



il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA
Emotivi Anonimi Italia
n. **1** anno II°
gennaio 2021

Benvenuti al nostro primo appuntamento nel 2021... saggio non fare previsioni e stare nelle nostre 24 ore! Quest'anno si apre per noi con due interessanti novità: la prima, che vedete nella pagina in basso, è la ricorrenza del cinquantenario della nascita di Emotivi Anonimi in America: la nostra fratellanza, una delle ultime nate tra le associazioni dei 12 passi, sta diventando adulta! Vi terremo informati se ci sarà qualche evento di festeggiamento internazionale al quale partecipare in videoconferenza. L'Italia dovrebbe compiere 20 anni col primo gruppo di Bergamo (2001), seguito nel 2002 da quello di Bardello e così via. La seconda novità è il nostro nuovo sito, molto più ricco e completo del precedente! Potete trovare molta letteratura da leggere, scaricare gratuitamente e divulgare per portare il messaggio a chi non lo conosce. Trovate la pagina del Pensiero del Giorno con ricerca per data e l'"emozione sentinella", cioè l'invito a individuare l'emozione che più facilmente fa scattare il proprio meccanismo disfunzionale. (Ino Segretario Nazionale EA Italia)



Introduzione al Primo Passo

Il Grande libro di EA dice:

“Quando siamo arrivati per la prima volta in Emotivi Anonimi abbiamo sentito alcune persone dire che erano impotenti e molti di noi si sono ribellati; sicuramente noi non eravamo impotenti. Potremmo aver rifiutato di usare la parola “impotenti” perché non ci piaceva per nulla l'idea di impotenza. Potremmo esserci sentiti spaventati o minacciati da questa idea. Forse anche tu non sei sicuro di essere realmente impotente rispetto alle tue emozioni. Dai un'occhiata a queste descrizioni di come l'impotenza riguarda molti di noi e vedi se alcune possono andare bene per te...”

Eravamo incapaci di sentire o di fermare un'emozione. Ci sentivamo impotenti e, forse, senza speranza.

Non riuscivamo a stare bene nonostante i nostri tentativi.

Abbiamo provato ad analizzare la situa-

zione ma non ha funzionato. Non eravamo in grado di cambiare con la sola forza di volontà.

Non eravamo autosufficienti nonostante lo volessimo fortemente; avevamo bisogno degli altri. Ci sentivamo impotenti rispetto ai nostri sentimenti, positivi e negativi.

Nel primo passo riconosciamo che senza aiuto siamo impotenti di fronte alle nostre abitudini emotive e che la nostra vita è diventata ingestibile. (...)

Ci sono molti modi per lavorare il Primo Passo. Spesso si fanno due liste.

La prima lista riguarda le molte volte e le modalità con le quali abbiamo cercato di cambiare le nostre abitudini dolorose senza successo. Ciò può comprendere giuramenti e promesse, libri di auto-aiuto e counselor. Il punto è ammettere che finora non siamo stati in grado di trovare equilibrio per noi stessi.

La seconda lista riguarda come il nostro pensiero disfunzionale abbia reso le nostre vite ingestibili. Questa è una

lista delle conseguenze della nostra malattia.

Potrebbe includere tutto, dalla semplice ansia e infelicità al tempo perso e alle relazioni.

Comprende tutti i modi in cui le nostre emozioni ci hanno fatto chiudere e hanno inibito la nostra capacità di prosperare. (,,)

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitati

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

Amministrazione e Bilancio

leo52@libero.it

COMITATI

Comitato sito e mail

Resp. Luca Milano

347 479 0641

luca.e.fo@gmail.com

Comitato Redaz. Risveglio

Comitato Traduzione let.

Comitato Nuovi gruppi

Comitato Pubblica info.

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



Il 29 luglio 1971 il
World Service Office di
Alcolisti Anonimi
emette l'autorizzazione
scritta ad usare i Dodici Passi
e le Dodici Tradizioni
unitamente al nostro Programma.

Nasce ufficialmente
Emotivi Anonimi



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.

Primo Passo

Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.

