



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. **4** anno 4°
giugno 2023

Nuovamente riprendiamo la diffusione della nostra Newsletter mensile, con entusiasmo e seria determinazione a portare avanti il progetto di chi ha fondato questo periodico e ha contribuito in prima persona a svilupparlo, con la collaborazione e il sostegno di tutti i membri della fratellanza. Gli esiti della Conferenza Nazionale, svoltasi a Bologna il 16 aprile, ci fanno pensare con ottimismo al futuro di Emotivi Anonimi. È stato bello, confortante direi, sentire da parte di tutti i partecipanti il desiderio di stare insieme e di dare un contributo alla crescita di EA. In forza di questo abbiamo eletto due **Comitati organizzativi per la prossima conferenza** e per i **nuovi fiduciari**. Abbiamo dato spazio all'esposizione dei lavori svolti dai **Comitati attivi Pubblica informazione e Sponsorizzazione** e abbiamo convalidato l'esistenza del **Comitato Letteratura**, che riuniremo presto per *proseguire i lavori di revisione e traduzione dei testi EA*, facendo tesoro dei suggerimenti emersi nel corso della Conferenza dai comitati di lavoro. E abbiamo naturalmente preso atto del **Comitato Newsletter**, *ai cui membri viene ora chiesto* un piccolo sforzo in più, ossia quello di *partecipare alle riunioni di comitato*, nei tempi e nei modi che la coscienza del comitato stesso stabilirà, perché ciascuno possa dare un suo contributo creativo sull'organizzazione dei contenuti. Per ultimo, anche se non affrontato in Conferenza, è il **Comitato per il nostro Convegno Nazionale**, per il quale *vi invitiamo a inviare la vostra richiesta di adesione*. Il tetto dei membri per ciascun comitato è di nove partecipanti.

Ricordo che i membri, che hanno almeno tre anni di frequenza, possono rivolgersi al fiduciario responsabile del Comitato di loro interesse per chiedere di farne parte. Il fiduciario porterà la domanda in Consiglio per richiederne l'approvazione. L'incarico di membro di comitato ha una durata annuale, non rinnovabile per più di tre anni di seguito. Per cui attendiamo le vostre richieste di partecipazione che considereremo con attenzione e gratitudine. (Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

Siamo giunti ad accettare, senza riserve... (pag 81)

... "Sembra tutto tanto semplice: c'è qualcuno

che non sarebbe pronto a sbarazzarsi di aspetti caratteriali che sono di ostacolo al proprio benessere? È sicuro che siamo tutti pronti! Tuttavia, la natura della nostra malattia è tale che acquisire la buona volontà può essere più difficile di quanto non avessimo sperato.

Ci aspettiamo che sia più facile cambiare ora che ci comprendiamo meglio da soli, ma siamo spesso stupiti di scoprire quanto possa essere difficile cambiare i nostri modelli di pensiero, atteggiamenti e comportamenti. Ci sentiamo talmente a nostro agio con alcuni dei nostri difetti che non ci sarebbe neppure

passata per la testa l'idea di sbarazzarcene. Essi fanno parte di noi da così tanto tempo che noi, ormai, siamo giunti a dipenderne. Ci appoggiamo su alcuni di essi per rafforzare la nostra identità o per conservare l'illusione che sappiamo controllare la nostra vita. A volte ci giustifichiamo, dicendoci che alcuni dei nostri difetti sono insignificanti e non ci arrecano veramente molti problemi. Il Sesto Passo precisa tuttavia che dobbiamo accettare che tutti i nostri difetti siano eliminati. Non possiamo rimanere aggrappati a nessuno di essi e pensare di non volerli mai abbandonare. Se desideriamo progredire ancora nella nostra crescita spirituale ed emotiva, dobbiamo essere pronti a sbarazzarci di ogni comportamento inefficace e lasciare che il nostro Potere superiore ci aiuti a cambiare..."

Nel Sesto Passo ci viene chiesto di prepararci al fatto che il nostro Potere Superiore possa rimuovere i nostri difetti di carattere. Attraversiamo diverse fasi prima di diventare completamente pronti.

