



# il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di  
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **8** anno 4°  
ottobre 2023

Apriamo questa edizione di ottobre con l'intento di condividere le buone notizie che riguardano Emotivi Anonimi. Quest'anno il nostro Convegno sarà on-line e questo ci permetterà di coinvolgere, oltre ai membri che non possano spostarsi per diversi motivi, anche professionisti di settore cui, probabilmente, avremmo dovuto rinunciare. I tempi sono stretti e la Coscienza di gruppo del Consiglio ha preferito optare per una preparazione più accurata dei contenuti, senza dirottare le poche forze sugli aspetti organizzativi complessi dell'incontro fisico. Il titolo, che è stato anche il più gettonato dal sondaggio è "Il valore delle emozioni", ma non trascureremo, all'interno dell'evento, alcuni temi inerenti suggeriti dai gruppi, che potranno essere argomento di riunione spirituale. Le date: 18 e 19 novembre.

Altra buona notizia riguarda la letteratura con l'avvio della traduzione di ulteriori contenuti, da inserire nel testo "Emozioni, Stati d'Animo e Sentimenti", che si arricchirà così di nuovi spunti di meditazione.

Degna di nota è anche la decisione di favorire l'accesso a EA Italia di tutti i gruppi EA che si trovano sul territorio nazionale e desiderano far parte dell'Associazione, con modalità riconosciute dal nostro programma, che sono state illustrate nel verbale del Consiglio. Procediamo nel nostro servizio con amore nella fratellanza.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



## Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

**Il Grande Libro di EA dice:**  
(pag 132)

*"Ognuno di noi decide il modo migliore per fare il proprio inventario. Alcuni se ne occupano durante il mattino, passando in rassegna il giorno precedente; altri ci si dedicano la sera, passando in rassegna quel giorno stesso. Altri ancora fanno un inventario in un momento qualunque del giorno, quando i loro sentimenti dicono che è necessario farlo. Se ci sentiamo afflitti dobbiamo comprendere che cosa stia causando il nostro dolore. Quando osserviamo conflittualità nelle nostre vite, è importante andare alla ricerca del difetto di carattere che sta causando il problema.*

*Avremo così la possibilità di scegliere se continuare a seguire quel difetto di carattere, o quella sensazione di afflizione, oppure sostituirli con la risorsa caratteriale opposta, per risolvere il conflitto...*

*Nel riesaminare la nostra giornata, cerchiamo le cose positive che abbiamo fatto e i successi che abbiamo raggiunto.*

*Facciamo il punto rispetto a ciò che il nostro Potere Superiore ci ha fornito e cogliamo l'occasione di essere grati per questo..."*

## **Il linguaggio specifico del Decimo Passo ci chiede solo di fare un inventario dei nostri torti.**

È però necessaria una precisazione. Questo passo, infatti, è stato originariamente scritto per una comunità di alcolisti. Continuare a bere poteva portarli alla morte. Per poter sopravvivere, essi avevano bisogno di un inventario quotidiano che li aiutasse a notare e cambiare i comportamenti che erano immediatamente distruttivi.

Emotivi Anonimi è una fratellanza che accoglie persone che hanno personalità e inclinazioni differenti. Spesso la nostra tendenza è di vergognarci e dubitare di noi stessi.

Molti membri di EA tendono a isolarsi e, di conseguenza, i nostri inventari giornalieri potrebbero includere il mettere in discussione le nostre abitudini all'isolamento. Pertanto, il nostro Decimo Passo ha molteplici scopi.

Un primo scopo è quello di cominciare una pratica quotidiana di inventario personale per assicurarci di non cadere di nuovo nei vecchi comportamenti e modi di pensare. Stiamo cominciando a vivere in integrità,



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

**Leo Milano**  
Fiduciario non emotivo  
Responsabile Tesoreria

**Maddalena Roma**  
Fiduciaria Responsabile  
Esterni e Comitato Pubblica  
informazione

### COMITATI

**Daniela Bordighera**  
Comitato Newsletter  
Responsabile Operativo  
**Alberto Anzio**  
Responsabile Impaginazione  
Grafica  
**Ino Milano**

Comitato Conferenza 2024  
Coordinatore  
**Caterina Bologna**

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

# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

guidati da principi di livello superiore.

Un giorno alla volta, stiamo cominciando a essere responsabili dei nostri pensieri e delle nostre azioni.

Il secondo scopo è di cercare il bene! Teniamo traccia della nostra crescita quotidiana e rendiamo testimonianza anche di quella!

Anche solo notando che la nostra onestà, interezza e serenità stanno crescendo, saremo ispirati a proseguire nel nostro lavoro.

