



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. 3 anno 3°
marzo 2022

Il 3 aprile ci sarà la Conferenza annuale dei Servizi Generali a Firenze. Avremo l'opportunità di valutare, come avevo scritto nel numero precedente, diversi bilanci da quello economico, a quello dei servizi, le nuove candidature e norme che riguardano la fratellanza. Dopo anni di stallo dei gruppi in presenza (per via del Covid) e lo sviluppo di nuovi gruppi online, probabilmente potremo valutare insieme la qualità, le criticità e come svilupparli ulteriormente. Abbiamo bisogno di più servitori per la crescita della nostra Associazione. Siamo in un momento di svolta e dovremmo diventare "adulti", per questo avremmo bisogno di concentrarci maggiormente sul programma e sulla trasmissione del messaggio, sui contenuti invece che sulla forma, *Ino Milano (Segretario Naz.)*.



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

Il bisogno della sponsorizzazione e della fratellanza nel nostro recupero (pag. 53)

Uno degli strumenti più efficaci per aiutare le persone a mantenere la loro sobrietà emotiva sono la sponsorizzazione e la fratellanza. Dato che la nostra è una malattia dell'isolamento, crediamo che sia molto improbabile per una persona recuperare appieno e prosperare nel programma dei Dodici Passi senza praticare la sponsorizzazione e senza vivere la fratellanza con gli altri membri.

Uno sponsor è

Un membro esperto di EA che offre guida e supporto a uno sponsorizzato.

La co-sponsorizzazione avviene quando.

Due persone di EA si sponsorizzano a vicenda come pari e lavorano insieme al programma.

Uno sponsor o un co-sponsor è una persona che:

- E' un volto amico alle riunioni
- Può essere qualcuno che ci conosce meglio
- Ci aiuta a lavorare il programma individualmente
- E' un orecchio comprensivo per noi lungo il nostro percorso
- E' qui per offrirci supporto e consigli
- Diventa un amico fidato
- E' una fonte di informazioni sul programma dei Dodici Passi
- Percorre con noi i Dodici Passi

La sponsorizzazione di gruppo e la fratellanza

Una forma estesa di co-sponsorizzazione.

La sponsorizzazione di gruppo avviene quando un gruppo di 3 o più amici di EA si incontrano regolarmente con lo scopo di fare un lavoro più profondo sul programma insieme. La fratellanza di EA può essere la medicina più forte per cambiare i nostri comportamenti e le nostre abitudini sociali.

Raccomandiamo questo approccio collaborativo-come metodo eccellente per leggere e riflettere insieme attraverso questo libro.

Invita uno o più amici del tuo gruppo EA a condividere (...)

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

Emotivi Anonimi
VII Conferenza dei Servizi Generali
Firenze 3 Aprile dalle 11 alle 13

Seguirà riunione spirituale aperta dalle 14,30 alle 17
tema: **Il Servizio come principio integrante del programma**

Parrocchia SS Nome di Gesù
Via dell'Argingrosso 107
whatsapp: Mariangela 348 773 1113

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.

Terzo Passo

Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita ad un Potere Superiore, così come ognuno di noi lo può concepire.

1ª Testimonianza sul Terzo Passo

Il Terzo Passo per me è un cardine importante nel mio percorso spirituale ed emotivo.

Smettere di combattere e di resistere è un nucleo fondamentale il che non significa vivere senza obiettivi ma allineare i miei obiettivi a quelli del Potere Superiore.

Il mio compito è aprirmi per riconoscere ed accogliere gli obiettivi del Potere Superiore e poi allinearli. Per fare ciò devo attivare l'apertura del mio cuore.

Il cambiamento non può dipendere soltanto dalla nostra volontà. Nella fratellanza di AA si dice che l'unico requisito per divenirne membri è il Sincero Desiderio e non la Forza di volontà.

Mi sono sempre domandata quale fosse la differenza perché una differenza ci doveva pur essere nel nostro programma infatti nulla è lasciato al caso: ogni concetto ogni singola parola ha una sua funzione e un suo potere evocativo ben definito.

Il sincero desiderio viene dal cuore, la forza di

volontà dall'intelletto. Il sincero desiderio viene prima della forza di volontà. La forza di volontà è la pulsione attiva per mettere in pratica il desiderio.

Ecco perché da sola non basta.

Accettare non vuol dire che ci rassegniamo ad un destino crudele. Accettazione e rassegnazione: anche qui due concetti superficialmente vicini ma se guardati nel profondo decisamente all'opposto.

Accettazione è un'azione che arriva dal cuore ovvero dal sincero desiderio, sono cioè allineata e centrata con ciò che è il mio fine.

Rassegnazione è una non-azione è la passività assoluta: sono inerme in balia degli eventi.

