



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **3** anno 4°
marzo 2023

Dopo un periodo di pausa, riprende la Newsletter di EA con alcune importanti novità. Prima fra tutte la data della Conferenza Nazionale, che si terrà il 16 aprile a Bologna. Come di consueto nel corso della Conferenza presenteremo il bilancio economico e quello dei servizi svolti con le relazioni dei Fiduciari, anche in rapporto ai lavori dei Comitati di cui sono responsabili, e le proposte per il futuro. Cambiamenti anche all'interno della redazione dove un nuovo servitore sostituirà nell'impaginazione il Segretario Nazionale e un altro si occuperà della raccolta delle testimonianze e dell'organizzazione dei contenuti, al posto dell'ex vice-segretario, ai quali va il nostro ringraziamento. Ci auguriamo che questo 2023 possa essere un anno proficuo di iniziative, contando sulla collaborazione di tutti i membri di Emotivi Anonimi e sull'acquisizione di nuovi servitori, nei Comitati Nazionali e nel Consiglio, per una distribuzione sempre più equilibrata degli impegni legati alla vita stessa della fratellanza e alla diffusione del programma, come ci invita a praticare il nostro Dodicesimo Passo.



Il Terzo Passo tratto da "Se lo fai Funziona!" dice:

Quando arriviamo al Terzo Passo:

"Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, così come possiamo concepirLo."

Siamo un po' spaventati, possiamo



pensare di aver fatto il passo più lungo della gamba in questo Programma. Forse non abbiamo una concezione di Dio o di un Potere Superiore, al di là se siamo pronti o meno di affidargli la nostra vita. Allora rileggiamo di nuovo il Passo ed ascoltiamo attentamente le condivisioni dei membri della fratellanza.

Quello che ci viene richiesto di fare qui è di "prendere una decisione" e non è una cosa difficile. Dobbiamo consapevolmente spostarci da un sentiero che non funzionava più per noi, e seguirne un altro. E per quanto riguarda la questione di Dio, pensiamo a tutte quelle volte che abbiamo percepito una presenza di qualcosa più grande di noi. Forse lo abbiamo sentito quando stavamo andando in una riunione spirituale per la prima volta ed il nostro Potere Superiore poteva essere il gruppo. Magari è la natura che costituisce la forza che ci fa pensare che non siamo soli nell'universo. Possiamo, per lo meno, concepire qualcosa che sia più grande del nostro ego, più potente della nostra mente tutte cose che ci hanno indotti per primi nella malattia.

I Passi sono, ovviamente, stati scritti da uomini bianchi provenienti dalla classe media americana più di 80 anni fa (n.d.t.). La maggior parte di loro aveva frequentato la scuola cristiana e a causa di ciò, i Passi si riferiscono, nel bene e nel male, a "Dio" e "Lui". Ma coloro di noi che non si riconoscono nei padri fondatori e nemmeno nella tradizione cristiana, possono fare quello che i membri di AA e di EA fanno da anni e cioè saper estrapolare l'essenza del

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
"Il Risveglio Spirituale"

Brunella Monza

Vice-Segretaria Nazionale
Fiduciaria
Sponsorizzazione Pubblica
info 3469726095
brubella49@gmail.com

Leo Milano

Fiduciario non emotivo
Tesoriere 344 2652941
leo52@libero.it

Clara

Fiduciaria Sponsorizzazione
3478270411

Maddalena

Fiduciaria Pubblica
informazione
3472703187

Fabio Treviso

Fiduciario 3355803183

Raul Treviso

Fiduciario 3409946089

Alberto Anzio

Resp. grafica periodico
"Il Risveglio Spirituale"

COMITATI

Comitato Red. Risveglio

Resp. Brunella Milano
Resp. Coordinamento
Daniela Vallecrosia

Comitato Social

Resp. Fabio Treviso

Paola Milano

Accoglienza ed inserimento
in Chat 335 670 7166

Sentitevi liberi
di contattare i membri del
Consiglio dei Fiduciari per
sottoporre problematiche o
questioni riguardanti EA

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Programma trascurando i pregiudizi culturali. E' difficile, tuttavia è possibile in particolar modo quando si è raggiunto il proprio fondo e si necessita di aiuto. Il concetto che può essere ugualmente provocatorio è "sottomettere la nostra volontà e affidare la nostra vita", di nuovo questo problema dell'impotenza. Siamo persone forti, indipendenti e certamente non abbiamo bisogno di sottomettere la nostra volontà; dobbiamo farla diventare più forte, vero?

Paradossalmente sventolare la bandiera bianca sulla nostra ostinazione è in realtà il primo passo verso la realizzazione del divenire più forti.

Finché non ammetteremo che abbiamo fallito nella nostra battaglia per ripristinare la salute emotiva, non ci sentiremo meglio. Siamo davvero giunti a credere che i Passi sono tutti fattori di abbattimento dell'ego. E per una buona ragione: rinunciare ad affidarci alle nostre abitudini egocentriche è funzionale al nostro recupero. Dopo che tutto questo "lavoro dell'anima" è stato compiuto, noi potremmo avere uno dei tanti risvegli spirituali del Programma EA. Possiamo sviluppare la fiducia che il Programma ci possa aiutare. Potrebbe anche accadere che non siamo in grado di specificare con precisione cosa significhi, ma ecco che è lì che entra in gioco la fede. Si tratta di accettare la spaventosa natura dell'ignoto, anzi si tratta di credere che è lì che si trova la benevolenza.