Il dubbio nei confronti di noi stessi era al centro della nostra abitudine di provare pensieri ed emozioni negative. Dobbiamo imparare ad avere fiducia in noi stessi. Ci siamo spesso definiti sbagliati anche se non eravamo affatto sbagliati. Il nostro inventario quotidiano deve contemplare anche le occasioni in cui abbiamo ragione!

Abbiamo costruito il nostro senso di autostima comprendendo che siamo ora capaci di prendere le decisioni giuste per il bene di noi stessi e per quello degli altri. Il nostro inventario quotidiano deve anche tenere traccia del nostro bene, del nostro successo e dei nostri punti di forza che sicuramente hanno contribuito a mantenere tali comportamenti. Prima di poterci aprire al cambiamento dobbiamo conoscerli!

*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.*

## **Decimo Passo**

*Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.*

### **1<sup>a</sup> Testimonianza sul Decimo Passo**

Mentre eseguo un esame personale dei miei atteggiamenti e comportamenti, riesco a conoscermi di più e a vedere i miei difetti di carattere con l'aiuto del mio Potere Superiore. La mia consapevolezza aumenta mentre rivedo la mia vita come pratica quotidiana.

Mi rendo umilmente conto che è un processo in cui sto avanzando lentamente. In questo modo lascio andare tutto ciò che accade nella mia vita quotidiana e in ciascuna delle mie relazioni personali. Sto in guardia e continuo a lavorare su questo programma, partecipando alle riunioni e in contatto con la mia sponsor e le mie sponsee, per evitare di ripetere sempre gli stessi modelli di comportamento dannosi e andare verso il cambiamento. Mi rendo conto che sto facendo progressi. Rimango molto presente

e questo mi permette di concentrarmi sulla mia vita con una prospettiva diversa. Durante questo processo, acquisisco maggiore consapevolezza, accettazione e compassione verso me stessa e gli altri e, allo stesso tempo, entro sempre più in profondità nella mia relazione con il Potere Superiore. Questo percorso richiede onestà per poter riconoscere i miei difetti e limiti personali; umiltà per poterlo realizzare, pazienza e perseveranza. Mi arrendo ai miei errori e metto la mia vita nelle mani del mio Potere Superiore. Solo attraverso questo percorso ho la possibilità di esplorare nuovi atteggiamenti e comportamenti che mi portano verso un nuovo modo di vivere.

*Luz EA, Valencia (Spagna)*

### **2<sup>a</sup> Testimonianza sul Decimo Passo**

Il decimo passo mi dice "abbiamo continuato"... e' un passo di mantenimento che durerà per tutta la vita. Ogni giorno "l'esame" (4to passo) della giornata e, quando ho "dei sospesi", fare ammenda, per "pulite" la fine giornata e poter dormire in pace con me stessa, con gli altri, con il mio PS. Ci sono delle volte che faccio ammenda mentre mi accorgo di pensare, dire, agire in modo non allineato alla pace che da' come risultato di questi passi, il risveglio spirituale. E ancora per oggi cammino con tutti voi. Grazie di esserci.

*Clara EA*

### **3<sup>a</sup> Testimonianza sul Decimo Passo**

Oggi ho uno strumento in più per accogliere e lasciar andare la malinconia (o qualsiasi altra emozione) che mi attraversa. Il programma mi dice che posso "solo per oggi", in ogni momento, fermarmi e ascoltare con attenzione ciò che si muove in me, invece di restare in balia di sentimenti confusi o situazioni conflittuali. Con i passi 8 e 9 ho imparato a guardare onestamente ai miei pensieri e comportamenti e, se occorre, fare direttamente ammenda. Questo, per me, significa che non sempre posso e devo fare "direttamente" ammenda, però l'ammenda indiretta mi è indispensabile ogni volta che vivo un'emozione o una situazione difficile. Col decimo passo io posso riconoscere i miei errori, non più del passato, ma di oggi, di adesso; chiedere scusa, magari anche solo a me stessa, se non ho ferito nessun altro. E poi uscire dall'egocentrismo che invece in passato mi intrappolava per giorni. Come? Affidando al Potere Superiore questi miei errori e chiedendogli aiuto, dopodiché posso dedicarmi al servizio o comunque a qualcosa di utile per me o per gli altri, invece di restare invischiata nelle mie ruminazioni distruttive. Sono davvero grata al Programma e alla fratellanza EA.

*Daniela 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.*

## Decima Tradizione

*EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; di conseguenza, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.*

### Testimonianza sulla Decima Tradizione

Il sostegno ad argomenti estranei a EA quali religione, politica, conflitti razziali, programmi dei 12 Passi di altre fratellanze oppure letteratura non approvata da EA non dovrebbe trovare spazio nelle nostre riunioni spirituali.

