

Questo novembre ha visto la nascita di tre gruppi EA in presenza, a Roma a Lavinio e a Monza, oltre alla creazione della chat "Gruppo EA Venezia", primo passo per un futuro in presenza. In questi giorni abbiamo anche avuto l'approvazione da parte del Consiglio dei Servizi Generali Internazionali degli approfondimenti alle "Linee Guida per riunioni online" che il nostro Comitato Letteratura aveva prodotto l'anno scorso, all'inizio della pandemia per la gestione delle riunioni in videoconferenza. Oggi anche il leaflet che abbiamo prodotto con tali approfondimenti fa parte della letteratura internazionale, visibile nel sito americano: questo è il materiale che avevamo discusso anche al Convegno di Roma. E sarà scaricabile gratuitamente dal nostro sito. *Ino Milano Segr. N.*



L'undicesimo Passo tratto da "Se lo Fai Funziona" dice:

Adesso siamo pronti ad entrare in una relazione più matura con il nostro Potere Superiore attraverso

l'Undicesimo Passo:

Abbiamo cercato con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, chiedendoci solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.

Dopo aver aperto la strada per migliorare la nostra salute emotiva ed il nostro benessere, cerchiamo di entrare in dialogo con il nostro Potere Superiore che guida le nostre giornate.

L'esperienza di qualche minuto di silenzio calma il nostro chiacchiericcio mentale può rendere più profonda la nostra consapevolezza spirituale.

Diverse tecniche di meditazione forniscono delle istruzioni molto semplici per trovare un po' di calma e concentrarsi solo sull'ispirazione e l'espiazione.

La preghiera soprattutto quando preghiamo per farci indicare la giusta direzione da prendere o per esprimere **(continua in seconda pagina)**

Il Convegno EA di Roma che si è tenuto lo scorso ottobre aveva come obiettivo - tra gli altri - quello di approfondire insieme il volantino proposto dai Fiduciari per meglio chiarire ancora una volta le "linee guida" della riunione online e approfondirne la bontà e la coerenza. Purtroppo non è stato possibile e quindi il Segretario Generale e la Vice Segretaria si sono assunti la responsabilità di inviare il testo debitamente tradotto in lingua inglese ai Servizi Generali Americani per avere da loro un parere e in caso positivo la conseguente approvazione. E così è stato. Il Consiglio dei Fiduciari Americani si è riunito e ha approvato il testo dopo aver apportato qualche modifica che non riguarda i contenuti bensì la ridondanza dei concetti essendo la lingua inglese molto più sintetica della lingua italiana.

Ricordo che il "Preambolo" della riunione online approntato da EA Italia e approvato ufficialmente dai Servizi Generali Americani è diventato parte integrante della letteratura EA ed è scaricabile - in lingua inglese - dal sito americano con il titolo: 7A-Suggested Virtual Meeting Guide al seguente indirizzo:

<https://emotionsanonymous.org/eai-literature/free-publications-in-english.html>

Ringraziamenti a EA Italy
This is a suggested guideline for those responsible for guiding a virtual meeting. Thanks to our EA friends in Italy for suggesting and drafting a version of this. For use if it is helpful, but not required at EA meetings.

Traduzione: *E' una guida suggerita per coloro che sono responsabili della conduzione di riunioni virtuali. Grazie ai nostri amici EA in Italia per aver suggerito e abbozzato una versione del preambolo. Lo potete utilizzare se lo ritenete utile nelle riunioni EA ma non è d'obbligo (Paola, Vice-Segretaria Nazionale EA Italia)*

A fianco la copertina del Leaflet "Linee Guida...della Riunione online" approvata in novembre dai Servizi Generali International EA.



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

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

(continua dalla prima pagina)

gratitudine per tutto quello che ci è stato donato - è anche un modo efficace per discernere la volontà del nostro Potere Superiore.

La meditazione e la preghiera sono tecniche di ascolto.