In primo luogo dobbiamo riconoscere i difetti di carattere che abbiamo elencato nel Quarto e Quinto Passo: questo riguarda il fare la nostra parte. Il Sesto Passo fa riferimento anche alla Preghiera della Serenità in cui "cambiamo le cose che possiamo".

Inizieremo il nostro Sesto Passo focalizzando la nostra attenzione su alcune cose che possiamo cambiare per capire

passata per la testa l'idea di sbarazzarcene. Essi fanno parte di noi da così tanto tempo che noi, ormai, siamo giunti a dipenderne. Ci appoggiamo su alcuni di essi per rafforzare la nostra identità o per conservare l'illusione che sappiamo controllare la nostra vita. A volte ci giustifichiamo, dicendoci che alcuni dei nostri difetti sono insignificanti e non ci arrecano veramente molti problemi. Il Sesto Passo precisa tuttavia che dobbiamo accettare che tutti i nostri difetti siano eliminati. Non possiamo rimanere aggrappati a nessuno di essi e pensare di non volerli mai abbandonare. Se desideriamo progredire ancora nella nostra crescita spirituale ed emotiva, dobbiamo essere pronti a sbarazzarci di ogni comportamento inefficace e lasciare che il nostro Potere superiore ci aiuti a cambiare..."

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Brunella Monza
Segretaria Nazionale Interni, Pubblica Informazione, Sponsorizzazione, Letteratura, Newsletter, Responsabile periodico "Il Risveglio"

Clara Milano
Fiduciaria Responsabile Comitato Sponsorizzazione

Fabio Treviso
Fiduciario Responsabile Sito e Social

Leo Milano
Fiduciario non emotivo Responsabile Tesoreria

Maddalena Roma
Fiduciaria Responsabile Esterni e Comitato Pubblica informazione

COMITATI

Comitato Newsletter
Daniela Bordighera
Responsabile Operativo
Alberto Anzio
Responsabile Impaginazione Grafica

Comitato Conferenza 2024
Coordinatore
Caterina Bologna

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



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

meglio quali sono le cose che possiamo cambiare. Abbiamo visto alcuni ruoli disfunzionali che abbiamo svolto nel corso degli anni e ne abbiamo valutato il costo che abbiamo pagato nella nostra vita e nelle nostre relazioni. In seguito possiamo esaminare i pensieri e le credenze negative che abbiamo sviluppato a causa di questi difetti di carattere e che sicuramente hanno contribuito a mantenere tali comportamenti. Prima di poterci aprire al cambiamento dobbiamo conoscerli!

Dare credito a noi stessi

“È così facile pensare a tutti i miei problemi, a tutti i modi in cui faccio le cose sbagliate, a tutti i modi in cui io stesso vengo offeso e a tutti i problemi del mondo. Si dice spesso che praticare la gratitudine sia un ottimo modo per contrastare questa negatività e anche fare una lista della gratitudine è abbastanza facile (fare la lista è facile, farlo con costanza è difficile...)”

Quello che ho trovato veramente difficile, però, è darmi credito per tutte le cose che faccio bene. Per quanto lontano sono arrivato. Per tutte le volte che mi sono rialzato dopo essere caduto. Per i modi in cui sono cresciuto, cambiato e sono diventato una persona migliore. Per tutte le piccole cose che faccio ogni giorno per prendermi cura di me stesso, dei miei cari, dei miei amici e colleghi.”

Chris D. – (tratto da EAI's Weekly News - May 31, 2023 - Riflessioni dei membri)

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.

Sesto Passo

Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.

1ª Testimonianza sul Sesto Passo

Ogni volta che decido di mettere nelle mani del mio Potere Superiore un difetto di carattere che si è manifestato in me in qualche circostanza, la mia lotta è finita. La mia consapevolezza aumenta e mi rimetto in serenità. Si tratta di fidarsi, accettare e arrendersi. A volte può essere più facile per me lasciarmi andare e mettere la mia vita nelle mani del Potere Superiore. Quando continuo a identificare un mio difetto caratteriale, lo accetto.

