

Ancora un nuovo inizio con questo mese di gennaio, per cui ringrazio il mio Potere Superiore. In passato l'avrei dato per scontato. Ma la cosa bella è che quanto più sono grata, tanto più trovo intorno a me e dentro di me motivi per esserlo. Questo servizio mi mette sempre più entusiasmo e mi accorgo di essere circondata da tante persone che stanno operando con lo stesso impegno e gratitudine, perché la nostra fratellanza possa germogliare ed esplodere di fiori, e profumi, e colori - e penso alla locandina del Convegno - in una nuova primavera.

La magia vera è che questa collaborazione, che non viene retribuita con denaro, è il risultato della nostra fede comune nel Programma, quel Programma che ho intravisto all'inizio come il mio primo Potere Superiore.

È impagabile poter guardare ciò che accade da questa prospettiva, ed è il più bel dono che ho ricevuto in queste festività. Ringrazio tutti voi per questo.

Vedo ogni singolo Comitato impegnarsi e ciascun membro metterci il tempo che ha a disposizione, chi un minuscolo tempo strappato ad una vita che ne assorbe la maggior parte, chi il tempo che avrebbe dato in pasto ad azioni poco importanti nella scala delle priorità e che ora, grazie al programma, ha riconfezionato onorando i suoi valori.

Vedo ogni singolo gruppo con le sue fatiche, ciascuno come una pianticella che affonda le radici nella società, chi espandendosi chi stentando a trarre il necessario nutrimento, ma con la determinazione ad esserci.

E in quanto radice anch'io di una di queste pianticelle, invito tutti ad attingere al giardiniere capace che abbiamo a disposizione: il servizio e tutti i suoi strumenti. Per crescere ho bisogno di essere aiutata e di collaborare a mia volta, me lo insegna il Programma.

Per dare corso al benessere emotivo nella fratellanza userò tutti gli strumenti che mi vengono offerti, perché anche questo è servizio e darò quel che posso, consapevole che non sarò giudicata ma solo apprezzata per il mio impegno, piccolo o grande che sia.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



REPORT DEL MESE

Ciao a tutti sono Clara EA, fiduciaria e responsabile del Comitato Sponsorizzazione, desidero illustrare il Servizio che io e altri due membri EA svolgiamo per la fratellanza.

Il Comitato funziona bene, sia per quanto riguarda l'offerta di sponsorizzare che per quanto riguarda le richieste, al momento tutte evase. Si precisa che, nell'attribuzione dello sponsor al membro che lo richiede, il referente delle liste non svolge funzioni di filtro, ma gli abbinamenti tra sponsor e sponsorizzato sono fatti esclusivamente in base al primo sponsor della lista disponibile. Un criterio di ammissione alla lista viene invece stabilito dal Comitato per quanto riguarda lo sponsor, che deve aver lavorato tutti e dodici i Passi. Inoltre a chi richiede la sponsorizzazione, viene chiesto di frequentare le riunioni regolarmente e di essere in EA da qualche mese, per prendere coscienza di cosa voglia dire lavorare i passi. Inoltre alcuni sponsor, che ne hanno fatto richiesta, avendo già avuto almeno un'esperienza di sponsorizzazione di tutti e 12 i Passi, si riuniscono nel Gruppo, a cadenza mensile, "Praticare e trasmettere" per scambiarsi le esperienze relazionali di sponsorizzazione, le difficoltà e le occasioni di crescita nel Programma, con riunioni ad argomento stabilito di volta in volta. Questo gruppo può essere implementato, da chiunque in possesso dei requisiti indicati, desideri farne parte.

Con amore nel servizio,

Clara EA

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 rivolgono a Brunella

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

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

Responsabile Comitato:
Clara fiduciaria, Interni. tel 347 8270411
Donata tel. 3498170666
Componenti 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.

Primo Passo

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

1° Testimonianza sul Primo Passo

Quando per la prima volta sono entrata nel programma dei Dodici Passi e ho sentito parlare di impotenza e di perdita di controllo mi sono sentita liberata.

