



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. 9 anno II°
settembre 2021

Abbiamo lasciato il mese di agosto, che porta alcuni disagi per i membri dei gruppi in presenza (chiusure estive) e riprendiamo il nostro percorso con la preparazione al 4° Convegno Nazionale EA. Quest'anno affronteremo il tema sul rapporto tra crescita spirituale e Servizio. Temi che hanno ultimamente vivacizzato molte riunioni di Servizio, specialmente su quale è il limite dell'autonomia decisa dalla Coscienza di gruppo. Il mese di Settembre vede anche l'apertura di due eventi straordinari: due "Riunioni Aperte" in Sicilia (Siracusa e Palermo) regione, come altre del sud "pigre" in genere a sviluppare Gruppi dei 12 passi. Anche Firenze utilizza periodicamente questa formula per far conoscere il proprio Gruppo. S240 (Ino Milano Segr. Naz.)



Il Nono Passo tratto da "Se lo Fai Funziona" dice:

Mettiamo da parte le nostre paure e le voci che ci dicono che gli altri ci hanno fatto più male di quanto

noi ne abbiamo fatto a loro, e procediamo con il **Nono Passo**.

Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recar danno a loro o ad altri.

Il Grande Libro degli *Alcolisti Anonimi* è molto dettagliato riguardo i benefici di questo Passo parecchio difficile.

Ci dice che quando facciamo con **giustizia** il lavoro delle ammende, alcune o tutte delle Dodici Promesse si avverano.

Alcune di queste promesse sono: sperimentiamo una nuova libertà ed un benessere mai provato prima, non ci rammarichiamo del passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio, comprendiamo il significato della parola serenità e cono-

sciamo la pace interiore, ci rendiamo conto che Dio fa per noi quanto in passato non eravamo in grado di fare da soli. Notizie davvero esaltanti.

Quindi, allettati da tali ricompense, andiamo di porta in porta, mormorando "Mi dispiace per tutto quello che ti ho fatto", e la finiamo qui?

No! Nel Programma dei Dodici Passi, fare ammenda è un percorso lungo e laborioso che spesso culmina in un dover cambiare il modo in cui ci comportiamo con qualcuno per il resto della nostra vita.

In altri casi, delle scuse sincere potrebbero essere sufficienti, ma potrebbero non essere accettate.

Noi non controlliamo il risultato delle ammende, ma controlliamo l'atteggiamento premuroso e spirituale con cui le facciamo.

Ed avendo giurato pubblicamente di cambiare il nostro comportamento e le nostre attitudini, andiamo avanti.



Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

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

Ino Milano

Segretario Nazionale
inomilano3@gmail.com
Nuovi Gruppi,
Immagine e Comunicazione,
grafica e Stampa letteratura,
Resp. periodico "Risveglio"

Paola Milano

Vice Segretaria Nazionale
chepapa.pp@gmail.com
Rappresent. EuroMondiale
Traduzione Letteratura
Organizzazione convegni

Leo Milano

Tesoriere
Fiduciario non emotivo
leo52@libero.it

Piero Roma

Fiduciario

Brunella Monza

Fiduciaria
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso

Fiduciario

Raul Treviso

Fiduciario

Consiglio dei Fiduciari
info@emotivianonimi.org

COMITATI

Comitato Red. Risveglio
Resp. Ino Milano

Comitato Traduzione let.
Resp. Paola Milano

Comitato Sito e Social
Resp. Fabio Treviso

A fianco la copertina del Programma del 4° Convegno Nazionale EA.

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.

Nono Passo

Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi, nei quali farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

1ª Testimonianza sul Nono Passo

Con il Nono Passo prendo la decisione di correggere i miei difetti, assumendone la responsabilità e le sue conseguenze. Chiedo forza, coraggio e guida in modo da poterlo fare con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Mi libero dai sensi di colpa che posso sopportare e questo mi permette di chiudere fasi e problemi del mio passato che ho vissuto con me stessa e con gli altri. Ciò rende più facile realizzare un processo di perdono verso di me e verso gli altri. La fiducia in me stessa e la mia autostima migliorano notevolmente dopo aver effettuato l'ammenda. Non ho fretta, penso e pianifico come farlo, prendendomi cura del momento e delle parole giuste per rivolgermi a quella persona. Inoltre non ho aspettative né attendo una risposta dopo averlo fatto.

