

Reduci dall'ultimo Consiglio dei Fiduciari prima delle vacanze estive, possiamo senz'altro dire che il nostro impegno si sta muovendo verso un maggiore coinvolgimento dei membri della fratellanza, nelle diverse aree operative, che nell'insieme costituiscono l'apparato di Emotivi Anonimi. Spuntano così i Comitati nazionali che sono organismi intermedi con funzioni operative, dove i membri che abbiano competenze o inclinazioni e un consolidato percorso di recupero, possono entrare a farne parte, contribuendo alla crescita della fratellanza. Tra questi il **Comitato Newsletter** cui viene chiesto, da ora, di riunirsi periodicamente, perché il contributo di tutti non sia esclusivamente un compito di scrittura condotto singolarmente, ma anche un momento di confronto e di riflessione comune sui bisogni di chi legge e di raccolta di nuovi e stimolanti suggerimenti creativi. Altro comitato, nato nel corso della Conferenza 2023, il **Comitato di Nomina dei Fiduciari** che nel primo incontro si è posto il quesito specifico sulla propria funzione, mettendo a punto delle indicazioni per l'uso che verranno presto pubblicate sulla chat dei Servizi Generali dal fiduciario di riferimento neo-eletto. Ultimo in questo elenco, ma non per importanza, il **Comitato Letteratura**, di cui, al momento fanno parte un fiduciario, la segretaria ed un altro membro della fratellanza.

Naturalmente questo vuole essere anche un appello a tutti coloro che sappiano tradurre dall'inglese all'italiano scritto, avendo una buona conoscenza di tutta la terminologia dei dodici passi nella nostra lingua.

I propositi di questo comitato sono comunque quelli di eseguire un lavoro corale, dove ciascuna traduzione venga revisionata da più persone, in modo tale da ottenere una traduzione di qualità per quanto riguarda la lingua e, soprattutto per una fedeltà dei contenuti presentati nei testi originali.

A ciascuno l'onestà di sottoporre all'attenzione di tutto il gruppo di lavoro le scelte più complesse di traduzione, che vanno a toccare l'anima del programma.

Nomino solo per dovere di cronaca i Comitati Nazionali di **Pubblica Informazione** e **Sponsorizzazione**, che si stanno già riunendo regolarmente da poco più di un anno con contributi significativi alla crescita di EA. Quindi, per chiunque si chiedesse come mettere in pratica il dodicesimo passo, i nostri comitati sono aperti a tutte le persone di buona volontà. Serene 24 (Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)

## **T**estimonianza sul Seminario di **Pubblica Informazione del 24 Giugno 2023**

*Sabato 24 giugno c'è stato un interessante Seminario di Pubblica informazione organizzato da Emotivi Anonimi Italia.*

*Il primo evento aperto di Pubblica Informazione a livello nazionale, che ha visto l'adesione di parecchi Emotivi Anonimi e una buona partecipazione di professionisti della salute emotiva tra psichiatri, psicologi, psicoterapeuti e un educatore in campo socio-sanitario, si è svolto nell'arco di una mattinata su Zoom. Circa 3 ore dense di testimonianze di membri EA ed interventi specifici sulle emozioni da parte di tre specialisti, in ordine di contributo: la Dott. essa Roberta Agabio di Cagliari, la Dott. essa Maria Nuovo di Roma e la Dott.essa Patrizia Scuderi di Milano. Tre professionisti che collaborano con i gruppi di auto mutuo aiuto da parecchi anni e che conoscono il valore del programma dei 12 passi, considerandolo un prezioso supporto per chi soffre di problemi di emotività.*

*È stato quindi facile, per noi Emotivi presenti al Seminario, condividere come i 12 passi ci aiutino con le nostre fragilità emotive.*

*Le testimonianze espresse, in alternanza tra membri EA ed interventi scientifici dei professionisti, sul valore delle emozioni nel percorso, sono state relative al riconoscerle, non giudicarle, ed accettarle. Hanno particolarmente colpito i medici presenti la completezza e la consapevolezza che il metodo del nostro programma dimostra nell'affrontare le nostre emozioni malate.*

*Un momento notevole di scambio, che ha gettato le basi per una futura collaborazione con questi "amici" di EA ben disposti verso la nostra Fratellanza. La Dott.essa Cinzia Gandini ha affermato che "EA è un'associazione fondamentale, che dovrebbe essere alla base di tutte le dipendenze".*

*Il Seminario si è concluso con grande soddisfazione da parte di tutti i partecipanti, pieni di riconoscenza per le testimonianze e i tanti contributi espressi e per l'arricchimento di contenuti importanti rispetto al significato vitale di tutte le emozioni.*

**Maddalena EA. Fiduciaria Esterni**



# 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.*

## Settimo Passo

Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.