Fino a quel momento non mi ero resa conto veramente di quanto il senso di onnipotenza e il desiderio di controllo sulla mia vita e su quella degli altri mi provocasse un forte senso di soffocamento.

E se ci rifletto ancora più in profondità, capisco quanta ansia mi provocasse il controllo perché più voglio controllare e più le cose sono incontrollabili e la frustrazione che ne emerge è la causa dell'ansia che l'ha fatta da padrone per la maggior parte della mia vita.

Quando sono entrata nelle stanze ho sentito parlare di affidamento come alternativa positiva al controllo. Come quando da piccola giocavo a chiudere gli occhi e mi affidavo completamente alla mia amichetta che mi prendeva la mano e, camminando l'una vicino all'altra, mi metteva in guardia dagli ostacoli che via via trovavo lungo la strada.

Era un gioco di affidamento. Oggi mi affido con la stessa fiducia e la stessa fede di quand'ero bimba ad un Potere più grande di me e credo che è proprio questo l'atteggiamento giusto cioè dare la mano al Potere Superiore e chiudere gli occhi sapendo che non mi può succedere nulla di male, anzi nella certezza che tutto andrà bene. Dichiararmi impotente e perdere il controllo mi ha aiutato a vedere i miei comportamenti egocentrici e perfezionisti e mi ha donato maggiore leggerezza nel vivere la mia vita. Ho accettato le mie emozioni per quelle che sono senza giudizio e senza senso di colpa, il Programma mi aiuta a snebbiare i pensieri e a capire più consapevolmente dove condurre la mia quotidianità senza diventare preda delle mie stesse emozioni.

Paola EA, Milano

2° Testimonianza sul Primo Passo

Nel primo passo mi si chiede di ammettere di essere impotente di fronte alle mie emozioni e di non poter più controllare la mia vita, e devo dire che per me, che nella vita ho sempre cercato di controllare tutto, questa ammissione è stata una liberazione. Finalmente ho potuto spogliarmi della corazza della "perfettina" che dava agli altri l'idea di un essere invulnerabile, sicura di sé, e di non aver bisogno di niente e di nessuno.

Entrando in EA, e cominciando a lavorare sul Primo Passo, ho finalmente trovato il coraggio di riconoscere, dentro di me e davanti ad altre persone, le mie fragilità e le emozioni devastanti che nascondevo e di cui mi vergognavo.



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Questo Passo mi ha liberato dal peso della colpa e della vergogna, donandomi quella gioiosa leggerezza che scaturisce dall'accettazione di me stessa e del mio passato e mi offre la possibilità di intraprendere un cammino di autenticità, aprendomi all'aiuto che altre persone mi offrono amorevolmente.

Sono grata al Potere Superiore, invocato nella tempesta, che mi ha condotto in questo porto, e alle persone meravigliose che mi hanno accolto con amore e accettazione e che condividono con me questo viaggio!

Grazie per questa opportunità di condivisione!

Stella Emotiva, 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.

Prima Tradizione

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

Testimonianza sulla Prima Tradizione

Anni di esperienze, anche complicate, hanno generato le tradizioni che regolano anche la nostra fratellanza e a queste è giusto attenerci.

E come è citato in questa prima tradizione, è vero che il mio benessere deve essere il mio primo obiettivo, come lo dovrebbe essere per tutti noi.

Io sto apprezzando e comprendendo il significato di appartenenza che rappresenta un punto vitale e di forza della nostra fratellanza EA. Per il mio e il nostro equilibrio emotivo anch'io mi devo impegnare a rispettare il pensiero e le opinioni delle altre persone. Io sono una parte di un gruppo, intergruppo e fratellanza e quindi ho bisogno sempre di considerare che sono importante, ma non sono il risolutore che può decidere per le altre persone. Il mio egocentrismo mi porterebbe a questo, ma per fortuna anche in EA è sempre importante che ci affidiamo alla collegialità nel rispetto del pensiero della maggioranza, anche quando questo non mi piace.