Mi rendo conto dei miei progressi e di essere un essere limitato. Mantengo viva la mia fede e spero di poter andare avanti e migliorare con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Abbraccio e accolgo i difetti del mio carattere con umiltà e onestà come parte di ciò che sono oggi. Mi arrendo a me stesso. Cerco di agire per risolvere e affrontare le conseguenze dei miei difetti di carattere, mantenendo le cose molto semplici. So che ogni mio difetto porta anche il seme di un valore positivo. Lo lascio nelle mani del mio Potere Superiore perché mi guidi come continuare ad agire. Sto diventando sempre più consapevole di come sono e di come agisco in ogni momento. Rimango disposto a che il mio Potere Superiore continui a rimuovere i miei difetti di carattere. Non sia fatta la mia volontà, ma la sua.

Luz EA, Valencia (Spagna)

2ª Testimonianza sul Sesto Passo

Un amico in Programma mi ha detto di aver chiesto al suo sponsor come poteva procedere con il sesto passo, e lo sponsor gli ha detto “Non preoccuparti adesso ci penserà la vita!”. Ed è vero anche nella mia esperienza. Dopo aver fatto l'inventario morale profondo e coraggioso del quarto passo e averlo condiviso con la sponsor, a questo punto non posso più far finta di non vedere i miei difetti di carattere e le situazioni di vita, che giorno per giorno si presentano, mettono in evidenza quei difetti che ancora sono potenti dentro di me e che sono la reale fonte di ogni mio malessere. Il sesto passo mi dice che comunque non basta vederli, occorre che io li affidi al mio Potere Superiore, perché ci ho provato molte volte e non sono riuscita da sola a cambiare, anzi probabilmente non so neanche con esattezza cosa e come cambiare e Lui sa sicuramente meglio di me ciò che ormai non mi occorre più e ancora mi impedisce di vivere la vita in modo sano e sereno. Il sesto passo è un passo di fiducia e disponibilità, in cui io non solo rinnovo la mia resa, ma chiedo aiuto per poter umilmente diventare disposta ad affidare tutta me stessa senza più timori all'unica reale fonte di Vita e Amore incondizionato da cui provengo...o forse per me è meglio dire al Mistero, anche se suona un po' come un salto nel vuoto, che tanto prima o poi tutti faremo, volenti o nolenti. Grazie al Programma che mi insegna a vivere e a morire giorno per giorno.

Anonimo

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

3ª Testimonianza sul Sesto Passo

Non sempre riesco ad essere disponibile ad affidare al Potere Superiore tutti i miei difetti di carattere, in fondo sono le mie caratteristiche e credo di non avere altro, per cui ho paura a lasciarle andare e allora cosa faccio? Prego. Prego che Lui mi aiuti a diventare “disposta a..”.

Ci sono cose di me che non conosco, altre che non so come cambiare: per esempio il mio bisogno di controllare per paura di non farcela, per paura di essere travolta dagli eventi della vita. La bimba che ero ha avuto molta paura e nessuno si è accorto di questo.

Oggi riconosco cosa è successo e solo io posso rassicurarla/mi, ma la corazza (Ego) che ho costruito, credendo di poter essere al sicuro, in realtà mi impedisce di lasciare andare quella paura antica e il bisogno di difendermi che ne deriva. Così chiedo aiuto ogni giorno, ogni ora, ogni volta che il mio egocentrismo mi soffoca e mi fa sentire isolata. Prego e piango, torno in contatto col cuore.

Solo lì posso trovare la porta per uscire dalla corazza e per lasciar entrare l'amore e la fiducia che invoco. Quando mi accorgo di opporre resistenza e di pensare “non ci riesco”, posso solo ricordarmi di pregare e chiedere aiuto per diventare “disposta a...” ricevere con umiltà e pazienza nei tempi del Potere Superiore.