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 dare la nostra vita a Dio, così come noi possiamo concepirlo.

1ª Testimonianza sul Terzo Passo

Il principio alla base del terzo Passo è la fede. I primi due Passi, che sono stati una preparazione a questo affidamento, mi hanno aiutata a ripercorrere le tappe della mia vita partendo da molto lontano, quando la fiducia naturale di bambina è stata ferita ripetutamente da chi, involontariamente e senza neppure rendersene conto, non ha saputo né proteggerla né nutrirla. Figure che per me erano allora il solo Potere Superiore conosciuto. Il Programma

mi ha aiutata a vedere come, fino a pochi anni fa, ho continuato a proiettare queste figure sulla Sua immagine, impedendomi di entrare davvero in contatto con Lui. Nel terzo Passo ho preso la decisione di affidare la mia vita ad una nuova timida idea di Potere Superiore, accettando quella che allora mi è parsa la sfida, che Lui potesse veramente prendersi cura di me e starmi vicino sempre. Non ne ero così convinta, anche se avevo avuto in passato la prova tante volte di questa presenza amorevole. Mi è stato detto di fare "come se" fosse possibile anche per me un "sempre" e così ho deciso di fare. Continuando il percorso nei Passi il mio contatto col Potere Superiore è cresciuto e si è fatto continuativo e costante, oggi non mi sento più sola e comprendo che nel nostro incontro chi era assente in realtà ero soltanto io.

Con gratitudine.

Daniela EA, Vallecrosia

2ª Testimonianza sul Terzo Passo

Sono un credente, non importa di quale religione, questa è una delle prime importantissime libertà che mi concedono i 12 Passi. Lo sottolineo perché per me è stata un'ulteriore Grazia, oltre quella di conoscere EA appunto, perché al contrario di molti Fratelli e Sorelle, almeno non ho dovuto fare pure la fatica di trovare il mio Potere Superiore. Invece, di fatica ne sto facendo ancora tantissima per affidare a Dio la mia vita, soprattutto nel quotidiano, nonostante Lui mi abbia sempre protetto e sorretto, anche nei momenti più bui, proprio quando pensavo mi avesse abbandonato. Lui mi ha portato in quella stanza di EA ormai 7 anni fa ed in quel momento mi ha salvato la vita. La mia fatica è principalmente perché, non solo sono un dipendente che negli anni si è affidato per sfogarsi di ogni emozione, ad un "potere inferiore" (la mia malattia), ma soprattutto sono un ossessivo compulsivo anche nella mania del controllo. Proprio in questo periodo, dove in ogni Fratellanza che frequento si è condiviso sul Terzo Passo, come sempre il mio PS mi parla. Quindi mi sono accorto e ho finalmente capito perché non sono mai riuscito ad affidarmi veramente a Lui: continuo ad effettuare questa ossessione del controllo. A parole magari provo ad affidarmi, poi invece ho il terrore che le cose non vadano come penso io e se questo succede mi arrabbio pure con Dio. Forse qui ed ora, solo per oggi, sto capendo che è il PS che sa cosa è meglio per me e quando. Un'esempio di ciò, è la possibilità,

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

come con questa condivisione e non solo, di fare un po' di servizio che, oltre a farmi ulteriormente crescere, mi dà modo di esprimere la mia gratitudine, che è infinita.

Alberto EA, Anzio

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 membro di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.

1ª Testimonianza sulla Terza Tradizione

Questa tradizione mi dice che Emotivi Anonimi offre la possibilità di recupero a tutti gli emotivi del mondo, il nostro messaggio è abbastanza ampio da attrarre emotivi di tutte le classi sociali e nazionalità. Questa tradizione mi incoraggia a non essere giudicante, mi conduce sulla via del servizio con un atteggiamento di disponibilità, accettazione e amore incondizionato. I principi spirituali che sostengono questa tradizione sono: tolleranza, compassione, anonimato e umiltà. La malattia emotiva non esclude nessuno, la fratellanza di emotivi allo stesso modo, non può escludere nessun emotivo che desidera smettere di usare.

Imparo ad essere tollerante nei confronti di chi ha lotte diverse dalle mie, ricordandomi che non sono migliore né peggiore di nessun altro emotivo. Porto il mio esempio di recupero, senza dare giudizi sugli altri. Se rifiuto l'accesso ad un emotivo che si avvicina alla fratellanza anche solo per curiosità, non gli sto dando l'opportunità di crescita e di avere una vita più in salute emotivamente. Opportunità che va data a tutti, rispettando i tempi di tutti. Questa tradizione mi insegna ad essere inclusiva.

Dora EA, Forlì

2ª 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.