Non possiamo più permetterci di essere continuamente in attività e di parlare perché è questo che ci ha portato alla malattia.

Dobbiamo trovare la pace all'interno di noi stessi, ed attingervi come fonte di energia di cui abbiamo disperatamente bisogno.

Prestiamo attenzione alla volontà del nostro Potere Superiore, che spesso è quella di vivere tutti i giorni in maniera più consapevole.

Imparando ad ascoltare, notiamo che stiamo sviluppando una fonte di intuizione spirituale che ci guiderà nei periodi di stress.

Arriviamo a comprendere una delle promesse più belle: sappiamo affrontare spontaneamente le situazioni che nel passato riuscivano a disorientarci.

I Principi dei Dodici Passi

Negli anni '50 del secolo scorso i gruppi di Alcolisti Anonimi iniziarono informalmente a condividere ciò che poi sono diventati famosi come i Principi dei Dodici Passi. Ogni Passo ha un principio corrispondente che ciascuno di noi può facilmente tenere a mente quando affronta il Passo. Essi sono:

- Passo 1: **Onestà**
- Passo 2: **Speranza**
- Passo 3: **Fede**
- Passo 4: **Coraggio**
- Passo 5: **Integrità**
- Passo 6: **Disponibilità**
- Passo 7: **Umiltà**
- Passo 8: **Responsabilità**
- Passo 9: **Giustizia**
- Passo 10: **Perseveranza**
- Passo 11: **Consapevolezza spirituale**
- Passo 12: **Servizio**

Questi principi possono essere meglio capiti nel contesto della riflessione su ciascuno dei Dodici Passi.

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.

Undicesimo Passo

Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirlo.

1ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

L'Undicesimo Passo rafforza il suo significato se visto alla luce dei Passi precedenti ed in particolare del Terzo Passo. La decisione scaturita dal Terzo Passo riguarda la sottomissione della mia volontà affidando la mia vita a Dio.

Dopo aver ammesso la mia impotenza e dopo essere giunta alla convinzione che qualcosa di più grande di me potesse ricondurmi alla ragione, ho preso la decisione forse più importante della mia esistenza e cioè che questo Qualcosa di più grande di me, più saggio e più importante dovesse prendere nelle sue mani la mia vita e far sì che io non volessi più controllare gli accadimenti intorno ad essa: io ammetto che non sono al centro del mondo e che fino a quel momento il mio egocentrismo ha determinato il fallimento delle mie azioni.

L'Undicesimo Passo è la ovvia continuazione di questa nuova visione, di questo capovolgimento di prospettiva, passando da una quasi estatica contemplazione di me stessa alla totale ammissione che ciò che muove la vita è fuori di me.

E il tassello mancante per operare una nuova, meravigliosa visione dell'esistenza è quello di cercare un contatto cosciente con questa intelligenza universale, ascoltarla e parlarle per creare una connessione tra me e il Tutto.

La meditazione e la preghiera sono i due strumenti per creare questo nesso, per aprirsi all'Amore, accettarlo ed esserne pronti. Non solo.

Anche per capire quale sia il disegno che mi riguarda e cercare di allineare la mia volontà alla Sua, per riuscire a vivere in armonia con l'Universo e realizzare così la mia missione.

(Paola Wagner Milano)

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

2^a Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Mentre mi oriento nel lavoro dei Passi, mi viene data la possibilità di rivedere di assumere nuovi atteggiamenti e comportamenti nella mia vita.

L'Undicesimo Passo aumenta la mia connessione con il Potere Superiore attraverso il silenzio, la preghiera e la meditazione.

Sento il bisogno di cercare la Sua guida, il Suo sostegno e di affidarmi nel fatto che sia fatta la Sua volontà. Lascio andare l'attaccamento ai sentimenti e ai pensieri. Lascio andare il mio bisogno di controllo e metto la mia vita nelle Sue mani.