Daniela EA

4ª Testimonianza sul Sesto Passo

Tutto nasce dal quarto passo, nel fare questo passo, vengono alla luce i difetti di carattere, come se fossero parte integrante della personalità. Proprio per questo, non è stato facile riconoscerli, e comprendere come si fossero intersecati nei sentimenti, nei comportamenti e come mi avessero danneggiato. Arrivare a questa consapevolezza, ha richiesto del tempo. E facendo parte della mia identità, a volte come meccanismi di difesa, predisporli ad affidarli al Potere Superiore, non è stato semplice. Come è scritto nel Sesto Passo, ho compreso come il perfezionismo, appartendomi, mi abbia parecchio danneggiato, ed è il difetto che maggiormente ho desiderato affidare al Potere Superiore. È costante in me questo pensiero, nella convinzione che il Signore possa, con il tempo eliminare anche gli altri. So che i tempi non sono i miei, ma quelli del Potere Superiore. Grazie e passo.

Anonima

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.

Sesta Tradizione

Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarlo dal principale fine spirituale.

Testimonianza sulla Sesta Tradizione

Come altre tradizioni, anche la sesta tradizione mette in guardia ciascun gruppo EA perché si attenga esclusivamente allo scopo primario (la quinta tradizione lo definisce) senza farsi distrarre da quante organizzazioni esterne possano interessarci a livello individuale. Certamente sarebbe allettante pensare a quante persone con problemi emotivi si potrebbero raggiungere aprendo centri di cura, pubblicando libri di igiene mentale o creando corsi di formazione da counselor per la salute mentale o sostenendo istituzioni psichiatriche. Tutto ciò ci porterebbe lontano dagli intenti più sinceri del Programma dei dodici passi. La sesta tradizione mi suggerisce di “non complicare le cose”, concetto molto utile per rimanere concentrati sulla trasmissione del messaggio EA sia all'interno che all'esterno dell'Associazione. Inoltre di non puntare su testimonials famosi, non scambiare i membri della fratellanza come potenziali clienti per la propria attività, non diffondere letteratura diversa da quella approvata EA, proprio per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano interferire nel portare avanti il programma EA.

Come Emotivi Anonimi non ci si associa a persone o istituzioni esterne, tuttavia ci si rende disponibili per tutti coloro che desiderano conoscere il nostro programma. Tutto ciò ho tratto in sostanza dalla sesta tradizione importante per l'integrità di EA.

Maddalena EA, Nettuno

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Sesta Promessa:

Siamo meno preoccupati per noi stessi e il nostro interesse per gli altri cresce.

Sesto Motto:

Le cose importanti per prime.

Sesto Solo per Oggi:

Solo per oggi, mi sforzerò di essere cortese con qualcuno che incontrerò. Sarò premuroso, parlerò con calma e mi presenterò nel modo migliore. Eviterò di criticare e di cercare difetti dappertutto. Non cercherò di migliorare o di dirigere altri se non me stesso.

Sesto Concetto:

Non discutiamo mai di religione; di politica; di problemi nazionali od internazionali, o di altre forme di credo o di affiliazione. EA non ha opinioni sugli eventi esterni al proprio campo d'azione. Tu sei il benvenuto.

Testimonianza sulla Sesta Promessa

E' di una potenza incredibile questa promessa!

Nel passato ero molto concentrata su me stessa, nel pianificare ed organizzare la vita a mia misura. Non posso dire altresì che non mi preoccupavo degli altri (famigliari ed amici), ma ora riconosco che era forse un modo mio per sentirmi con la coscienza a posto. Con il programma ed il sostegno di EA, ho iniziato a interessarmi degli altri, in modo più "puro" senza aspettative, senza compiacimento, senza manipolazione. L'unica via percorribile per un equilibrio mentale e spirituale. Il mio Potere Superiore non mi chiede di fare "Tutto e di più" per il prossimo, ma di fare quanto mi è possibile OGGI, uscendo dalla preoccupazione del mio quotidiano vivere per aprirmi agli altri. "Non sono al centro del mondo, ma ne faccio parte, una piccola parte:"

