



il Risveglio Spirituale

Il mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **5** anno 5°

maggio 2024

Due eventi importanti per la fratellanza lo scorso aprile: la Conferenza e l'apertura di un nuovo gruppo. Emozioni tante, intense e diverse. Della Conferenza molto mi è rimasto nel cuore: l'accoglienza generosa e umile al tempo stesso, due valori fondamentali del nostro programma, che hanno contribuito al clima di serenità e al fertile procedere dei lavori.

La sede, una scuola materna ed elementare, struttura autonoma con porticato sita in un bel giardino, dove il Potere Superiore ha stabilito che dovesse accompagnarci, per quei due giorni, un caldo sole primaverile...le emozioni: tenerezza e apertura del cuore, di fronte alla deliziosa fila degli stivaletti da giardino, allineati in bell'ordine su una proporzionata scaffalatura all'ingresso.

Le persone: noi, tutti volontari, decisi a destinare il nostro tempo, tra difficoltà di vario genere, perché la nostra associazione sia vitale e possa prosperare per la crescita di ciascuno. Ognuno preso nel suo compito, ma disponibile verso l'altro, perché la buona volontà potesse guidarci verso il nostro obiettivo, con l'aiuto del Potere Superiore. L'obiettivo, nulla di perseguito con accanimento: il risultato di una riflessione e confronto comune per elaborare delle linee guida, utili ai servitori nazionali per il prossimo anno.

Riposte le armi, che la società vorrebbe sempre farci brandire per "vincere le nostre battaglie", la Coscienza di Gruppo ci ha certamente condotti a un buon risultato: quello di essere riusciti a collaborare serenamente e proficuamente.

Per l'apertura del nuovo gruppo lascio la parola a chi il gruppo l'ha aperto...

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



REPORT DEL MESE

Buongiorno a tutti mi chiamo Vilma e sono un'emotiva. Il 22 di aprile una nuova stanza di EA ha preso vita, insieme a Marco emotivo abbiamo deciso di provare a intraprendere con tanta umiltà e coraggio questo percorso.

Siamo veramente contenti per la partecipazione di tutti, penso sia stato un buon inizio. Quante emozioni si esprimono quando ci si sente liberi di parlare! Ancora non ho preso piena coscienza di ciò che abbiamo iniziato, ma credo di non essere consapevole di quanto le mie emozioni siano ingovernabili e sconosciute.

Nella mia famiglia d'origine non mi era permesso di esprimere il mio pensiero e ancor più un'emozione. Mi accorgo quanto è importante lavorare il programma dei dodici passi e fare un'analisi di ciò che provo, e spesso mi chiedo come ho fatto a non chiedermi mai come mi sento io.

Anche l'emozione più semplice diventa motivo di introspezione. Ho frequentato per circa quattro anni un'altra fratellanza per le dipendenze di mio marito e a un certo punto ho sentito il bisogno di fare un lavoro più profondo, e quale poteva essere quello giusto? Cosa poteva aiutarmi a guardarmi dentro? Il programma mi ha dato la risposta e con molta umiltà ho intrapreso questo percorso insieme a mio marito.

Sono convinta che questo ci riporterà a vivere una vita più serena e più felice. La strada è lunga, ma ora posso affrontarla, non ho più paura. Il gruppo è sostegno e amore, questo ci aiuterà a superare gli ostacoli della vita. Ringrazio di cuore tutti i servitori che ci hanno sostenuto nella preparazione di tutto il materiale per l'apertura del gruppo. Grazie a tutti e grazie a gli emotivi che vorranno partecipare al nuovo gruppo di Terno d'Isola.

Mi auguro davvero che questo gruppo possa essere un'ancora per tutti coloro che vivono un disagio emozionale.

Vilma EA Terno d'Isola-Bergamo

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.

Quarto Passo

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

Testimonianza sul Quinto Passo

Nel quinto Passo mi si chiede di ammettere esattamente i miei torti, non solo a me stessa ma anche al Potere Superiore e a qualcun altro.

La cosa più difficile è stata ammetterli a me stessa perché non li sentivo come miei ma piuttosto come una reazione al dolore causato dagli altri. Come potevo non considerare gli abusi ricevuti da genitori e insegnanti, che non mi hanno compreso ma piuttosto ferita e rifiutata? Mi è stato detto che non dovevo giustificare i miei comportamenti e che tutto dipendeva dai miei difetti di carattere, come l'egoismo, la disonestà e l'egocentrismo ma dentro di me sentivo che c'era qualcosa da fare prima. Mi sono tornate alla mente le parole di Gesù morente sulla croce: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno".

