

Le decisioni prese alla Conferenza di aprile sono state attuate: è stato creato un gruppo "giovani", che è già al terzo incontro online e un Servizio "Sponsorizzazione" di cui in questa pagina si dà riscontro per potersi connettere. Questo è il mese della consapevolezza della salute mentale (vedi 2a pag.). Tutti noi dovremmo invece essere partecipi di questa tematica, specialmente a seguito della pandemia da Covid-19 che ha messo a dura prova la salute mentale di tutti noi emotivi e no. E i dati parlano chiaro. Secondo un'indagine condotta su 5008 persone nella primavera del 2020, circa l'88,6% degli italiani di età maggiore ai 16 anni aveva manifestato durante il lockdown alcuni sintomi da stress psicologico, e quasi il 50% sintomi da depressione. *Ino Milano (Segretario Naz).*



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

5° Passo
Il Grande Libro EA dice:
(pag. 73)

*"A questo punto
ci viene chiesto di*

*ammettere esattamente i nostri
torti non Solo a noi stessi e a Dio,
ma anche a qualcun altro". Non
bastava scrivere delle cose nel
nostro inventario del Quarto Passo.
Ci è necessario parlare di que-
ste cose, a voce alta e di persona.
Per quanto ciò ci possa sem-
brare inquietante, quest'operazione
si rivelerà di grande utilità per il
nostro recupero. Il Quinto Passo è
assolutamente necessario a produr-
re una serenità e una pace menta-
le durature. Limitarsi a riflettere su*

*questo Passo non andrà bene; una
volta raccolto il coraggio, passiamo
di nuovo all'azione...*

*E' raccontando a un'altra persona,
e, di conseguenza, ascoltando noi
stessi, che cominciamo a compren-
dere davvero chi siamo effettiva-
mente..."*

La prima volta che facciamo il nostro Quinto Passo è con uno sponsor fidato, un counselor o un professionista religioso. Gran parte del nostro recupero sta nell'imparare a fidarsi di nuovo. Scegliere una persona affidabile con cui condividere il nostro Quinto Passo è parte integrante di quel percorso volto ad apprendere ad avere fiducia in maniera adeguata.

Questa persona non si limiterà ad ascoltare ma potrebbe ripetere ciò che abbiamo detto.

La saggia riflessione dal proprio punto di vista aiuta la persona che condivide ad ascoltare quello che ha detto, chiarendolo ulteriormente.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Sentitevi liberi di con-
tattare i membri del
Consiglio dei Fiduciari
per sottoporre probl-
ematiche 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
accoglienza nuovi membri
online

Leo Milano

Tesoriere
Fiduciario non emotivo
Magazzino e Spedizione libri
leo52@libero.it

Piero Roma

Fiduciario

Brunella Monza

Fiduciaria-Pubblica info.
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso

Fiduciario - Spotify

Raul Treviso

Fiduciario

Maddalena Roma

Fiduciaria-Pubblica info.

Clara Milano

Fiduciaria-Sponsorizzazione

Consiglio dei Fiduciari
info@emotivianonimi.org

Responsab. di Comitato

Comitato Red. Risveglio
Resp. Ino Milano

Comitato Traduzione let.
Resp. Paola Milano

Comitato Sponsoriz.
Resp. Clara Milano

Comitato Sponsorizzazione on-line

Il Comitato istituisce:

1 "Gruppo di approfondimento" dove si mettono in comune le proprie esperienze di sponsorizzazione, ci si interroga su possibili linee guida, testi da consultare e si delineano le diverse possibilità di sponsorizzazione.

Chi può essere interessato al Gruppo di approfondimento?

- A) I membri della fratellanza che già sponsorizzano di fatto e abbiano completato l'approfondimento dei 12 passi in EA a propria volta con uno sponsor.
B) I membri che abbiano avviato sponsorizzazioni da almeno 1 anno.

