano a mantenere la mia salute emotiva: l'amore e il rispetto per me stessa, che oggi significa per me l'accettazione del presente e delle persone che ne fanno parte (così come sono), la preghiera, la gratitudine, la meditazione e la contemplazione della bellezza che mi circonda, ricordare a me stessa che ogni giorno è diverso d'altro, che io non sono le mie emozioni e posso imparare tutti i giorni a essere una persona consapevole.

Prima di tutto, ogni giorno, è importante sapere che il programma di EA è sempre pronto

a sostenermi, e la prova è proprio sotto ai miei occhi ora: scrivere questa testimonianza oggi è stato un modo per uscire da un momento doloroso della mia giornata e mi ha riportato solo per oggi a riconnettermi con me stessa in modo costruttivo e ritrovare il mio equilibrio emotivo.
(Stefania, Karlsruhe Germania)

Testimonianza sul IV Solo per Oggi

Solo per oggi, avrò cura della mia salute fisica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.

Di queste tre soluzioni per vivere meglio il mio quotidiano fino a poco tempo fa ne adottavo solo le prime due. Il mio limite maggiore è stato per tanto tempo, oltre al procrastinare e al delegare, il convincimento di avere il diritto sul mondo attorno a me, sulle persone e sulle cose, e quindi di poter pretendere tutta la felicità del mondo e a costo zero.

Ora questo programma spirituale mi sta insegnando a conoscermi, a cambiare il mio approccio nelle situazioni e nei rapporti interpersonali e ad avere la consapevolezza della mia vulnerabilità di uomo e della necessità conseguente di agire in modo costante e responsabile i tanti suggerimenti che mi sono offerti e che mi aiutano a raggiungere un maggiore equilibrio emotivo.

Il mio affidamento a un Potere Superiore sta diventando sempre più vitale per raggiungere, in un'azione combinata e responsabile, la mia salute fisica, mentale e spirituale.

(Luca Milano)

Il nostro Podcast - sul tuo telefonino puoi usare l'app **Spotify** anche in versione gratuita. Oppure l'app **Google Podcast** o anche l'app **Anchor**. Basta fare la ricerca "emotivianonimi" e lo trovi. Su internet puoi fare la stessa cosa sui siti: spotify.com oppure: podcasts.google.com oppure: anchor.fm/emotivianonimi.