Noi ci teniamo fuori da controversie pubbliche. Tale discussione sono di ostacolo alla nostra capacità di trasmettere il messaggio di recupero, il che significherebbe tenere in nessun conto o addirittura ignorare la nostra Quinta Tradizione che stabilisce "Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi". Queste conversazioni potrebbero portare dissidi all'interno della fratellanza.

Le Tradizioni ci proteggono dal nostro peggior nemico: noi stessi. Uno dei fondatori di Alcolisti Anonimi, fratellanza da cui provengono le Tradizioni, diceva che noi possiamo essere distrutti solo dall'interno.

Nessuno ci può ferire se ci atteniamo strettamente alle Tradizioni...

*Derita P. (testimonianza tratta da "EA Connection")*

### Da EAI's Weekly News del 12.09.2023

*"Conosci te stesso: sii onesto". Ho sempre avuto la sensazione di conoscere me stesso. Ma è quando ho difficoltà ad andare avanti verso un obiettivo del programma che spesso mi ritrovo a rimanere bloccato sulle supposizioni che ho fatto su di me.*

*Nella mia mente, che non si ferma un attimo, tutto sembra normale. Ma nella cornice del programma, scopro che esprimo regolarmente giudizi su me stesso e mi rendo conto che sono l'unica persona che può mettere da parte questi giudizi per andare avanti con una migliore salute emotiva.*

*Sento anche molti punti ciechi in aree in cui ho bisogno di miglioramenti. Ecco perché continuo a venire alle riunioni... per imparare dalle esperienze degli altri e mettere in pratica questi insegnamenti nella mia vita.*

*Paul N.*

*"Utilizziamo il programma, non lo analizziamo.*

*La comprensione arriva con l'esperienza. Ogni giorno applichiamo una parte del programma alla nostra vita personale." Mi ritrovo a riflettere sulle 4 A ogni volta che sento leggere questo concetto.*

*Per me significa farmi sostenere dalla verità che, quando metto i miei pensieri e sentimenti in prospettiva, perdono il potere di dominare la mia vita. Sono arrivata a capire che l'analisi non è il nemico. Ho solo bisogno di chiedermi se sto mantenendo la raccolta dei dati che mi riguardano in una prospettiva utile. Così vedo Accettazione e Consapevolezza come le due "A" che mi danno il permesso di raccogliere dati e verificarli. Ma per arrivare all'Azione e all'Atteggiamento, devo "avvicinare una sedia" affinché il mio Potere Superiore si unisca alla conversazione. Mi è piaciuto molto il messaggio di "Oggi ricorderò" dal Pensiero del Giorno del 30 agosto: "Oggi mi ricorderò di rilasciare il freno a mano e di confidare che Dio mi dirà quando dovrò rallentare."*

*Kathleen E.*

### Testimonianza sul PdG del 24 Settembre

Sono entrata nella fratellanza degli Emotivi anonimi da quasi un anno. Nella mia vita ho sempre cercato di essere e sentirmi libera, in realtà non sono libera dalle mie emozioni che mi tengono bloccata. Ho sprecato anni della mia vita ad abusare di questa falsa libertà nel ciondolare dal letto al divano passando le giornate tra serie TV, film e giochi sul tablet e scaricare sugli altri tutte le responsabilità.

Pretendevo da loro che si occupassero di me e che facessero tutto, anche quello che spettava a me, e quando non lo facevano mi sentivo delusa e piena di rabbia. Ora ho capito che per diventare veramente libera devo essere libera da me stessa: dalle attese e aspettative che si nascondono dietro alle mie emozioni "scomode".

Adesso che sono al decimo passo ho tutti gli strumenti per fare il mio inventario personale ogni giorno, affidandomi al mio Potere Superiore e facendo ammenda ogni volta che mi accorgo di aver ferito gli altri e di essere entrata nella modalità bambina viziata. Ringrazio il programma EA per avermi donato questa libertà.

*Vincenza EA*

24 Settembre

Pensiero del Giorno

#### Pensiero del giorno

Per mantenere l'atteggiamento amorevole che ho iniziato a sperimentare, devo spesso eliminare qualche caratteristica inutile della mia ostinazione.

Ogni volta è una cosa diversa: un atteggiamento, una convinzione sbagliata, un obiettivo irrealistico o l'approvazione di un'altra persona.

Una volta che, grazie a uno dei dodici Passi, capisco cosa sta intralciando i miei progressi, chiedo a Dio di eliminare quel difetto, solo per oggi.

Il Quarto e il Decimo passo sono utilissimi quando mi sento lontano da Dio e non capisco il perché.

Lavorare sul Quarto Passo mi libera da tutti gli errori del passato e il Decimo Passo impedisce agli errori del presente di accumularsi.