Virginia EA, Milano

Testimonianza sul Sesto Motto

PER GRAZIA DELLA FORZA SUPERIORE

Più divento grande e più rimpicciolisco. Da bambina fremevo per diventare adulta. Credevo che crescere significasse potere e fare quello che mi piaceva. L'esperienza ha smontato le mie illusioni. Gli errori di valutazione, i treni perduti, hanno fatto accumulare rimpianti e auto-commiserazione. Visto che non è possibile cancellare il passato, ho scelto il Programma. O forse il Programma ha scelto me. Mi piace pensare che un Potere Superiore compassionevole, vedendomi vagare su questa terra, mi abbia gettato una corda. "Prendila" mi disse ed io obbedii. Per Sua Grazia oggi sono viva, a volte persino in equilibrio. Certo, devo fare la mia parte:

frequentare, lavorare i Passi, vedere gli amici, prendermi cura del mio corpo. Ma sento la Sua presenza sempre, una forza più grande di me che ridimensiona angosce e deliri di onnipotenza tenendomi tra le sue braccia come una bimba.

Stefania EA

Testimonianza sul Sesto Solo per Oggi

Buona parte del messaggio di questo Solo per oggi è ciò che mi è stato insegnato dai miei genitori che amavano molto la buona educazione. Il problema è che questi insegnamenti mi venivano imposti con rigidità e severità. E questa modalità generava, in me, una reazione contraria e un approccio formale più che di contenuti. Io non percepivo amore in queste azioni ma obblighi. Questo per me è stata la principale causa delle mie tante problematiche nei rapporti con me stesso e gli altri, portandomi a vivere in modo malato le mie emozioni e generando dipendenze da queste. Solo la scoperta di questo programma spirituale e d'azione e quindi il continuo confronto con lo sponsor e con voi e le riunioni mi permette, un passo alla volta e un giorno alla volta, di conquistare questi sani modelli comportamentali che mi stanno educando a riqualificare il mio vivere quotidiano con me stesso e gli altri.

Anonimo

Emotivi Anonimi Italia

Il valore delle emozioni: riconoscerle, non giudicarle, accettarle

Seminario Nazionale EA di Pubblica Informazione
24 Giugno 2023 h 09.30 - 13.00
Su piattaforma Zoom

- h 9.30 Apertura del Seminario con lettura del Preambolo EA, 12 Passi, 12 Tradizioni, Dichiarazione di Anonimato.
- Breve introduzione del Seminario e del tema generale proposto.
- h 9.50 Primo intervento di un membro EA. Lettura e condivisione su: valore delle emozioni, riconoscere le proprie emozioni.
- h 10.00 Testimonianze.
- h 10.20 Intervento della Dott.ssa Roberta Agabio sul tema: riconoscere le proprie emozioni.
- h 10.35 Secondo intervento di un membro EA. Lettura e condivisione su: non giudicare le proprie emozioni.
- h 10.45 Testimonianze.
- h 11.05 Pausa.
- h 11.10 Intervento Dott.ssa Maria Nuovo sul tema: non giudicare le proprie emozioni.
- h 11.25 Terzo intervento di un membro EA: lettura e condivisione su: accettare le proprie emozioni.
- h 11.35 Testimonianze.
- h 11.55 Intervento della Dott.ssa Patrizia Scuderi su: accettare le proprie emozioni.
- h 12.10 Lettura conclusiva tratta dalla letteratura EA.
- h 12.15 Spazio: domande e risposte. Breve introduzione su come funzionano le nostre Riunioni.
- h 12.50 Chiusura del Seminario con la Preghiera della Serenità.

Per collegarti clicca qui

<https://www.us/83956559713?pwd=N2ZiTkjSFISZjhFRkNOLO4vNXJjQ70S>

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione registrata ufficialmente in Italia presso l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
Codice fiscale: 95235750635
sito: www.emotivianonimi.org

Le testimonianze, per chi desidera contribuire alla Newsletter mensile "Il Risveglio Spirituale", dovrebbero essere basate sui temi di recupero del mese successivo e vanno inviate entro l'ultima settimana del mese precedente in oggetto a: DanielaVallecrosia tramite whatsapp