### 1ª Testimonianza sul Settimo Passo

Quando mi metto nella posizione di fare un altro Settimo Passo, sono piena di umiltà e onestà.

Da quella posizione mi arrendo e comincio a sentirmi fiduciosa, perché metto i miei difetti di carattere nelle mani del Potere Superiore, chiedendogli di aiutarmi con loro. Nel processo, torno ad accettare i difetti del mio carattere e la mia impotenza. Con pazienza e perseveranza ne prendo coscienza senza giudicarmi, accettando quello che scopro in me e sono disposta a cambiare. Mi arrendo ancora una volta e mantengo le cose semplici. So che è l'unico modo per ridare serenità e speranza alla mia vita. Ho fede, forza e speranza per chiedere aiuto al mio Potere Superiore. Senza il Suo aiuto so che non posso farcela. Appare in me un atteggiamento di gratitudine e piena consapevolezza che mi porta a continuare a rafforzare quella costante ricerca di unione con il mio Potere Superiore. So che solo chiedendo il Suo aiuto e agendo, sono già sulla strada di cui ho bisogno.

*Luz EA, Valencia (Spagna)*

### 2ª Testimonianza sul Settimo Passo

Quando nel Settimo Passo ho sentito parlare di umiltà immediatamente non ho capito cosa voleva dire. Ero disponibile a rimettere le mie insufficienze, derivanti dai miei limiti, al Potere Superiore tuttavia non concepivo ci volesse un atteggiamento di umiltà.

In realtà, quest'atteggiamento inconsapevolmente era già stato presente, quando avevo chiesto aiuto, rispetto alle mie emozioni malate, per uscire dall'isolamento della malattia.

Nel settimo passo, con consapevolezza, ho compreso essere necessario cominciare con una genuina umiltà, chiedendo al Potere Superiore di prendersi cura dei difetti di carattere quando e come vorrà. Non serve, fare atti di volontà, imponendosi un comportamento umile. Ho

constatato che, esso nasce da un autentico affidamento delle proprie mancanze per migliorare, perché le qualità possano prevalere. È importante coltivare la disponibilità di vedere eliminate tutte le paure, i risentimenti e tutto il resto che piano piano si evidenzia. Senza vergogna. Per aprire la vita al potere trasformatore del P.S. che ancora una volta fa per noi quello che non avremmo mai potuto fare per noi stessi.

*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.*

## Settima Tradizione

Ciascun gruppo EA deve mantenersi autonomamente, rifiutando contributi esterni.

### Testimonianza sulla Settima Tradizione

All'inizio del mio percorso in EA non davo molto peso alle tradizioni, le consideravo del tutto marginali o quasi.

Solo più tardi mi è stato più chiaro quanto invece siano dei punti fermi e rappresentino le fondamenta per la realizzazione e lo sviluppo del nostro programma.

Questa tradizione mi insegna quanto sia importante il contributo che posso dare anch'io.

E sottolinea che anche quello economico non può prescindere da regole che salvaguardino l'autonomia della nostra associazione di auto mutuo aiuto, che non può essere condizionata da fondi o ingerenze esterne o interne.

E questo perché queste ultime potrebbero esercitare influenze negative all'interno di EA, e ovviamente dei gruppi, sviandola dal suo scopo principale per spostarsi su interessi di pochi che nulla hanno a che fare con il messaggio che questo nostro programma spirituale vuole trasmettere.

E ora mi è assolutamente chiaro che l'autonomia della nostra associazione va consolidata e rispettata, da tutti noi, anche per evitare che attrattive esterne possano diventare, per taluni, la soluzione invece che affidarsi a quello che ci offre il nostro programma spirituale.