2 "Sponsor disponibili" chi vuole proporsi come sponsor si rivolga a Brunella fiduciaria (tel 346 9726095),

3 "Richieste di sponsorizzazione" I membri EA che desiderano essere sponsorizzati on-line si rivolgano a Brunella

4 "Coordinamento coppie/gruppi di cosponsorizzazione con supervisione di uno sponsore" (a cura comitato)

5 "incontri/seminari sulla Sponsorizzazione on-line" (a cura comitato)

Responsabile Comitato: Clara fiduciaria, Interni. tel 347 8270411)

Componeti comitato: Brunella e Donata

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.

Quinto Passo

Abbiamo ammesso davanti al Potere Superiore, di fronte a noi stessi, e di fronte ad un'altra persona, la natura esatta dei nostri torti.

1ª Testimonianza sul Quinto Passo

Il Quinto Passo mi dice di ammettere. Ovvero devo prima riconoscere qual è la mia vera natura e nutrire la consapevolezza di quanto io per il dolore, la paura e la vergogna l'abbia coperta di strati falsi che devo guardare con verità e onestà.

Avevo paura di farlo ma poi accompagnata per mano dal Programma ho iniziato a osservare una per una le mie storture che mi hanno accompagnato e mi hanno aiutato a sopravvivere. Non ho riscontrato colpe e questo mi ha aiutato, ma ho riscontrato difese e mi sono detta perché devo vivere con addosso un abito che non è il mio? Ho sofferto tanto a imparare slacciare i bottoni, togliere una manica e poi l'altra e lasciare scivolare a terra quel vestito che mi avevano cucito addosso gli altri e io a volte inconsapevole alleata.

Poi così ho cercato di pormi davanti a me stessa per guardarmi nella mia vera essenza e ora con fatica cerco di mostrarmi per quella che sono. Quello che ho scoperto attraverso gli anni è che il quinto passo è un antidoto contro l'ego.

Mostravo orgoglio granitico e nessuna umiltà.

Non potevo sorridere dei miei errori e non dovevo più auto-indulgere. Continuo a fare errori.

Ma gli errori ho imparato a vederli e a condividerli e ad affidarli al mio Potere Superiore.

(Paola Fiduciaria, Wagner Milano)

Testimonianza sul Solo per Oggi da parte del presidente EA americano

Solo per oggi farò del bene a qualcuno.....

Ammetto che le prime volte che ho affrontato questo Solo per Oggi mi sono sentito in conflitto, confuso e un po' giudicato.

Considero essere al servizio degli altri (amici, familiari e sconosciuti) una parte fondamentale della mia identità, ma condivido regolarmente le mie "azioni" con le persone che mi sono più vicine perché fanno parte della mia vita. Così, mentre leggiamo questo Solo per Oggi nelle riunioni, mi sono chiesto se le mie azioni per gli altri avessero un valore.

Col passare del tempo e a mano a mano che mi rafforzavo, ho iniziato a praticare questo Solo per Oggi. Mentre ci sono 'azioni' che condivido ancora, ci sono altre che metto in pratica senza dirlo a nessuno. Questo interiorizza le buone azioni, il che aiuta a compensare alcuni dei cattivi sentimenti che di volta in volta introietto.

Praticare questo Solo per Oggi che inizialmente mi ha lasciato confuso, ha rafforzato l'importanza di continuare a partecipare alle riunioni nel corso del tempo. L'apprendimento non finisce mai. *(Paul N. Presidente EA Intern.)*

Maggio è il mese della consapevolezza della salute mentale.

Tutti noi abbiamo bisogno di una salute mentale che sia positiva!

Fu nel 1949 che il Mental Health America decise di istituire il mese della salute mentale negli Stati Uniti per sensibilizzare la popolazione su questo tema. Un argomento che ancora oggi è colmo di pregiudizi.

EAI RELIES ON YOUR FINANCIAL SUPPORT TO CONTINUE TO OFFER SERVICES TO MEMBERS WORLDWIDE. PLEASE MAKE YOUR GIFT TODAY!

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.