1ª Testimonianza sul Primo Passo

Ammettere di non essere più in grado di controllare la mia vita è stato il motivo che mi ha condotta in Emotivi Anonimi. Provenivo da un'altra fratellanza, a cui ero approdata per aiutare un membro della famiglia, ma in quella fratellanza mi dissero chiaramente che era me stessa che dovevo aiutare. Perciò iniziai lì a lavorare i passi, scoprendo che potevo fare qualcosa per il malessere che mi stava affliggendo, peggiorato soprattutto dalla recente morte di mia madre.

I segni di questo disagio psichico erano una perdita di entusiasmo, se non di interesse, nei confronti della vita, un'anoressia emotiva accanto a una perdita di energia fisica, che mi facevano pesare gli impegni quotidiani come macigni. Perciò quando in EA sentii parlare di impotenza di fronte alle emozioni, pensai che il problema mi riguardasse relativamente, visto che io non riuscivo né a piangere né a ridere, né tantomeno a sentire emozioni potenti come la rabbia o la paura, se non in casi estremi.

Frequentando le riunioni compresi che questo processo di desensibilizzazione si era prodotto in me come effetto del controllo, che pretendevo di esercitare in tutti gli

aspetti della mia esistenza. Lavorando il programma ora posso ammettere serenamente la mia impotenza, perché so che non spetta a me il controllo della mia esistenza ma al mio Potere Superiore. **(Brunella, Monza)**

2ª Testimonianza sul Primo Passo

Lavorando in recupero, continuo ad ammettere più e più volte, che sono impotente di fronte alle mie emozioni e che la mia vita in qualsiasi momento può diventare ingestibile.

Sì, questo è il punto di partenza. Così, lo accetto con umiltà e

onestà di fronte a me stessa e di fronte al mio gruppo di recupero con l'aiuto del mio Potere Superiore. So, quindi, che non sono sola.

In questo modo, metto fine alle mie lotte interne, che mi stanno sovrastando, di voler "controllare" da sola un'emozione, di voler "gestire" un sentimento, di "analizzare" una sofferenza. Accetto la mia propria debolezza, mi accolgo e riconosco le mie difficoltà, i miei conflitti e le mie insicurezze. Nel farlo, mi sto aprendo la strada alla resa, alla fiducia e alla guida del mio Potere Superiore.

Da quell'orizzonte di dedizione e responsabilità, compassione e accettazione, emerge la possibilità di essere disposta ad imparare a passare attraverso le mie emozioni e sentimenti da una nuova dimensione. Mi apro ad una nuova luce, una nuova coscienza sta arrivando nella mia vita.

E, ancora una volta, mi viene incontro la speranza del cambiamento. **(Luz M. Madrid)**

Trabajando en recuperación, sigo admitiendo una y otra vez, que soy impotente ante mis propias emociones y que mi vida en cualquier momento puede volverse inmanejable. Sí, ese es el punto de partida. Así, lo acepto con humildad y honestidad ante mí misma con la ayuda de mi Poder Superior y ante mi grupo de recuperación. Sé, por tanto, que no estoy sola.

De esta manera, pongo fin a mis luchas internas de querer "controlar" yo sola una emoción, de querer "manejar" un sentimiento, "analizar" un sufrimiento, ... que siento me están sobrepasando. Acepto mi propia debilidad, me acojo y reconozco mis propias dificultades, conflictos e inseguridades. Al hacerlo, voy abriéndome paso a mi propia rendición, a la confianza, a la guía de mi Poder Superior.

Desde ese horizonte de entrega y responsabilidad, compasión y aceptación, surge la posibilidad de estar dispuesta a aprender a transitar por mis emociones y sentimientos desde una nueva dimensión. Me abro a una nueva luz, una nueva conciencia va llegando a mi vida.