La mia coscienza e il mio risveglio spirituale si attivano in ogni momento. Il rapporto con il mio Potere Superiore sta diventando sempre più profondo. Così facendo, mi rendo conto che da questa unione e fiducia nel mio Potere Superiore nasce il mio potere personale.

Gli chiedo di essere la mia guida ogni giorno e sento gratitudine. Accetto la Sua volontà qui ed ora. Via via che si consolida il mio rapporto con il mio Potere Superiore giorno per giorno trovo in Lui una fonte costante di guida, pace e serenità.

Ascolto le Sue risposte attraverso le mie preghiere che mi indicano una direzione, una via. Sento il potere e la forza che mi viene da quell'unione e connessione con il mio Potere Superiore. Tutto è fiducia, gioia e pienezza.

Da quel silenzio e da quell'unione acquieto la mia mente e il mio spirito si espande.

(Luz Marina, Valencia)



GROW è un'organizzazione di sostegno tra pari e di mutuo soccorso per il recupero e la prevenzione di gravi malattie mentali. GROW è stata fondata a Sydney, in Australia, nel 1957 da padre Cornelius B. da Keogh, un prete cattolico romano, e da alcuni pazienti psichiatrici che cercavano aiuto con la loro malattia mentale ad Alcolisti Anonimi (AA). Di conseguenza, GROW ha adattato molti dei principi e delle pratiche di AA. Nel 2005 c'erano più di 800 gruppi GROW attivi in tutto il mondo.

La letteratura di GROW include le "Dodici Fasi del Declino", che indicano che la malattia emotiva inizia con l'egocentrismo, e i Dodici Passi, una miscela dei Passi di AA.(...) Abbiamo dato troppa importanza a noi stessi, lasciamo le motivazioni competitive, abbiamo sistematicamente mascherato nella nostra immaginazione la vera natura della nostra condotta malsana (...)

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.

Undicesima Tradizione

La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione, piuttosto che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale, nei confronti della stampa, della radio e degli altri mezzi

1^a testimonianza sull'Undicesima Tradizione

L'undicesima tradizione mi ricorda che rispettare l'anonimato, mio e degli altri membri, è uno dei principi base del nostro Programma.

Le Tradizioni sono, per me, stimoli a riflettere su come mi pongo nelle relazioni. E così ho dovuto guardare ancora più profondamente il mio bisogno radicato di "essere vista", "essere amata, apprezzata, riconosciuta". Le ferite antiche, a cui questi bisogni mi rimandano, continuavano a premere, alimentando i miei difetti di carattere e l'egocentrismo nel rapporto con gli altri. Come si concilia tutto questo con il rimanere "anonima"? Questa è la "sfida"!

Sono grata al servizio, che mi insegna a "stare" nelle relazioni in un modo più sano (focalizzandomi su me stessa invece di giudicare gli altri o di andarmene) e ricordare che le Tradizioni mi dicono di mantenere "i principi al di sopra delle persone".

Questa undicesima tradizione, nello specifico, mi indica anche che nelle informazioni pubbliche ogni intervento deve restare concentrato sui meriti del Programma e non su chi condivide.

Inoltre non si deve parlare a nome degli altri, l'anonimato protegge tutti noi e ci pone in una situazione di parità: nessuno è "esperto" o "portavoce" di nessun altro o dell'associazione stessa.

Con la presenza e il sostegno di tutti voi, sto percorrendo questo meraviglioso viaggio di risveglio spirituale, perciò vi ringrazio e ringrazio il Potere Superiore per tutti gli strumenti che il Programma mi offre, un giorno alla volta!

(Daniela Bordighiera)

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Undicesimo Concetto:

Ciascuna persona ha diritto alle proprie opinioni e ha diritto di esprimerle nelle riunioni, nel rispetto delle linee guida di ea. siamo tutti uguali, nessuno e' piu' importante degli altri.

Undicesimo Solo per Oggi:

Mi accettero' come sono e vivo' al meglio possibile ogni avvenimento.