Anonima

3ª Testimonianza sulla Terza Tradizione

Il messaggio contenuto nella Terza Tradizione, al primo impatto, è stato per me molto rassicurante. Sapere che non c'erano altre condizioni per accedere alla fratellanza di Emotivi Anonimi, se non quella di voler acquisire la salute emotiva, ha dissipato qualsiasi forma di dubbio o esitazione ad iniziare a frequentare i gruppi. Non dovevo spiegare a nessuno il mio disagio, e neanche fare dichiarazione di specifici intenti, né tantomeno prendermi degli impegni per il percorso che mi apprestavo a seguire. Questa apertura mi permise di non sentirmi, come il mio solito, gravata dagli obblighi e dalle responsabilità, che sempre inquinavano le mie scelte, con il risultato che anche un'iniziativa piacevole finiva per trasformarla in un onere. Per dirla con uno dei nostri motti, la Terza Tradizione mi ha "reso semplice" l'ingresso nella fratellanza. Frequentando i gruppi ho poi avuto modo di apprezzare le altre implicazioni di questa apertura: il principio universale di uguaglianza che apre a tutti senza distinzione di sesso, razza, religione, posizione sociale, le porte della fratellanza, e il principio unitario che convoglia in un unico obiettivo i desideri di tante persone: il desiderio di raggiungere il benessere emotivo. Ed è proprio nell'unione in questo intento d'amore per noi stessi, che ho potuto iniziare a scorgere la luce del Potere Superiore, amorevole guida del mio risveglio spirituale.

Brunella EA, Monza

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Preghiera del Terzo Passo (da "12 Passi 12 Tradizioni di EA"):

“Signore”, mi offro a Te,
perchè tu ti serva di me e di me
disponga come tu vorrai.
Liberami dalla schiavitù dell’egoismo,
perchè io possa meglio riconoscere
la tua volontà.
Aiutami a superare le mie difficoltà,
e che questa vittoria faccia vedere a
coloro che io potrò aiutare,
una testimonianza del tuo Amore,
della tua Saggezza, della tua Potenza.
Grazie di essere con me,
che si compia sempre la tua volontà.

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 sono.

Terzo Concetto:

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

Testimonianza sul Terzo Motto

Ho sempre vissuto un passo avanti a me, lanciata in aria come un proiettile ancora fumante.

Ringrazio la mia ansia per questo.

Se devo raggiungere un luogo sconosciuto, ho bisogno di sapere in anticipo: distanza, previsioni meteo e aree di servizio. In tempi non sospetti avrei detto “Non amo gli imprevisti”.

Oggi so che ho difficoltà a gestirli. Questo programmare ossessivamente la mia vita, mi ha portato a non godere mai del presente, ad essere sempre altrove. Un’assenza che non posso più permettermi. Il motto “Un giorno alla volta” è una bussola che mi aiuta a mantenere la rotta, per non perdermi nel mare delle soluzioni possibili, dei

“forse sarebbe meglio se”, per non sovraccaricarmi di responsabilità ancor prima di sbagliare. Devo ripetermelo più volte, è semplice: non posso risolvere tutto oggi, ma Un giorno alla volta.

Stefania EA

Testimonianza sul Terzo Solo per Oggi

So che, a volte, trovo ancora difficile accettare le circostanze che a un certo momento possono presentarsi nella mia famiglia, con gli amici, nel lavoro o in un imprevisto problema di salute. Continuo a propormi di cercare di adattarmi e accettare le cose come vengono. Continuo anche a tentare di accettare come sono i rapporti con alcuni membri della mia famiglia, solo per oggi. In questo modo, mi unisco al mio Potere Superiore e lascio andare le mie lotte e insicurezze di quando oppongo resistenza ad accettare quello che succede nel qui ed ora. Chiedo aiuto e forza se ne ho bisogno. Non si tratta di volere che quello che mi circonda si adatti ai miei desideri. Né che le cose cambino come andrebbe bene a me. Riguarda me che accetto quello che c’è e mi arrendo. Solo così posso raggiungere la pace e la serenità nella mia vita.

Chiedo ripetutamente al mio Potere Superiore di inviarmi forza, coraggio e guida per realizzarlo. Vi ringrazio per tutto questo, ancora una volta.

Luz EA, Valencia (Spagna)

Testimonianza sul Terzo Concetto

Rispettare l’anonimato è un requisito fondamentale affinché la Fratellanza EA possa esistere e crescere. Mi sono sentita da subito protetta in queste condizioni: appartenevo e non mi è stato chiesto di entrare in dettagli della mia vita privata. Non il tipo di lavoro, la condizione sociale, il livello di cultura. Semplicemente ero la benvenuta. Ricordo sempre come nella riunione questo potente messaggio di “accettazione” arrivò al cuore.

Potrò parlare liberamente di me stessa in modo composto senza paura del giudizio: qui mi sento al sicuro!! Il mio impegno futuro sarà di portare questo messaggio ai nuovi fratelli, che timidamente si affacciano a questa nuova esperienza: sguardi di amorevole accettazione immersi in un’atmosfera di pace, e di rifugio spirituale. “Non sono più sola” e percepisco Amore incondizionato.

Virginia EA, Milano