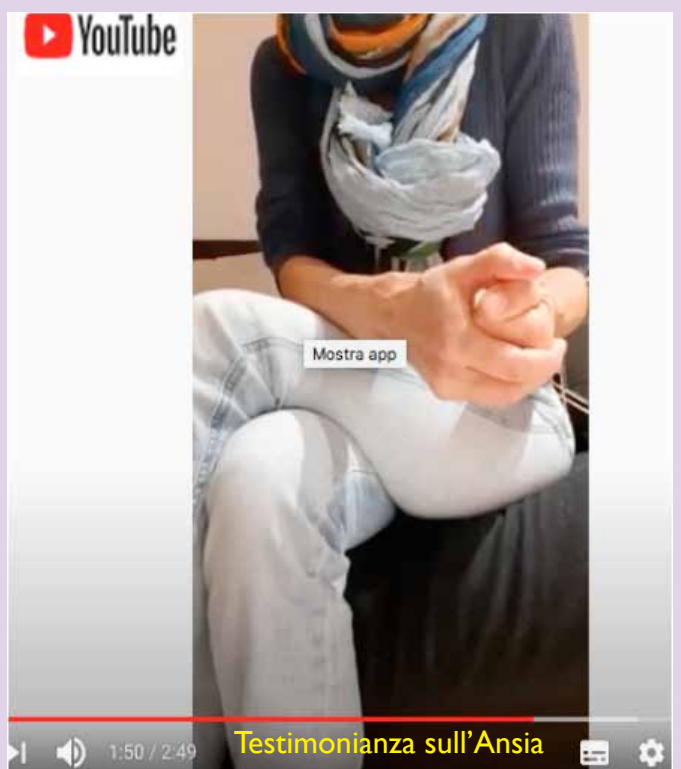
*Y, una vez más, la esperanza de cambio sale a mi encuentro. **(Luz M. Madrid)***

Testimonianza sull'Ansia

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

Questo filmato che dura circa tre minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'emozione della Ansia. Il link lo potete trovare su YouTube cercando emotivianonimi.org. Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.

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, Grazie!



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.

Prima Tradizione

Il nostro comune benessere deve venire in primo luogo; il progresso individuale dipende dall'unità degli EA.

1^a testimonianza sulla Prima Tradizione

La prima tradizione mi ha insegnato che il benessere del gruppo viene prima del mio "benessere egocentrico". Polemizzare, criticare, far pettegolezzi rompe l'armonia del gruppo oltre l'armonia del singolo. Il recupero individuale favorisce il recupero del gruppo. La diversità di opinioni, di stile di vita, e' un arricchimento per il gruppo e per l'individuo (membro del gruppo) che ha rispetto delle diversità e non le vive come minaccia al proprio ego.

In EA ho trovato persone con idee diverse, reazioni diverse, vite diverse. Ognuno va bene così come e' e con le idee che ha, e che nel processo di crescita potrà cambiare, se lo ritiene, pur sempre accettato nel gruppo.

Che bello esser unici, e uniti !

(Clara, Milano)

2^a testimonianza sulla Prima Tradizione

Cosa significa per me che ho una personalità fortemente egocentrica dare il mio apporto costruttivo per favorire l'unità del gruppo?

E ancora che il mio recupero dipende dall'unità del gruppo?

Ci ho messo del tempo per capire questa interdipendenza tra individuo e gruppo. Un gruppo ha bisogno di stabilità altrimenti esso si estingue e il singolo non ha più un punto di riferimento dove ritrovare il proprio equilibrio emotivo.

Favorire un clima di unità non significa che non ci siano dissensi o conflitti, ovunque si riuniscono più persone, ci sono divergenze di opinioni. Si può essere in disaccordo senza essere inconcilianti. Si mettono da parte le differenze e si lavora per il bene comune.

Ci si pone in ascolto dell'altro piuttosto che rimanere arroccati sulle nostre posizioni.

Questo non significa rinunciare al proprio punto di vista, che va espresso in libertà ma senza avere la pretesa che esso sia accolto dagli altri.

La coscienza di gruppo è frutto di ascolto reciproco e mediazione tra le varie opinioni espresse. Chiediamo aiuto al Potere Superiore affinché illumini le nostre decisioni e mantenga un buon clima spirituale nelle nostre riunioni.