(Paola Wagner, Milano)

Testimonianza sul Pensiero del giorno del 15 marzo

Quando ho toccato il fondo della mia vulnerabilità solo allora ho chiesto aiuto e le cose sono cambiate, oggi mi rendo disponibile ad essere quella che sono, con le mie fragilità, evitando le maschere e cercando un giorno alla volta di essere semplicemente me stessa.

Non vado bene a tutti, ma realisticamente non posso andare bene a tutto, e neanche tutti vanno bene a me, ma certamente sono più vera.

In questo processo di spogliamento imparo ad accettarmi per quella che sono e mi sento più libera.

Ho perso tante persone durante il cambiamento, ma anche questo è normale, le persone di

prima non sono più compatibili quando si cambia, ma tante nuove persone sono entrate nella mia vita.

Ho imparato anche che di fronte al cambiamento chi è vero amico resta comunque, perché mi accetta e chi non lo era se n'è andato.

Questa è stata un'altra verità.

Sono comunque convinta di vivere nella realtà delle cose e non nell'illusione.

(Rita, Roma)



I Servizi Generali EA Italia hanno pubblicato su YouTube un filmato sulle Emozioni prodotto autonomamente dai nostri membri.

Questo filmato che dura circa tre minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'emozione della "Gioia".

Il link lo potete trovare su YouTube cercando emotivianonimi.org. Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.

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.

Terza Tradizione

L'unica condizione richiesta, per essere membri di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.

1ª Testimonianza sulla Terza Tradizione

Questa tradizione mi dà un senso di libertà.

Libertà da giudizi o da limiti che escludono e determinano “chi è giusto o sbagliato” “chi è adeguato o non”. Contemporaneamente sento, come in tutte le tradizioni, una forma di protezione della mia essenza umana e del mio senso di autodeterminazione. Io solo, come ognuno di noi per sé, ho il diritto di scegliere se fare parte o no di una Fratellanza o di un gruppo.

La mia scelta si basa esclusivamente sulla capacità di identificarmi con chi ha le mie stesse difficoltà e ha scelto un percorso di guarigione e di crescita. Un programma che include in un mondo che tende a separare, un programma che restituisce ad ognuno di noi la dignità e la responsabilità della propria vita.

Questa responsabilità mi aiuta a crescere: qualcuno si fida di me, vado bene così, non ho più bisogno di fingere di essere perfetta, posso imparare ad essere semplicemente me stessa.

E imparando ad accogliere me con compassione, come il Potere Superiore fa ogni giorno, imparo ad accogliere gli altri uomini e donne che, come me, lottano e gioiscono in questo cammino che non sempre è una passeggiata. Con gratitudine. *(Daniela EA Vallecrosia)*

Che cos'è la sponsorizzazione e la co-sponsorizzazione?

La sponsorizzazione/co-sponsorizzazione è un'opportunità per rafforzare e approfondire il tuo programma personale di recupero camminando con qualcun altro. È una condivisione reciproca e confidenziale tra i membri di EA.

I co-sponsor si percepiscono in modo simile, ma più come partner e meno come guida per un altro come invece uno sponsor tradizionale potrebbe essere. Gli sponsor hanno giocato a lungo un ruolo importante nel percorso spirituale delle persone che hanno raggiunto il benessere con il Programma dei Dodici Passi ed EA non fa eccezione. Alcune persone trovano che

possono lavorare il programma e fare progressi da soli, ma molti trovano che possono beneficiare in modo significativo dell'esperienza che gli sponsor mettono loro a disposizione. Per la persona impegnata ad essere sponsor o co-sponsor, è un'opportunità per crescere e andare più in profondità e trovare la serenità continua nel programma e di essere al servizio degli altri.

I membri possono sentirsi a loro agio a vari livelli durante le riunioni. I membri possono beneficiare di una maggiore chiarezza per quanto riguarda il significato esatto e il contesto dei Passi, le Tradizioni, le Promesse, i Motti e i Solo per oggi. I membri possono beneficiare quando si lavora attraverso il Quinto Passo e il Nono Passo (abbiamo fatto ammenda verso queste persone, ove possibile, tranne quando farlo ferirebbe loro o altri) in particolare. Essere in grado di esprimere ad un'altra persona le nostre peggiori paure su ciò che abbiamo fatto di sbagliato, può essere fondamentale per il recupero emotivo e avere a disposizione una terza parte può aiutare a determinare a chi fare ammenda è per primo e può essere prezioso per lavorare il Nono Passo nel miglior modo possibile.

La sponsorizzazione e la co-sponsorizzazione possono essere viste come una fase di maturità nel Programma. Per i primi anni, i membri passano attraverso i Passi fino a una dozzina di volte. In quel periodo potrebbero imparare una miriade di contesti per ogni Passo ed ottenerne una comprensione completa. A volte, i membri entrano a tal punto in confidenza con la letteratura che possono decidere di non continuare a frequentare le riunioni ed essere in grado così di destreggiarsi al meglio tra le complessità della vita. Sponsorizzazione e co-sponsorizzazione sono un modo per rimanere impegnati con il programma. Non solo assicura che i membri rimangano connessi, ma spinge i membri più anziani del gruppo a ricordare com'era per loro quando hanno iniziato.