#### Meditazione del giorno

Fà che non mi allontani troppo da Te prima di iniziare a lavorare su un passo che possa aiutarmi.

#### Oggi ricorderò

Di cambiare le cose che posso cambiare.

# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## Decima Promessa:

Sappiamo affrontare intuitivamente quelle situazioni che in passato riuscivano a disorientarci.

## Decimo Motto:

Anche questo passerà.

## Decimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice; di godermi ciò che è buono, bello e degno di amore nella vita.

## Decimo Concetto:

Non abbiamo trovato utile classificare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi differenti, ma le emozioni sottostanti sono o identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà e nelle nostre malattie.

### Testimonianza sulla Decima Promessa

Affrontare situazioni che mi mettevano a disagio nel passato era complicato. La modalità era sempre la stessa: la fuga o comunque mettermi in disparte, crogiolarmi e autodefinirmi inetta o incapace.

Io non posso cambiare il mondo, ma affrontare le complessità della vita in un solo modo: credere che un Potere, una Forza più grande di me risolverà questioni molto difficili.

Certo io devo fare la mia piccola parte: ascoltarmi e confidare che se inciampo posso chiedere aiuto, attingere e crescere nell'ascolto delle esperienze dei membri di EA.

Quando nel gruppo in cerchio ci diamo la mano sento in me crescere ancora di più la presenza di un Potere Superiore, che elargisce a Tutti noi Forza e Speranza.

*Virginia EA, Milano*

### Testimonianza sul Decimo Motto

No, io non ho bisogno degli altri. Io mi arrangio, mi sono sempre arrangiato e continuo così, perché è meglio così: non dipendo da nessuno, non mi faccio usare e, soprattutto, sono sicuro che tutto andrà come voglio io.

E poi non ho tempo per gli altri. Che vadano tutti a quel paese! Non ci sono mai quando ne ho bisogno, non si fanno sentire, non mi invitano, sono noiosi, mi sobbarcano dei loro problemi... Sì, gli altri sono dei malati che dovrebbero entrare in EA e iniziare i Passi.

Dovrebbero fare come faccio io, guerriero solitario alle prese con una lotta quotidiana, difficile, dura, faticosa... che mi fa soffrire.

Ma devo soffrire? E' così che faccio il Programma? Mi devo fermare. Ritorno alle basi, al primo Passo e al messaggio fondamentale di serenità. Ho ascoltato

i miei bisogni profondi oggi? Ho parlato col mio Potere Superiore? Se lo ascolto, probabilmente mi invierà la solita risposta: equilibrio e sobrietà.

Gli chiedo di stabilizzare l'oscillazione tra orgoglio e vittimismo. Gli chiedo di aiutarmi a trovare un posizionamento consono con gli altri.

Non ho bisogno degli altri per motivi pratici o materiali; né tantomeno per i miei sfoghi personali. Ho bisogno degli altri per entrarci in dialogo, per condividere reciprocamente, per sperimentare quella connessione attraverso cui si esprimono tutte le potenzialità del Programma.

Ho bisogno degli altri per rallentare, respirare e, magari, imparare a rimuovere gradualmente i pezzi di corazza dietro la quale mi proteggo.

Ho bisogno degli altri per capire ciò che in me ancora non va, per rassicurarmi e per conoscere il sentimento di comunione.

Ho bisogno degli altri per cambiare.

*Alberto EA, Bruxelles*

### Testimonianza sul Decimo Solo per Oggi

È naturale avere paura, non è un mio problema e, in certe situazioni, rappresenta una componente positiva perché può essere salvifica.

Questa consapevolezza che prima non era così chiara e forte in me, ora sta diventando una conquista che debbo consolidare ogni giorno.

E questo è un lavoro impegnativo per me perché la mia storia passata, e in parte anche quella presente, è contraddistinta da tante paure che a loro volta hanno generato isolamento, chiusura, pessimismo e molto altro.

Il pensiero compulsivo e negativo della paura, che si esprime sotto forme e intensità diverse, è ed è stato condizionante, negandomi la possibilità di vivere a pieno la mia vita.

Sono le mie ferite dell'infanzia che mi hanno portato a mettere in atto, allora per difendermi dal dolore, questi atteggiamenti e modalità, tra cui paure e ansia, che il programma EA mi sta insegnando ad affrontare e accettare imparando a convivervi, anche quando si ripresentano apparentemente senza preavviso e ragione.

E come mi suggerisce il nostro programma spirituale e di azione, un passo alla volta, la mia scelta sana è e sarà quella di accettare e voler bene alle mie parti bambine e dolenti, che non mi sono estranee e neanche nemiche, perché io possa riconoscermi e possa gustare tutto ciò che di bello la vita mi offre.

*Luca EA*