E così, prima di ammettere con sincerità i miei torti, a me stessa, al Potere Superiore e agli altri, ho perdonato le persone che mi hanno fatto del male perché non erano consapevoli del dolore che stavano causando.

Stella EA Roma

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.

Quarta 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

Nel passato dopo una pesante depressione non riuscivo a riprendere in mano la mia vita, pur frequentando un'altra fratellanza, un fratello della stessa mi invitò ad una riunione aperta degli Emotivi Anonimi.

Fu, per il sottoscritto, l'opportunità di scoprire di essere impotente di fronte alle mie emozioni e così iniziò un meraviglioso cammino in EA di cui ancora oggi godo i privilegi.

Questa Tradizione è di un'importanza vitale, non solo per chi ancora non conosce EA, ma anche per i gruppi stessi che si impegnano in un servizio che va oltre le stanze dove si svolgono le riunioni: attraverso l'informazione pubblica con i media trasmettiamo la nostra esperienza, mantenendo rigorosamente il principio dell'anonimato.

Così è stato per me vivere questo assieme ad una sorella EA, fummo invitati da una docente dell'università di Ciò ha dato l'opportunità agli studenti, prossimi infermieri psicologi e medici di base, di conoscere la nostra Associazione e cosa offre.

Questa opportunità per il singolo è fare



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

AZIONE, è dare importanza alla Terza Tradizione che afferma che “se hai il desiderio di avere sane emozioni” noi ti possiamo aiutare e vivrai anche tu il privilegio di fare questo meraviglioso viaggio in Emotivi Anonimi e di offrirlo, col Dodicesimo Passo, a chi chiede aiuto. Serene 24 ore.

Ferdinando Emotivo

Quinto Concetto:

Non veniamo in EA per rivangare le nostre vecchie abitudini, ma per imparare a distaccarcene. Una parte della nostra serenità deriva dalla capacità di vivere con dei problemi non risolti.

Quinta Promessa:

I nostri sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.

Quinto Motto:

Un giorno alla volta.

Quinto Solo per Oggi:

Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere, non ha importanza che qualcuno lo sappia.

Farò almeno una cosa che non voglio fare, e compierò un piccolo gesto d'amore nei confronti di qualcuno vicino a me.

Testimonianza sul Quinto Concetto

Il mio percorso e il mio obiettivo in EA è continuare a migliorare le mie difficoltà emotive e raggiungere più pace e serenità. Sebbene ad un certo punto, quando condivido le mie esperienze, possa apparire qualche aspetto di tristezza, il mio obiettivo è guardare avanti per superare e migliorare il modo in cui vivo e gestisco le emozioni nella mia vita. In questo modo posso continuare a imparare a lasciare andare quelle situazioni che mi fanno soffrire. Parlarne ancora e ancora non mi farà uscire dal dolore, ma piuttosto darà più potere a quella preoccupazione o sofferenza.

Solo quando decido di lasciarli andare e di consegnarli al mio Potere Superiore, la prospettiva e la loro comprensione cambiano immediatamente.

Questa pratica mi porta a riempirmi di serenità, forza e speranza.

Quando continuo a sperimentare quotidianamente problemi o difficoltà che so che non hanno soluzione, chiedo al mio Potere Superiore di darmi accettazione e resilienza in modo che io possa accettarli e arrendermi ad essi.

Vivo qui e ora e questo momento presente mi fornisce solo serenità, gioia e appagamento.

Luz EA, Spagna

Testimonianza sulla Quinta Promessa

La quinta promessa recita:

“I sentimenti di autocommiserazione ed inutilità diminuiscono”.

Sentirmi spesso inadeguata è stato un leitmotiv che tristemente mi ha accompagnato nel corso della vita.

La bassa autostima nasce ed è cresciuta in un ambiente familiare dove non c'erano incoraggiamenti, gratificazioni, spazi emotivi.

I miei genitori non erano consapevoli di questo, erano presi da altre problematiche. Li ho amati e sempre li amerò, nonostante alcune loro manchevolezze.

Con il programma ho iniziato a volermi bene ed a prendere per mano questa adolescente bambina, un pò invisibile, un po' nascosta, un po' impaurita. Ho iniziato a darmi valore ed a dare valore agli altri. Mi sono scrollata lo “stigma” della depressione.

Ora mi sento meglio: EA è stata per me la migliore medicina.