Quinta Tradizione

Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Testimonianza sulla Quinta Tradizione

La quinta tradizione mi "ricorda" la gratitudine, (ricordo da dove sono arrivata, dove sto andando, e mi dà speranza nella realizzazione delle 12 promesse di EA).

Trasmettere il messaggio mi fa uscire dall'isolamento, mi ricorda che "dando si riceve" (raccontando la mia storia posso passare il messaggio di recupero in EA, a chi ancora soffre a causa di emozioni incontrollabili, e rafforzare il mio recupero).

I gruppi sono formati da membri e ognuno individualmente, assieme collettivamente, accogliamo "il nuovo venuto e/o anche un altro membro di EA in difficoltà emotiva".

Ogni gruppo ha la responsabilità, di farsi conoscere all'esterno, con eventi, volantini, dando notizie ai media.

Non mi vien chiesto di promuovere, ma di condividere e questo aiuta per l'umiltà, per la sincerità, per.....praticare e trasmettere a tutto tondo.

Grazie al mio Potere Superiore di darmene e darcene la possibilità con l'attrazione che ha il recupero in EA, in ogni campo della vita.

(Clara Fiduciaria, Milano)

2a Testimonianza sulla Quinta Tradizione

La quinta tradizione mi rimanda inevitabilmente alla terza e al dodicesimo passo.

Nella terza tradizione si parlava di una sola condizione richiesta a chi vuol far parte di Emotivi Anonimi: "il desiderio di acquistare la salute emotiva". Ora nella quinta si dice che il solo scopo primario di ogni gruppo EA è di "trasmettere il messaggio a chi soffre ancora", cioè a chi ha perso la propria salute emotiva e per questo soffre.

Questa tradizione soprattutto mi aiuta a non perdere di vista uno dei messaggi principali del programma, che fa parte della vita stessa: più dono e più ricevo!

Più condivido, umilmente e con rispetto, il percorso dei 12 passi e delle 12 tradizioni, più posso uscire dal mio egocentrismo e il programma e i suoi benefici scendono in profondità in me. In effetti anche il dodicesimo passo (l'ultimo) mi chiede di "trasmettere il messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della mia vita".

Per passare il messaggio e far sapere che Emotivi Anonimi esiste, uso i mezzi che il programma stesso mi suggerisce: le condivisioni nei gruppi, la sponsorizzazione, l'accoglienza dei nuovi venuti, la pubblica informazione, il servizio.

Questo è il mio modo per dire grazie all'Esistenza di avermi fatto incontrare la fratellanza EA e il suo programma che mi stanno aiutando a vivere pienamente e non solo a sopravvivere.

(Daniela, Vallecrosia)

Pensiero del giorno del 5 maggio

Ogni volta che rischio e oso mostrare la mia vulnerabilità in una relazione intima, acquisisco il potere di riaffermare e definire chi sono in quel momento.

Mi apro all'esperienza di amare ed essere amata. Cresco nella mia capacità di potere amare e di accettarmi e donarmi all'altra persona così come sono.

In questo processo di dedizione all'altro, si espande in me un sentimento di vicinanza, di incontro personale, di appartenenza, di unione, di apertura nel mio cuore di uno spazio per invitare un'altra persona a entrare.

Mi posso mostrare all'altro come sono, sentendomi ed accettandomi in tutta la mia dimensione. Ho la possibilità di manifestarmi e di vedere come sono davanti all'altra persona con sicurezza, libertà e fiducia.

Attraverso questi incontri intimi personali, scopro il mio vero io e continuo ad avanzare e crescere nella possibilità di accettare me stessa e l'altro. Di vedermi nell'altro; di vedere l'altro in me. Di andare incontro al mio Potere Superiore, di fidarmi e di affidargli tutto.

Scelgo di continuare ad imparare ad amare e ad amarmi.

A ricevere e sentire l'immenso dono della cura e dell'amore che vengono dal mio Potere Superiore.

Luz Marina, Valencia

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Quinta Promessa:

I sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.