È in questo modo che contribuisco ad investire sull'armonia che è una compagna indispensabile per la mia crescita emotiva e spirituale.

Il detto - l'unione fa la forza - è vero anche per tutti noi e quindi anch'io ho il compito di salvaguardarla con pazienza, umiltà e fiducia.

Luca EA, Milano

Primo Concetto:

Noi veniamo in EA per apprendere una nuova filosofia di vita, attraverso il Programma EA, che comprende: i Dodici Passi; le Dodici Tradizioni; i Dodici Concetti; la Preghiera della Serenità; i Motti; i Solo per oggi; la letteratura EA; gli incontri periodici; i colloqui telefonici e personali e l'applicazione del programma, un giorno alla volta.

Non veniamo per un'altra persona; veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, energie e speranze con gli altri.

Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e una nuova felicità.

Primo Motto:

Lascia andare e affidati.

Primo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di vivere pensando unicamente ad oggi, evitando di affrontare tutti i miei problemi in una volta sola.

Ora posso fare qualcosa che mi spaventerebbe, se dovessi farlo per tutta la mia vita.

Testimonianza sul Primo Concetto

Questo primo concetto descrive il contenuto del programma EA e l'unica ragione per cui continuo a far parte di questo programma di vita.

Con questo programma continuo a imparare a vivere ogni mia emozione e sentimento con più serenità. Mi sto conoscendo e accettando sempre di più. Ho gli strumenti per farlo. Li uso ogni giorno in tutti gli ambiti della mia vita. In ogni momento scelgo di andare alle riunioni di gruppo e di dividerle con i miei compagni. So di non essere sola. Imparo a convivere con problemi irrisolti con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Posso esprimere i miei sentimenti con totale rispetto e libertà negli incontri, non mi sento giudicata. Sono libera di farlo.

Cerco di portare il messaggio alle persone che soffrono ancora di problemi emotivi. Lo faccio

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

attraverso la mia esperienza di vita.

Le 12 Promesse del programma si stanno realizzando giorno dopo giorno e sento molta fiducia e sicurezza in me stessa. Le mie relazioni personali stanno migliorando e mi rendo conto che il mio Potere Superiore sta facendo per me ciò che non potrei fare per me stessa oggi. Per tutto questo ringrazio ogni giorno.

Luz EA, Spagna

Testimonianza sulla Prima Promessa

Ogni giorno mi impegno ad applicare gli strumenti del nostro Programma. Questa disciplina quotidiana mi permette di vincere l'orgoglio e le paure che in passato mi bloccavano. Oggi posso autorizzarmi a sperimentare un nuovo senso di libertà e un ritrovato benessere.

Da quanto tempo desideravo sentirmi così! Ma è davvero possibile sentirmi così? Sì, ne ho tutto il diritto! Ho sofferto abbastanza. Adesso è il momento giusto per occuparmi di me stesso con amorevolezza e pazienza.

Oggi fermo tutto e rivolgo la mia attenzione verso cose nuove. Dedico un po' di tempo a una riunione, a una lettura, a qualcosa che mi fa sentire bene.

Alberto EA, Bruxelles

Testimonianza sul Primo Solo Per Oggi

In tantissime occasioni della mia vita ha vinto l'ansia, la preoccupazione, la paura di vivere e di affrontare piccole e grandi situazioni. Tutto questo ha comportato spesso una mia fuga. Infatti piuttosto che affrontare una situazione, che adesso non mi sembrerebbe particolarmente complicata, io decidevo di evitarla e di scaricare sugli altri i miei pesi e la mia responsabilità.

Uno dei punti di forza di questo programma spirituale è il messaggio sull'importanza dell'oggi, del qui ed ora.

Oggi è il giorno più importante e quindi il mio impegno è solo per oggi e non per quello che è avvenuto ieri o quello che potrebbe avvenire domani.

Grazie a questo programma sto imparando che tutto ciò che prima sentivo e vivevo come molto più complesso e mi portava alla procrastinazione, alla fuga per ansie e paure, ora mi aiuta ad vivere la realtà con più positività e maggior coraggio.. solo per oggi.