La sobrietà emotiva è un cammino di libertà, d'umiltà, d'amore verso se stessi e gli altri e se perseguito con dedizione, costanza, attraverso gli strumenti che il Programma ci suggerisce porta inevitabilmente verso l'unità. *(Dora, Imola)*

Primo Concetto:

Veniamo in EA per apprendere un nuovo modo di vivere, attraverso il programma dei Dodici Passi di Emotivi Anonimi, che comprende: i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni, i Dodici Concetti, la Preghiera della Serenità, i Motti, i Solo per Oggi, la letteratura di EA, le riunioni settimanali, gli scambi personali e telefonici e mettere in pratica il programma, un giorno alla volta.

Non veniamo per un'altra persona: veniamo per aiutare noi stessi e per condividere la nostra esperienza, forza e speranza con gli altri.

Testimonianza sul Primo Concetto

Quando sono entrata in EA non immaginavo che "il programma dei 12 passi" fosse così ricco di strumenti per il recupero, non avevo idea di che cosa fosse questa fratellanza anzi non conoscevo nessun gruppo di autoaiuto. Ma stavo male, vivevo un dolore che mi aveva anestetizzato verso ogni rapporto, per cui ho preso la mano amica, che mi ha condotto alle riunioni, con immensa gratitudine.

Ora uso con consapevolezza la parola gratitudine mentre prima era solo un vocabolo sinonimo di educazione.

Ascoltavo le persone senza in realtà rendermi conto del potere curativo delle loro condivisioni ora presto più attenzione, faccio entrare le parole e le lascio lavorare.

Mi fu chiesto cosa mi avesse portata al gruppo ed io mi son trovata a vomitare un sacco di paure sempre con le lacrime ai bordi degli occhi, non capivo ma mi risollevavo, mi ci son voluti diversi incontri per comprendere come funzionasse.

Non ero l'unica a provare certi sentimenti, non ero la pecora nera, ma tanti (come me) stavano vivendo situazioni dolorose. Dovevo conoscermi sempre di più nel profondo, essere onesta con me stessa e accettarmi per quel che sono: solo così posso vivere tutte le emozioni senza esserne sovrastata.

Finalmente ho compreso cosa vuol dire andare alle riunioni per se stessi, cosa significa utilizzare i diversi strumenti che il Programma mi mette a disposizione, ora non potrei far a meno della letteratura.

Dell'aiuto delle condivisioni e soprattutto delle parole del mio sponsor e del lato umano delle persone del mio gruppo. Infine il sostegno quotidiano della "Preghiera della Serenità". *(Maurizia, Milano)*

*Lo sapevate che... Possiamo identificare **tre fasi nel recupero** emotivo attraverso i Dodici Passi di EA: essi sono l'affidamento, la comprensione e la prosperità.*

*- Nei Passi 1-3 ammettiamo la nostra impotenza, ci arrendiamo e **affidiamo** ciò che non possiamo cambiare a un Potere Superiore.*

*- Nei Passi 4-8 otteniamo la **comprensione** e possiamo esaminare, accettare e lasciare andare il nostro passato.*

*- Nei Passi 9-12 iniziamo a **prosperare** grazie al fatto che facciamo ammenda, attuiamo regolarmente delle pratiche di recupero e ci affidiamo sempre più a un Potere Superiore.*

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima.

Primo Motto:

Lascia andare e affidati

Primo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di vivere pensando unicamente a oggi; evitando di affrontare tutti i miei problemi in una sola volta. Posso compiere ora qualche cosa, che mi spaventerebbe, se dovessi dedicarle tutta la mia vita.

Testimonianza sul primo Motto

Questo motto mi suggerisce di non sprecare altro tempo ed energie in azioni che non possono produrre alcun effetto positivo per me e tanto meno per le persone alle quali sono rivolte; il mondo non è nelle mie mani. Solo che per troppo tempo non ho minimamente preso in considerazione di abbandonare le mie ferme convinzioni sul mio ruolo primario nella mia esistenza e anche in quella altrui. E questo nonostante le tante sconfitte e delusioni che ho avuto. Era diventato, e lo è ancora talvolta, quasi automatico, per me, il voler fare il regista di tutti e di tutto.