Cerco di farla semplice. Sono coerente solo con la mia decisione di scusarmi onestamente per un mio errore. Presumo anche di non poter cancellare gli errori del passato, ma posso usare questa esperienza di riparazione per capire che posso agire diversamente in circostanze simili.

Mi aiuta a imparare a attuare altri atteggiamenti e comportamenti. Nasce in me una nuova comprensione, un nuovo modo di agire. Decido

di vivere senza fardelli, voglio camminare libera dai bagagli...

Appare in me un sentimento di unità e di pienezza che avvolge tutto il mio essere.

(Luz, Valencia - Spagna)

2ª Testimonianza sul Nono Passo

Questo Passo è per me un Passo di una potenza dinamica che ha cambiato veramente la prospettiva della mia vita. E' un Passo di azione.

Mi ha introdotto per la prima volta al concetto di perdono e il perdono è una forza propulsiva che mi ha fatto fare passi da gigante. Il fare ammenda ha significato riconoscere i miei errori e primo fra tutti l'errore di essere stata la causa di dolore per me stessa. E' stato per me il Passo che mi ha obbligato all'assunzione di responsabilità, è stato il Passo che ha dato l'abbrivio ad un processo di consapevolezza smettendo così i panni della vittima di tutto e di tutti: del destino, degli altri, di Dio. E riconoscere i comportamenti erronei che hanno causato dolore a me e agli altri mi ha costretto a rialzarmi e ad aprire il cuore.

Ricordo che la prima ammenda che ho fatto durante il mio recupero dei Dodici Passi è stata con mio figlio perché ho cercato, con la lucidità che solo il Programma concede se lo si intraprende con la dovuta onestà, di immedesimarmi nel suo sentire.

E ho percepito tutto il dolore che mio figlio deve avere provato per i miei comportamenti. E gli ho chiesto perdono cercando prima di perdonarmi per essere davvero credibile davanti ai suoi occhi. Ecco questa ammenda mi ha fatto un regalo: non quello di cancellare gli errori ma cercare da questi di vedere il mio passato in modo diverso. Il passato non si cambia ma può essere riletto e reinterpretato per agire e vivere il presente più gioiosamente e con maggiore consapevolezza. *(Paola, Milano)*

3ª Testimonianza sul Nono Passo

Questo passo per me è stato il vero strumento del mio cambiamento.

Mi ha permesso finalmente di guardare il mio passato senza più vergognarmi e condannarmi, anzi accettare il bambino che ha subito violenza.

Cercare di immaginare e portare alla memoria quanto successo e rendersi conto della sofferenza da lui provata.

I suoi accorgimenti per sopravvivere, le maschere, l'armatura che ha costruito per non perdersi nel nulla.

Oggi posso prendermi cura di quel bambino accettarlo e amarlo. *(Ino, Milano)*

Emotivi Anonimi
Riunione Aperta a Siracusa
 Tema: ammettere di essere impotenti di fronte alle proprie emozioni
 venerdì 17 settembre alle ore 19.00
 Parrocchia di Bosco Minniti
 via Alessandro Specchi 98 Siracusa
 per info tramite Whatsapp: Ino 348 261 8130
 App: emotivianonimi

A fianco la locandina della Riunione aperta che si svolgerà a Siracusa, prima cittadina siciliana assieme a Palermo che ospiterà EA.

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.

Nona Tradizione

I gruppi EA, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati. Tuttavia, possono costituirsi consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

1ª Testimonianza sulla Nona Tradizione

Questa tradizione è per me l'espressione concreta della messa in pratica che il programma di recupero funziona. Come fa a reggersi un'Associazione senza regole e senza una gerarchia che dirige? Attraverso l'esempio, i suggerimenti che ci vengono dati da chi è più avanti nel recupero.