Ho conosciuto un Dio d'amore, un gruppo amorevole ed un programma che mi permette di amarmi, così come sono, un giorno per volta.

Virginia EA - Milano

Testimonianza sul Quinto Motto

Per me sempre impegnata a vivere di immaginazione, preoccupazioni, scenari e proiezioni fantasiose, contemplare una proposta di vita diversa, era quasi impensabile.

Quando ricevetti il messaggio, “un giorno alla volta” per me rappresentava ciò che avevo sempre temuto.

Lo consideravo uno “stratagemma” utile ed egoistico per rifuggire ogni responsabilità nei confronti della vita.

L'incontro con EA ha preparato la mia mente ad accogliere questa nuova prospettiva, che oggi amo chiamare il mio nuovo “metodo di vita”: non più ossessione, controllo, ansie né manipolazioni. Una vita più leggera, serena, libera da pensieri debilitanti ma gioiosa nel mio qui e ora.

Ogni volta che la realtà si fa pesante, respiro, prendo distacco, e ricordo che posso affrontare tutto. In queste mie uniche 24 ore. Tutto, ma sempre un passo alla volta. Un giorno alla volta.

Silvia EA



La nostra rubrica “QUI e ORA”

Oggi in riunione ho visto quanto sia facile lamentarsi ad oltranza per tutto ciò che non funziona come voglio io.

Si parlava di “rifiuti” da eliminare e “rifiuti” da recuperare e trasformare. Solo un onesto quarto passo mi può far vedere quali siano gli uni e gli altri. Inoltre, i decimi quotidiani mi aiutano a tenere pulito il mio lato di strada ogni giorno.

Più le situazioni mi paiono difficili o disperate, più mi è chiaro che non sto usando gli strumenti del programma per crescere e stare meglio, preferisco lamentarmi. Questa attitudine al “mugugno” (lamento in ligure) è uno dei modi più efficaci e subdolo per farmi male. Ma oggi la riconosco e posso abbandonarla, con l’aiuto del PS. Ricordandomi che il programma “se lo faccio funziona”...grazie!

Daniela Emotiva

QUI e ORA.

Forse uno dei Concetti di EA per me più importanti e Salvifici, oltre che pratici!

Dalle emozioni del quotidiano ai momenti più topici e forti.

Pensare (almeno in teoria, sinceramente ancora faccio fatica a volte a metterlo in pratica) questa determinata situazione la sto vivendo in un determinato luogo e la sto vivendo ORA e SOLO ORA, mi aiuta almeno a cercare di pensare che nel rispetto dei miei limiti e di quelli degli altri, io mi devo comportare in una determinata maniera.

Non solo, mi ricorda che non devo nè rimuginare o peggio piangermi addosso sul passato, recentissimo o atavico per cui mi ritrovo in quella determinata situazione, ma mi ricorda pure che non devo perdersi in pensieri futuri, spesso solo negativi, perchè il mio futuro non lo posso conoscere, io non sono Dio, tutto il mio essere e la mia vita è affidata al mio Potere Superiore.

Grazie EA, Grazie PS per tutti i Miracoli che hai compiuto dall’inizio di questo Cammino. Ed anche per avermi fatto capire Qui e Ora che dovevo tornare e finalmente Fare per davvero il Programma.

Alberto Emotivo (Milano - Lavinio)

Testimonianze sulla Conferenza Annuale dei Servizi Generali di EA di Bologna

13 -14 aprile due giornate speciali.

Sono le ore 13,45 di sabato 13 aprile 2024. Arriviamo al Centergross, alle porte di Bologna, per partecipare, delegati e uditori, alla IX Conferenza dei Servizi generali. Ecco il “Primo Nido”, la sede della nostra Assemblea. Il cancello è aperto, non si vede nessuno, ma la sensazione che provo è di trovarmi in un luogo di profonda bellezza e pace. Sentiamo una voce: “Ciao ragazzi, ben arrivati”.

Ci abbracciamo calorosamente, anche se alcuni vedevano C. per la prima volta. Mi commuovo ricordando il primo abbraccio tra me e lei, in occasione dell’apertura del gruppo di Bologna avvenuto anni fa. Chiacchierando, entriamo nella struttura dal salone: tutto sa di “bambino”, anche se non ci sono : i loro disegni e le loro creazioni fanno comprendere che è “il loro spazio”. Un luogo sacro...e come tale esige silenzio, non so come, tutti ci azzittiamo.