*Luca EA, Milano*

# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## Testimonianza Riunione Napoli

Il Potere Superiore fornisce le idee e anche le maniere per attuarle. Sapendo che sarei stato a Napoli in vacanza da solo per una settimana, ho pensato di proporre un incontro in presenza. A Napoli non esiste un gruppo, ma avevo "conosciuto" virtualmente delle persone dei dintorni durante le riunioni Zoom.

Perché non incontrarci di persona? Ho inviato un messaggio a un paio di persone che rivestono funzioni di servizio in EA a livello nazionale per chiedere consiglio: da lì mi sono arrivati incoraggiamenti e i contatti dei responsabili del gruppo che esisteva a Napoli prima della pandemia. Qualche messaggio e telefonata più tardi, ci siamo ritrovati in un manipolo a far parte di una chat su WhatsApp dove abbiamo stabilito un giorno e un'ora per l'incontro. Per quanto riguarda il luogo, un'amica ha individuato una stanza già utilizzata da altre fratellanze e che ci è stata concessa grazie all'intermediazione di un conoscente membro di Narcotici Anonimi. Un altro amico di EA ha rapidamente elaborato una bellissima locandina che abbiamo condiviso all'interno della fratellanza. Ancora una volta, il Potere Superiore ci ha dimostrato di saper fornire tutte le soluzioni attraverso persone, idee e collaborazione.

Domenica 2 luglio parto da Napoli con la linea Cumana. Qualche ora prima della riunione avevo ricevuto un messaggio: ci sono membri di altre fratellanze che vorrebbero partecipare: è possibile? Mi sento il peso di una responsabilità: chi sono io per decidere? Soprattutto: chi sono io per dire "no"? Qual è la soluzione più arricchente per tutti? Visto che sono persone già familiari col Programma dei 12 Passi, rispondo, adottiamo accoglienza e apertura di spirito. Arrivo alla stazione di Dazio verso le 18.50. Villa Medusa è a 50 metri, di fronte al mare e con ampio parcheggio.

Trovo già un gruppetto di persone ad aspettare: occhi e volti di persone di cui conoscevo solo il nome e magari la voce; incontro sguardi sorridenti e stringo mani tese. La stanza è già aperta e pronta.

Tante sedie; troppe, mi dico, per le cinque, massimo sei persone che mi aspetto. Vorrei stringere il cerchio, sento che le emozioni cercano di invadermi: imbarazzo, timidezza, eccitazione.

Ho con me solo un libretto EA: mi ci aggrappo come ad un'ancora e leggo le formule di introduzione. Poi faccio girare il testo per leggere i 12 Passi e le 12 Tradizioni; infine leggiamo l'approfondimento sulla 1ª Tradizione, che costituisce l'argomento della riunione.

Inizio io con le condivisioni; ho le lacrime agli occhi per l'emozione di fronte al realizzarsi di un'idea che, fosse stato per me, si sarebbe limitata a quattro chiacchiere sulla panchina di un parco. Invece sento che nella stanza c'è una forte gratitudine per il fatto di incontrarsi per la prima volta di persona: "Non avrei mai sperato di vedervi in carne e ossa" dice la seconda condivisione.

La terza condivisione va subito dritta all'argomento "costituire un gruppo a Napoli". Nel frattempo, altre persone arrivano alla spicciolata e tutte le sedie si riempiono: alla fine siamo in 13! Molti si conoscono già tra di loro: vi è consapevolezza della forza del Programma e dell'importanza dell'unità anche tra diverse fratellanze. Più di una persona sottolinea come le disfunzioni emotive stiano alla base di dipendenze o comportamenti autodistruttivi.

Le condivisioni alternano riflessioni sulla 1ª Tradizione e auspici (o addirittura sicurezze) che si crei un gruppo EA Napoli in presenza fisica. Concludiamo la riunione dopo quasi due ore: ci alziamo in piedi e in cerchio, con le mani sulle spalle dei vicini, recitiamo la Preghiera della Serenità, ognuno a memoria e seguendo formulazioni leggermente differenti: come degli accenti diversi, mi dico. Alla fine ci scappa pure un applauso. Ho assistito a una riunione spirituale dove sono state fatte condivisioni personali forti e toccanti. L'assenza di uno schermo, l'impossibilità di silenziare il microfono o spegnere la telecamera rendono l'esperienza molto più reale e incisiva. Credo che l'estate sarà un periodo di fertile riflessione, per poter approdare a qualcosa di concreto in settembre.