Il recupero si concretizza ed esprime mettendo in pratica nella vita quotidiana i passi, le tradizioni, i concetti.

Questi ci aiutano a creare coesione tra noi e garantirci unità e a prendere decisioni pratiche che si esprimono attraverso una coscienza di gruppo.

Il nostro fine primario è trasmettere il messaggio e a tal fine ci si organizza in comitati e strutture di servizio. I membri che si rendono disponibili nel servizio sono responsabili verso coloro che essi servono.

Servire e non comandare è proprio per evitare che si creino posizioni di potere e che nessuna personalità possa dominare che i servizi vengono organizzati a rotazione, offrendo così a tutti un'opportunità di crescita.

Organizziamo comitati e strutture di servizio unicamente per servirci, non per stabilire una complessa burocrazia di governo, una burocrazia che s'imponga dall'alto ai gruppi o ai singoli membri. Vedo espressi in questa tradizione il principio spirituale dell'anonimato e dell'umiltà.

Principi che ho compreso e incarnato nel tempo attraverso un costante lavoro introspettivo su me stessa usando tutti i strumenti che questo fantastico programma mi mette a disposizione.

Servizio e crescita personale sono interconnessi e mi aiutano a servire meglio la fratellanza e a tener fede alle nostre tradizioni che sono la guida pratica su cui si basa la nostra organizzazione.

(Dora, Forlì)

A fianco la locandina della Riunione aperta che si svolgerà a Palermo, seconda cittadina siciliana assieme a Siracusa che ospiterà EA.

2ª Testimonianza sulla Nona Tradizione

Questa tradizione è per me l'espressione concreta della messa in pratica che il programma di recupero funziona.

Come fa a reggersi un'associazione senza regole e senza una gerarchia che dirige? Attraverso l'esempio e i suggerimenti che ci vengono dati da chi è più avanti nel recupero.

Il recupero si concretizza ed esprime mettendo in pratica nella vita quotidiana i passi, le tradizioni, i concetti. Questi ci aiutano a creare coesione tra noi e garantirci unità e a prendere decisioni pratiche che si esprimono attraverso una coscienza di gruppo.

Il nostro fine primario è trasmettere il messaggio e a tal fine ci si organizza in comitati e strutture di servizio.

I membri che si rendono disponibili nel servizio sono responsabili verso coloro che essi servono. Servire e non comandare è proprio per evitare che si creino posizioni di potere e che nessuna personalità possa dominare che i servizi vengono organizzati a rotazione, offrendo così a tutti un'opportunità di crescita.

Organizziamo comitati e strutture di servizio unicamente per servirci, non per stabilire una complessa burocrazia di governo, una burocrazia che s'imponga dall'alto ai gruppi o ai singoli membri. Vedo espressi in questa tradizione il principio spirituale dell'anonimato e dell'umiltà.

Principi che ho compreso e incarnato nel tempo attraverso un costante lavoro introspettivo su me stessa usando tutti i strumenti che questo fantastico programma mi mette a disposizione.

Servizio e crescita personale sono interconnessi e mi aiutano a servire meglio la fratellanza e a tener fede alle nostre tradizioni che sono la guida pratica su cui si basa la nostra organizzazione.

Emotivi Anonimi
Riunione Aperta a Palermo

Tema: ammettere di essere impotenti di fronte alle proprie emozioni

mercoledì 22 settembre alle ore 19,00
 Presso gruppo AA "La Missione"
 via Enrico Albanese, 2 Palermo

per info tramite Whatsapp: lno 348 261 8130
 App: emotivianonimi

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Nona Promessa:

I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nono Motto:

Passerà anche questo.

Nono Solo per Oggi:

“Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare al mio Potere Superiore, a me stesso e ai miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.”

Nono Concetto:

Usiamo il programma, non lo analizziamo. La comprensione arriva con l'esperienza. Ogni giorno applichiamo qualche parte del programma alla nostra vita individuale.