Undicesima Promessa:

Cresce in noi un sentimento di sicurezza.

Undicesimo Motto:

Non complicare le cose.

Testimonianza sull'Undicesimo Solo per Oggi

Quando ho iniziato questo programma il mio approccio alle cose e alle persone era fondamentalmente di chiusura. Non mi conoscevo e avevo comportamenti maturati dalle mie esperienze infantili/adolescenziali, quindi non applicabili al mio oggi. Il cambiamento è iniziato perchè mi sono sentito accolto e accettato. Questo mi ha aiutato ad aprirmi, ad ascoltare le amiche e amici EA che avevano molto in comune con me, non ero più solo e in pericolo.

La fiducia e il coraggio hanno infatti avuto più spazio anche per la mia voglia di conoscermi e di cambiare e quindi di agire questo programma. Ora mi accetto di più per quello che sono, cioè umano e vulnerabile; ho degli strumenti che posso scegliere per accettare sentimenti ed emozioni e convivere e posso così vivere il mio oggi più positivamente.

(Luca Borsieri Milano)

Testimonianza sull'Undicesima Promessa

Cresce in noi un sentimento di sicurezza, cita l'undicesima promessa, qualcosa di nuovo per me, che non è la certezza di essere brava, capace, giusta, buona o bella...io pensavo fossero queste le caratteristiche che le persone, cosiddette "sicure di sé", si riconoscono.

Oggi in Programma sento un senso di sicurezza diverso, non facile da definire, che deriva dal poter dire a un Potere Superiore: "Mi affido alla tua volontà, aiutami a capire e ad accogliere ciò che la Vita mi sta offrendo, a dire di sì, a smettere di lottare per cercare di ottenere non so cosa."

Questo sentimento, quindi, nasce soprattutto

dal non sentirmi più sola, isolata, persa in un universo ostile o indifferente.

Dalla sempre maggior certezza di essere parte di un Tutto più grande, di un'intelligenza cosmica che sa e che permea e guida anche me.

La sicurezza di avere il mio posto in questa danza cosmica, eterna e perfetta, qualsiasi cosa possa succedere.

(Daniela EA Bordighera)

ewTestimonianza sull'Undicesimo Motto

"Non complicare le cose" un motto così apparentemente semplice, quasi scontato.

Prima di entrare in EA non mi apparteneva minimamente.

Controllavo la mia esistenza e quella degli altri, quasi fiera di farlo. Più cercavo di prevedere, analizzare, pianificare, cambiare, più la vita diventava ingestibile, sprecando energie preziose.

"Non complicare le cose" significa abbandonare i miei vecchi schemi mentali, false credenze e cambiare quello che posso, il risultato non sarà mio ma del Potere Superiore. Ora posso, un po' alla volta usare il linguaggio e la memoria del cuore, sgombrare la mente da pensieri inutili, corrosivi, superficiali e superflui.

La vita non è facile, ma può diventare un giorno alla volta più SEMPLICE, se IO lo vorrò.

Mi abbandono e lascio entrare l'energia vitale del cambiamento, lì abita la mia libertà, la mia vita, lì c'è tutto quello che posso desiderare: non è mai troppo tardi. Grazie a tutti noi.

Virginia EA - Milano

Lo sapevate che...

Alcolismo nel 1700 e 1800

Quasi due secoli prima della nascita degli Alcolisti Anonimi, John Wesley* fondò dei gruppi di penitenti metodisti, che si riunivano il sabato sera, giorno della settimana in cui i membri di questi piccoli gruppi erano più tentati di frequentare le birrerie.

Gli inni e gli insegnamenti forniti durante le riunioni della banda penitente hanno affrontato le questioni che i membri hanno dovuto affrontare, spesso con l'alcolismo. Di conseguenza, i gruppi di penitenti sono stati spesso paragonati agli Alcolisti Anonimi nei discorsi accademici

**John Wesley (1703-1791) Teologo inglese, fondatore del movimento protestante del Metodismo.*