In termini pratici, lo sponsor e il co-sponsor possono essere chiamati ad impegnarsi con un tempo supplementare, forse 30-60 minuti a settimana, cercando di affrontare gli ostacoli che possono infraporsi nel percorso di un membro che vuole progredire attraverso il Programma. Gli sponsor e i co-sponsor possono incoraggiare e discutere i progressi sostanziali compiuti partecipando ad ogni riunione e lavorando sui materiali. *(Tratto dal sito EA International)*

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Terza Promessa:

Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore.

Terzo Motto:

Un giorno alla volta

Terzo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita come essi sono.

Terzo Concetto:

Rispettiamo l'anonimato: non facciamo domande. Puntiamo a creare un'atmosfera d'amore e di accettazione. Non ci importa chi sei o cosa hai fatto. Tu sei il benvenuto

Testimonianza sul Terzo Motto

Uno dei punti cardine di questo programma mi suggerisce di pensare e puntare al mio presente. La mia vita è stata condizionata dal pensiero "on-divago" che passava dal passato al futuro e viceversa fermandosi ben poco sul mio oggi.

E tutto questo avveniva, tutt'ora si verifica più di rado, condizionato dall'ansia. Non è stato semplice entrare in questa nuova visione e vivere solo quella ma poi, un giorno alla volta, è diventata la possibile soluzione ad almeno uno dei miei problemi. Anche perché ho perso molte energie e tempo, generando problemi a me stesso e agli altri, continuando a farmi condizionare dalle paure e dalle ansie di ciò che avrebbe potuto accadere e di ciò che era già accaduto.

Sempre di più mi rendo conto quanto sia importante, per la mia salute emotiva e fisica, vivere il mio presente puntando su ciò che posso fare oggi affidandomi anche alla mia componente di spiritualità. *(Luca, Isola F. Milano)*

Testimonianza sul Terzo Solo per Oggi

Già solo l'incipit di questo Solo per Oggi mi avrebbe fatto giudicare il proposito piuttosto scontato e inutile per me, perché davvero io mi sentivo una persona con "i piedi per terra".

Il programma mi ha permesso invece di collocare il mio preteso realismo in una cornice di ferrea razionalità, dove le fantasie erano, sì, saldamente collegate da nessi logici, ma disarticolate, per molti aspetti, dalla mia realtà quotidiana.

Mi sono sentita dire spesso "ma io credevo... io pensavo che..." quando c'era qualcosa che non funzionava, e ora ne comprendo il motivo.

A maggior ragione questo Solo per Oggi mi invita ad accettare me stessa e il mondo così come siamo, non con quella compulsione a forgiare le cose secondo i miei desideri, a voler vedere ciò che non c'è, che non è possibile, solo per dare vita a un mio bisogno malato.

E perché questo Solo per oggi sia profondamente efficace per me, lo rinforzerò con la gratitudine per la realtà che mi circonda, e per tutto quanto c'è di buono e che mi viene offerto, indipendentemente dai miei sforzi, dal mio impegno e dai miei desideri.

(Brunella EA Monza)

Pensiero del Giorno del 4/3/22

Uno degli aspetti in cui ho avuto maggiori difficoltà nel mio recupero emotivo è stato quello di essere più amorevole verso me stessa e di riuscire a lasciar andare i risentimenti sostituendoli con amore e benedizioni. Poter accettare e amare quegli aspetti di me che mi infastidiscono e mi disturbano.

Ricordo ancora che la mia prima madrina mi suggeriva sempre di pregare per quelle persone per le quali provavo risentimento. All'inizio mi arrabbiavo solo perché pensavo di doverlo fare. Allo stesso tempo ho anche imparato ad accettarmi e ad accogliermi in modo più amorevole, gentile e compassionevole. Arrivò un giorno in cui cominciai a pregare e a chiedere benedizioni.

È diventata una pratica abituale che mi permette di aprirmi all'amore e di andare a sfogare i miei risentimenti. In questo modo, c'è spazio per la riconciliazione e l'incontro. Mi libero dai vincoli che derivano dal risentimento e dal rifiuto. Decido con l'aiuto del mio Potere Superiore di amare e di benedire.

Quando scelgo l'amore non c'è più posto per lo scontro, l'insicurezza o la disunione. Arriva pace e pienezza nella mia vita.

È allora che aumenta la mia connessione con il mio Potere Superiore con la mia stessa essenza. In un istante il mio universo si apre ed si espande. E sono grata per tutto questo. Qualcosa dentro di me si sta trasformando.

(Luz M. Valencia)