Testimonianza sulla Nona Promessa

In questi ultimi anni i miei rapporti, con persone e situazioni stanno cambiando portandomi a un maggiore equilibrio e serenità. Tutto ciò è strettamente legato al percorso che sto seguendo nella associazione di autoaiuto degli EA.

Già nella prima riunione alla quale ho partecipato ho capito di avere trovato un luogo accogliente e amorevole con persone che stavano vivendo esperienze simili alla mia e pronte al dialogo all'ascolto e non alla critica e al giudizio.

Grazie a questo programma spirituale e di azione, due “stati”, che non mi appartenevano quasi per nulla ho iniziato a conoscermi interpretando la realtà, le persone attorno a me e me stesso con un'altra ottica e prospettiva.

Il lavoro che sto facendo, cercando di agire i tanti strumenti offerti dal nostro programma, è impegnativo ma mi aiuta ad accettare la vulnerabilità mia e degli altri e a liberarmi da molte dipendenze malate. *(Luca Milano)*

Testimonianza sul Nono Concetto

Il Nono Concetto mi dice di utilizzare il Programma e non di analizzarlo.

È ciò che istintivamente ho fatto fin da quando il Programma è entrato nella mia vita. Ero davvero stanca di lottare e di vivere nella paura e nell'ansia, stanca di stare sulla difensiva e cercare di far andare le cose come volevo io, con la sensazione che una catastrofe poteva succedere da un momento all'altro e io ne sarei stata travolta inevitabilmente.

Quando ho partecipato alla mia prima riunione, non capivo molto cosa fosse questo Programma, né il linguaggio che utilizzava, ma una parte di me ha sentito subito che era

A fianco la locandina della Riunione aperta che si svolgerà a Firenze, gruppo che utilizza periodicamente questa forma per far crescere il gruppo.

qualcosa di molto importante. Ho avuto fiducia e ho iniziato a seguire le riunioni, comprare la letteratura e leggere, condividere e aprirmi ai compagni di viaggio, lavorare con una cosponsor e una sponsor e piano piano la comprensione arrivava e arriva ogni giorno, ogni momento, e i miei comportamenti cambiano.

Il Programma mi sta aiutando a far crescere questa fiducia in me e nell'esistenza. Tutto ciò è miracoloso e, solo per oggi, so che se lo desidero, con l'aiuto del Potere Superiore questo miracolo può continuare per tutta la vita.

(Daniela, Bordighiera)

Testimonianza sul Nono Solo per oggi

Solo per oggi mi prenderò un periodo di calma e riflessione...ma quanto ne ho bisogno! Quando lascio che un problema letteralmente mi risucchi e non vedo altro che me stessa e il problema, e divento io stessa il problema. Così sento che la situazione mi è sfuggita di mano e non posso più controllarla, mi giudico incapace, credo che la sfortuna si sia abbattuta ciecamente su di me e che non ci sia più speranza.

Questo nono “Solo per oggi” mi indica la strada: pensare al mio Potere Superiore riapre la porta alla speranza. Torno sui miei passi e sento l'Amore Incondizionato e so che sono parte di un progetto il cui movente è il mio bene. Pensare a me stessa mi riporta a chiedere umilmente al mio Potere Superiore di aiutarmi a eliminare la critica e il giudizio verso me stessa e a disidentificarmi dal problema.

Pensare ai miei cari mi permette di uscire dall'isolamento doloroso della visione ristretta in cui sono precipitata.

E se riuscirò a fare tutto questo “Solo per Oggi”, allora, veramente, mi rilasserò e cercherò la verità. *(Brunella EA Monza)*

Emotivi Anonimi
Riunione Aperta
A Firenze
30 settembre 2021
ore 19,30

Parrocchia SS Nome di Gesù ai Bassi
 Via Dell'Arcingrosso 107 (FI)
 info: whatsapp Mariangela
 348 773 1113

Emotivi Anonimi Italia

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione on-lus registrata ufficialmente in Italia presso l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
 Codice fiscale: 95235750635

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: Ino Milano tramite whatsapp