Superato il momento di stupore, ci dirigiamo verso la “Sala Grande Montessoriana” per preparare gli spazi dedicati alla Conferenza. Tutto è pronto.

Le persone che arrivano, entrano nel salone, si soffermano, incuriositi, ad osservare lo spazio dedicato alla quotidianità dei bambini. Si dirigono verso il luogo allestito per l’accoglienza, dove trovano il tavolo, coperto con un elegantete lo di lino di colore bordeaux, dedicato all’esposizione della letteratura EA. Testi importanti, per noi emotivi, nel percorrere il personale cammino verso il recupero della sobrietà emotiva.

Ci salutiamo amichevolmente, anche se non tutti ci conosciamo, ricordando i momenti piacevoli passati insieme nelle precedenti Conferenze. Mi chiedono informazioni sulla letteratura, sulla sponsorizzazione e sullo svolgimento dei lavori. Alcuni acquistano per sé, altri per i Gruppi di appartenenza. Iniziano i lavori, con un’importante partecipazione, fisica e on-line.

A cena, ci siamo ritrovati per trascorrere una piacevole serata tra amici, raccontandoci delle nostre vite.

La domenica, dopo i lavori della mattinata, grazie al fatto che il tempo a disposizione era scarso, abbiamo deciso di pranzare tutti insieme, sotto il porticato. Mentre aspettavamo che ci portassero il cibo ordinato presso il vicino ristorante, abbiamo apparecchiato utilizzando tavoli, sedie e stoviglie dei bambini. Abbiamo gustato la torta di zucca preparata da

uno di noi. E' stato un piacevolissimo momento di aggregazione: tutti parlavano con tutti, i nostri volti esprimevano gioia.

Dopo esserci prestati a rimettere in ordine lo spazio ed il materiale per il pranzo, ognuno di noi ha utilizzato il tempo a disposizione, prima dell'inizio dei lavori pomeridiani per rilassarsi, meditare, entrare in connessione con il proprio Potere Superiore e recuperare le energie. Un gruppetto è uscito per fare una passeggiata, alcuni seduti su una seggiolina al sole, respirando ad occhi chiusi, altri seduti sui materassi dell'angolo morbido, respirando profondamente.

C'è stato chi si è rilassato, annaffiando le fragoline nell'orto.

Terminati i lavori, ci siamo salutati calorosamente, promettendoci di ritrovarci in piacevoli occasioni analoghe a questa.

Il luogo in cui si è svolta la Conferenza mi porta ad una riflessione.

Nel percorso di vita mi sono trovata ad essere educatrice, ed ho cercato di aiutare i bambini nel loro percorso di crescita.

Da qualche anno mi trovo ad essere allieva nella Fratellanza di EA, dove imparo un giorno alla volta, a crescere ed evolvere con la presenza amorevole del mio Potere Superiore e con l'esperienza forza e speranza trasmessami da chi mi ha preceduto in questo percorso.

Con gratitudine

Donata EA, Milano

Le mie esperienze all'interno di conferenze o convegni EA sono alquanto limitate.

In presenza ho partecipato a solo due convegni (a Rimini il primo e a Roma nel 2021), ma erano prevalentemente riunioni spirituali, allargate a tutti i membri dei vari gruppi presenti sul territorio italiano. Grande partecipazione e toccanti testimonianze. Il giorno 14 aprile 2024, una domenica, ho partecipato invece on-line alla mia prima conferenza dei servizi generali. In realtà il mio ruolo era diverso, perché dovevo in qualche modo mettermi in posizione di ascolto partecipato e partecipare alle votazioni.

Ho ascoltato le relazioni dei vari fiduciari e le relative mozioni dei gruppi fisici e on-line. La mia percezione è stata prima di tutto di gratitudine verso membri che, con impegno e forza, sostengono giorno dopo giorno la macchina organizzativa della nostra fratellanza. La conferenza, non certo improvvisata, è stato il frutto di coesione e finalità nd'intenti fra tutti loro.

Mi sono sentita ancor di più, anche se

marginalmente coinvolta, di appartenere a una grande famiglia.

Il mio imbarazzo iniziale si è dissolto e ho partecipato al gruppo di lavoro della pubblica informazione, dove sono emerse nuove idee per agevolare la trasmissione del messaggio. La mia gratitudine va inoltre agli amici capaci che hanno prestato supporto tecnico per la connessione con i partecipanti collegati da casa. Non ultimo particolare per me importante, la conferenza si è svolta nella stanza di un nido montessoriano.... in quanto la mia vita lavorativa si è svolta in servizi dedicati alla prima infanzia. Ritrovarci assieme negli spazi e fra quegli arredi mi ha piacevolmente sorpresa e commossa.