Quinto Motto:

Prima le cose più importanti

Quinto Solo per Oggi:

Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere.

Che gli altri lo sappiano oppure no, per me non ha importanza.

Farò almeno una gentilezza che mi costi e compirò un gesto d'amore nei confronti di uno dei miei cari.

Quinto Concetto:

EA non è pulpito dal quale ripetere continuamente l'elenco delle proprie disgrazie, ma un mezzo per imparare a distaccarsene.

Parte della nostra serenità deriva dal riuscire a vivere in pace pur avendo problemi irrisolti.

Testimonianza sulla Quinta Promessa

Penso che tutte le promesse che questo programma offre pian piano si realizzino, ed entrano in me, e nella mia vita in modo preponderante, in particolare la quinta promessa. Sono entrata in EA con una bassa stima di me stessa, e senza difese per affrontare la vita; tutto mi sembrava ostile ed invalicabile.

La mia esistenza era dettata dalla continua e martellante autocommiserazione e le giornate una infinita litania di "sei incapace", "non serve a nulla" quello che fai. Per la verità non è stato sempre così: ho attraversato un periodo buio dal quale faticosamente sono uscita.

In EA ho iniziato a cambiare il modo di parlare con me stessa usando un linguaggio più amorevole, di fiducia.

Ho usato il perdono e la comprensione verso me stessa, e non il ripetitivo copione del giudizio. In poche parole ho iniziato ad amarmi e rispettarmi con i miei pregi e difetti. Non mi sento più inutile e fuori posto, perché ho più rispetto di me stessa e per il prossimo.

Oggi ricorderò. Il mio Potere Superiore mi ama così come sono, mi abbraccia e mi sostiene, e mi fa sentire in ogni momento DEGNA D'AMORE. Ringrazio la fratellanza, la mia nuova famiglia in cammino con me! *(Virginia EA - Wagner-Milano)*

Testimonianza sul Quinto Concetto

Il Quinto Concetto mi suggerisce di guardare in faccia la realtà e viverla con un'altra prospettiva e con un altro spirito.

Ho perso troppo tempo ed energie colpevolizzando gli altri e me stesso.

Questo programma di azione e spirituale mi sta insegnando a ricercare le soluzioni e non a rinvagare i miei problemi che mi posso portare anche dal passato.

Ora mi è chiaro che non lo posso cambiare; non ha più senso continuare ad autocommiserarmi. E questo nuovo atteggiamento mi consente di leggerlo con maggiore amorevolezza e distacco.

Questo sta diventando possibile perché questo programma mi aiuta a conoscermi meglio, ad accettarmi nei miei limiti e nella mia vulnerabilità.

E così posso agire, anche con l'aiuto del mio Potere Superiore, per individuare e puntare sulle soluzioni dei miei problemi e per imparare ed accettare anche a convivere in pace con le mie ferite e con i problemi irrisolti.

(Luca, Isola- Milano)

Testimonianza sul Quinto Solo per Oggi

Il Quinto "Solo per oggi" mi introduce in una nuova dimensione: gli altri e il mondo esterno. Mi suggerisce di uscire dall'autocommiserazione e dall'egoismo, che mi chiude verso gli altri.

L'indicazione che viene è di fare del bene, in modo completamente disinteressato, senza farlo sapere, senza aspettarsi un riscontro, un essere ricambiati.

Questo per creare un patto segreto con il Potere Superiore, che non può nient'altro che aumentare la propria autostima e ridimensionare un ego iperattivo, spesso centrato solamente su se' stesso.

È edificante per un nuovo io, realizzare piccoli atti d'amore verso il prossimo in una dimensione di benevolenza e gentilezza.

Certamente tutto questo può avvenire, non con un atto di volontà, che avrebbe scarsa durata, ma con un desiderio che questo cambiamento possa avverarsi solamente con l'aiuto Potere Superiore. Grazie.

(Maddalena Fiduciaria EA, Nettuno)