Ora questo programma spirituale mi sta mettendo di fronte alla mia impotenza e al mio egocentrismo facendomi accettare i miei limiti, i miei difetti e, al tempo stesso, valorizzare di più i miei pregi. Sto capendo che non posso pretendere di risolvere tutto da solo. Sono solo un essere umano e quindi anch'io ho bisogno di aiuto.

(Luca Borsieri Milano)

Testimonianza sulla prima Promessa

La prima promessa è costituita da una frase che utilizza due parole sempre considerate utopiche da me libertà e benessere. Quale libertà e quale benessere? La vita è sempre piena di blocchi emotivi e fisici, e la mia condizione, prima di entrare in EA era quella di una dipendente emotiva con una grande sofferenza interiore. Ero ingabbiata in un dolore da perdita, che non mi dava libertà e non mi assicurava nessun benessere.

In quei tempi di depressione e dolore mi era impossibile respirare libertà e il benessere era in realtà un mal-stare in ogni posto mi trovassi. Ero come attanagliata e imprigionata da pensieri fissi, sempre gli stessi, circolari e ripetitivi senza scampo. Partecipavo a tutte le riunioni e avevo imparato che le fratellanze dei Dodici Passi erano sì diverse, ma in tutte si profetizzava questa nuova libertà, una sorta di alleggerimento del peso della vita che poteva prima o poi prendere una strada di leggerezza e poesia. I liberti, nel mondo latino erano coloro che da servi o schiavi, erano riusciti ad accedere legalmente alla condizione di

uomini liberi e che pertanto potevano disporre della loro persona e godere della propria autodeterminazione. Pensavo proprio a questa possibilità di essere nel piacere dell'autodeterminazione e dell'affrancamento dalla dipendenza emotiva.

Era questo che cercavo, affrancarmi dalle mie emozioni asfissianti e sentirmi parte di un consorzio umano libero e in buona salute.

Ma era tutto così difficile e il tempo passava. Lentamente con la spiritualità che il Programma dettava ho potuto sentire in prima persona la libertà e ho capito che la libertà era un nuovo modo di stare al mondo, un nuovo modo di percepire la cura e l'attenzione per me stessa e per gli altri.

Adesso so che le emozioni possono anche sopraffarmi in alcune occasioni, ma la prima promessa è sempre reale. Per me è stato sorprendente scoprire che la prima promessa era sperimentabile un giorno alla volta

(Zoe, Bologna)

Testimonianza sul primo Solo per Oggi

Il primo *Solo per Oggi* mi accompagna ormai da diversi mesi, da quando sono entrata nel programma dei 12 passi. Per me e per il mio recupero viene sempre al primo posto: qui e ora, stare e vivere totalmente nel presente.

Ci sono momenti in cui sembra impossibile fermare i pensieri che vagano tra il passato, fatto di ricordi a volte dolorosi, e il futuro, che spesso ci sembra nascondere sempre tante insidie, incertezze, punti di domanda. Stare nel presente richiede uno sforzo costante ma vitale, mi dice che tutto è in evoluzione, in movimento, e che vivere nel passato, parlare del passato o del futuro, di ciò che poteva essere, di ciò che potrà accadere... non mi porterebbe altro che ansia, insicurezza, frustrazione e infelicità. Vivere nel qui e ora è ciò che mi ha davvero ridato la libertà di Essere e di accettare il cambiamento come il bene più prezioso, di accoglierlo con curiosità ed entusiasmo, con il desiderio di rimettermi sempre in gioco, in ogni nuovo giorno che la vita e il mio PS mi donano. *(Stefania Como-Germania)*



La tua Emozione Sentinella

Così abbiamo chiamato il pulsante, nel nostro nuovo sito, che invita a individuare l'emozione che più facilmente fa scattare il

proprio meccanismo disfunzionale.

Il link del sito: www.emotivianonimi.org da non confondere con l'omonimo dei gruppi francofoni che termina con **it**.