Ho sentito le persone presenti, oltre che coinvolte e partecipi, illuminate da un Potere Superiore che è stata la nostra preziosa guida.

Virginia EA Milano.

Il 13 e il 14 aprile ho partecipato in presenza alla Conferenza Annuale dei Servizi Generali di EA che si è tenuta a Bologna.

Che meravigliosa esperienza! In una cornice stupenda in mezzo alla natura con persone "speciali", ho toccato con mano, ho visto con i miei occhi e ho sentito con il mio corpo cosa significa far parte di questa fratellanza, amore e energia erano palpabili, una fioritura di sorrisi e abbracci.

Non ho mai detto tanti grazie, ma nemmeno così tanti ne avevo ricevuti.

Mi sono relazionata con persone "nuove" ed era tantissimo tempo che non mi accadeva. Soprattutto con persone simili a me e questo mi ha riempito il cuore di speranza. Ho fatto i viaggi di andata e ritorno con persone dei vari gruppi e ho faticato a lasciarle andare al nostro ritorno. Ho condiviso oltre il viaggio e i loro racconti anche il lavoro per l'organizzazione di questo evento con poche persone e molto da fare senza stancarci.

Sono state 40 ore leggerissime.

Grazie a questa esperienza oggi mi sento più forte e piena di speranza per il mio cammino di risveglio e di guarigione, perché ho respirato ciò che può fare la nostra Fratellanza.

Grazie EA, grazie per questa possibilità, grazie Potere Superiore per avermi fatto trovare questo programma.

Simona Emotiva

COLLABORA ANCHE TU CON IL COMITATO LETTERATURA

Il Comitato Letteratura sta ampliando il libro **“Emozioni e Sentimenti”**, che nella nuova edizione sarà decisamente più completo ed esteso.

È stato deciso di chiedere al nostro giornale di pubblicare per un anno l'elenco di Emozioni, Sentimenti, Attitudini e Comportamenti, sui quali sarebbe utile ricevere testimonianze per i nuovi paragrafi del libro. Il Comitato Letteratura Nazionale provvederà all'elaborazione dei nuovi paragrafi, alla traduzione e all'invio a EA International per la richiesta di copyright.

L'elenco dei temi ad oggi mancanti lo trovate nella bacheca sottostante

Chi vuole partecipare a questa nuova avventura con un suo scritto, può scegliere uno dei temi elencati e inviare la propria testimonianza nella chat del Risveglio su WhatsApp o via mail a: risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it.

LA NOSTRA BACHECA DEGLI AVVISI

Ecco l'elenco dei temi ad oggi mancanti, che ci permetteranno di integrare il vecchio testo.

EMOZIONI: tristezza, gioia (felicità).
SENTIMENTI: invidia.
ATTITUDINI E COMPORTAMENTI: compiacenza, vendetta, generosità, pigrizia, autonomia, autosufficienza, giudizio, isolamento.

Ricordiamo che sono disponibili per l'acquisto presso:

tesoreria@emotivianonimiitalia.it le ultime revisioni dei nostri testi, un nuovo pieghevole e, a brevissimo, un opuscolo bimestrale contenente due mensilità di questa rivista. A richiesta vi saranno consegnate alcune copie del pieghevole per la Pubblica Informazione “Cos'è EA”.

Per più info chiamate Daniela al n° 3803525565



Il Consiglio dei Fiduciari
e dei Responsabili
di Comitato

Brunella Monza

Segretaria Nazionale

segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it

Consiglio dei fiduciari

consigliofiduciari@emotivianonimiitalia.it

Leo Milano

Fiduciario non emotivo

Responsabile Tesoreria

tesoreria@emotivianonimiitalia.it

Alberto Bruxelles

Responsabile Info

info@emotivianonimiitalia.it

COMITATI

Clara Milano

Fiduciaria Responsabile

Comitato Sponsorizzazione

sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it

Maddalena Roma

Fiduciaria Responsabile

Esterni e Comitato Pubblica
informazione

pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it

Daniela Bordighera

Comitato Il Risveglio Spirituale

risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it

Alberto

Comitato sito e social

social@emotivianonimiitalia.it

Teresa

Comitato nomina Fiduciari

nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it

Caterina Bologna

Comitato Conferenza 2024

conferenza@emotivianonimiitalia.it

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

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.emotivianonimiitalia.it