D'altra parte ci sono le persone, c'è il luogo e c'è il desiderio. Già si parla della domenica sera come momento ideale per tutti e Villa Medusa si presta allo scopo, previa discussione e approvazione da parte dei responsabili della struttura. In conclusione, non posso far altro che incoraggiare chiunque ad ascoltare quella vocina lontana che ci invita a osare e lanciare idee che sembrano irrealistiche.

Il Potere Superiore mostrerà la strada e fornirà le risorse.

Alberto EA, Bruxelles (Belgio)



# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## Settima Promessa:

L'egoismo si attenua.

## Settimo Motto:

Cerca il lato buono.

## Settimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò. Questo mi eviterà due grossi guai: la fretta e l'indecisione.

## Settimo Concetto:

EA è un Programma spirituale, non religioso. Non sosteniamo alcun credo particolare.

## Testimonianza sulla Settima Promessa

L'egoismo scomparirà...magari!!! Che liberazione mi promette il Programma. Non avevo mai riflettuto su quanta sofferenza mi causasse questo essere ripiegata sul mio ombelico e agire sotto la spinta dei miei impulsi egoici.

Certo, riconosco che è stato il solo modo che ho trovato per sopravvivere alla solitudine affettiva che ho vissuto, riconosco anche che comunque sono stata brava, ce l'ho fatta e nonostante tutto sono arrivata fin qui.

Ma oggi tutte le strategie di sopravvivenza (manipolazione, controllo, giudizio, vittimismo, isolamento...tutte modalità dell'ego che si difende e pretende risarcimento) che ho utilizzato, e ancora talvolta scattano in automatico, non mi servono più, anzi sono dannose per me e per il mondo attorno a me.

Ma il Programma mi promette che scompariranno e già vedo che, quando mi accorgo che agisco egoisticamente, posso scegliere di affidare al Potere Superiore questa vecchia e logora corazza e riprendere a respirare e sorridere.

*Daniela EA*

## Testimonianza sul Settimo Solo per Oggi

Ho intrapreso il mio viaggio nel mondo dei 12 Passi, come una salvezza, una ignota forza che mi attirava. Ci sono stati momenti nella vita che io chiamo di "buio" dove ci si interroga disperatamente su molte cose, MA NON SI RIESCE A TROVARE UNA RISPOSTA.

Reminiscenze del passato che attanagliano situazioni dolorose, relazioni che si sgretolano. Nel caos emotivo, e non solo la mia ancora sicura è stato il Programma.

La possibilità di stare e di vivere nell'OGGI, con i miei difetti, le mie manchevolezze ma anche con

i miei Talenti e le mie risorse interiori.

La forza sta in questo: non mi viene chiesta la perfezione, ma un progresso, un giorno, un'ora alla volta.

La mia compulsività si placa, la fretta non prende il sopravvento. La vita è nelle benevole mani di un Potere Superiore.

Ogni giorno come il sole che nasce e tramonta.

*Virginia EA, Milano*

## Testimonianza sul Settimo Concetto

Dal Vocabolario Treccani: spirituale= immateriale, proprio dello spirito, inteso come centro della vita psichica, intellettuale, affettiva dell'uomo.

Religioso = credente, devoto, fedele, osservante, pio. Si riferisce ad una

società riconosciuta dalla Chiesa. Chi appartiene ad un Ordine o congregazione riconosciuti dalla Chiesa.

La distinzione tra le due categorie lascia emergere l'idea di Libertà

Lo spirituale, infatti, non necessita di riconoscimenti da parte della Chiesa o altro ordine costituito. E' questa libertà, non scontata bensì pregna di significati, in quanto "centro della vita psichica, intellettuale, affettiva dell'uomo", che ho trovato nelle stanze di EA. E ritrovo in tutti i Concetti, puntualmente introdotti da termini come: rispetto, evitare, non discutere, non classificare.

In una parola: il Diritto ad esprimere, non soltanto le proprie opinioni ma persino il proprio Credo.

*Stefania EA*

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