Luca EA, Milano



La nostra rubrica "QUI e ORA"

Ciao, il qui è ora, è un concetto che ho, inizialmente, conosciuto da uno scrittore americano che parallelamente al programma dei dodici passi, sosteneva l'importanza del vivere intensamente il momento presente.

Il passato era finito e chiuso, e il futuro doveva ancora accadere. Questo suggerimento del vivere il qui ed ora, mi aiuta, perché mi sgombra la mente da tanti pensieri, mi aiuta a contenere l'ansia anticipatoria, e penso di essere compresa quando parlo di questo tipo di sentimento e trovare più soddisfazione e concentrazione su quello che sto facendo.

Ora sto riposando, dopo una giornata piuttosto intensa, e devo dire, non difficile. Tante piccole cose e impegni quotidiani fatti con serenità, tra cui anche del servizio per EA, che mi ha riempito il cuore. Grazie per questa possibilità di riflessione.

Maddalena EA

Sono venuto in Emotivi Anonimi cercando soluzioni ai miei problemi.

Dal modo in cui è formulato il programma, sembra che per farlo io debba concentrarmi sull'arrivare alla radice dei miei problemi per poi capire cosa posso fare per sentirmi meglio.

Durante la mia permanenza nel programma, ho scoperto che uno dei modi migliori per mantenere la sobrietà emotiva è essere al servizio degli altri nel programma e altrove. Sì, aiutando ad organizzare le riunioni dei nostri gruppi e partecipando alle attività di EAI, quando il tempo lo consente.

Anche ascoltando attentamente le condivisioni dei compagni del programma, e le confidenze degli amici e dei familiari. Certo, sento di essere troppo stanco in una giornata normale per essere al servizio delle persone. Ma trovo che quando mi sforzo di farlo, nove volte su dieci, ho molta più energia alla fine e sono concentrato sul bene... Paul N.

(Tradotto da EAI del 26/12/23)

Qui e ora sono in salute seduta comodamente in attesa che parta il treno che mi porterà in Piemonte. È una bella giornata di sole. Mi sento un po' triste a lasciare il mio mare, anche se andrò da mamma, perché domani è il suo compleanno. Ottantasei anni. Sarebbe bello fare con lei un bilancio della sua vita, ma questa malattia si è portata via ogni cosa e resta solo il suo piccolo corpo bloccato sulla sedia a rotelle. Qui e ora non posso che pregare per lei e per me: ...dammi la forza di amarla più che posso e di esserle vicina. Il mio modo di prendermi cura di lei non è certamente perfetto, io non sono perfetta, ma col Tuo aiuto so che non peggiorerò la situazione. Usami Signore ... fammi capire cosa occorre per essere al tuo servizio e aiutami a non opporre resistenza al Tuo disegno! Qui e ora...un giorno, un'ora, un minuto alla volta.

Daniela EA

Il tempo scorre inesorabilmente, ma io ho sempre cercato di inseguirlo e superarlo con le aspettative per il domani e modificare ciò che non potevo del mio passato. Pura illusione e quasi follia. Risultato facevo di me una vittima non accettando me stesso e le mie capacità. Questo mi portava a vivere nella negazione e nella negatività, trascurando di attraversare le mie emozioni. Oggi con gli strumenti che Emotivi Anonimi mi concede vivo nel cambiamento, dando importanza al tempo, quello che mi è concesso!

Il tempo a mia disposizione, che lo accetti o meno, è oggi.

Posso concentrarmi sul *Qui e ora* perché solo in questo momento, scrivendo questa testimonianza, sono presente a ciò che penso e a ciò che scrivo. Quando trovo umanamente difficoltà nel qui e ora, uso il silenzio della mente.

Il passato svanisce con l'ansia e la paura del domani, così posso trovare serenità e vivere le mie emozioni in sobrietà.

Serene ventiquattrore.

Ferdinando Emotivo, Sardegna

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

Le testimonianze, per chi desidera contribuire al 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: Daniela Bordighera tramite whatsapp