



# il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. 2 anno II°  
febbraio 2021

Eccoci a febbraio e al nostro secondo appuntamento del 2021... proprio 20 anni fa nel 2001 nasceva in Italia il primo gruppo di Emotivi Anonimi a Bergamo, che poi chiuse, ma lanciò il messaggio che venne raccolto a Bardello dove fiorì un bel gruppo, che ebbi la fortuna di conoscere. Emotivi Anonimi Italia sta continuando a crescere anche nel 2021 non solo con nuovi gruppi ma anche con nuove responsabilità: abbiamo appena sponsorizzato una conferenza di tutte le fratellanze italiane dei 12 Passi. Cogliendo l'occasione dell'adeguamento statutario che la legge del terzo settore ci impone, e vista la difficoltà a definire uno statuto che pur preservando la privacy dei membri servitori possa soddisfare la nuova normativa, EA ha lanciato un appello a tutte le fratellanze invitandole ad un incontro per risolvere questo problema comune. L'incontro si è svolto domenica 7 febbraio e tutte le fratellanze italiane hanno concordato sull'utilità di affrontare e risolvere insieme i problemi connessi all'adeguamento dei singoli statuti. La riunione si è conclusa con la proposta di riflettere all'interno delle proprie fratellanze sull'importanza di istituire una Conferenza stabile per far crescere in Italia la cultura dell'autoaiuto dei 12 Passi attraverso iniziative d'informazione ed eventi. *(Ino Segretario Nazionale EA Italia)*



## Introduzione al Secondo Passo tratto dal "Risveglio Spirituale"

Il Grande libro di EA dice:

*"Questo è un passo di speranza. Dal momento che non abbiamo il potere di farci stare bene, dobbiamo sviluppare una credenza, e poi una fede, in un potere più grande di noi, il Potere Superiore. Non importa in cosa o in chi crediamo. Ciò che importa è che crediamo ci sia qualcosa o qualcuno con un potere più grande del nostro e che questo Potere Superiore ci aiuta nel nostro recupero. Può essere qualsiasi idea di Dio: il gruppo EA (il potere di più persone che lavorano insieme per il recupero è più grande di quello di una sola persona), la natura, (una forza più grande di noi), l'idea di un principio universale, o qualsiasi cosa noi assumiamo che possa essere più grande di noi..."*

Quando intraprendiamo il nostro lavoro sul programma EA, il modo in cui la gente cerca di trovare un senso al Potere Superiore al di fuori del contesto religioso può creare confusione. EA non ha un programma religioso, bensì spirituale. La nostra letteratura spes-

so utilizza l'espressione Potere Superiore e solo occasionalmente la parola Dio.

In EA ci focalizziamo su come possiamo sviluppare una relazione salutare e curativa con un Potere Superiore, sapendo che alcune persone pensano che si tratta di Dio e altre no. Perciò in questo libro vogliamo utilizzare il termine Potere Superiore invece del termine Dio. Le singole persone possono utilizzare il termine che vogliono, come si vedrà leggendo le storie personali che vengono raccontate.

***L'altra idea che può essere difficile da digerire è che dobbiamo ristabilire la nostra salute.***

### Il Grande libro di EA afferma:

"Il concetto di "salute mentale" nel Secondo Passo è difficile da accettare per alcuni di noi. Salute mentale significa pensare in maniera sana, in linea con il buon senso comune. (...) Abbiamo solamente bisogno di guardare al nostro comportamento passato: collera, rabbia incontrollata, silenzio, sonno eccessivo o eccessi di qualunque genere ci fanno capire che il nostro comportamento non era sano o razionale. Il Secondo Passo ci rivela una nuova verità: non possiamo riacquistare da soli la nostra salute mentale.



La testata della chat whatsapp creata appositamente per l'organizzazione della 1ª Conferenza tra le fratellanze 12p.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

**Ino Milano**  
Segretario Nazionale  
348 261 8130  
inomilano3@gmail.com  
Nuovi Gruppi,  
Immagine e Comunicazione,  
grafica e Stampa letteratura,  
Resp. periodico "Risveglio"

**Paola Milano**  
Vice Segretaria Nazionale  
335 670 7166  
chepapa.pp@gmail.com  
Rappresent. EuroMondiale  
Traduzione Letteratura  
Organizzazione convegni

**Piero Roma**  
Fiduciario 349 447 3378  
piero.camponi@faswebnet.it

**Claudia Cagliari**  
Fiduciaria 3924503456  
Pubblica Informazione  
claudia.sanna@gmail.com

**Leo Milano**  
Fiduciario non emotivo  
Tesoriere 344 2652941  
leo52@libero.it

### COMITATI

Comitato sito e social  
Resp. Fabio Treviso  
Comitato Redaz. Risveglio  
Comitato Traduzione let.  
Comitato Nuovi gruppi  
Comitato Pubblica info.

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

### Secondo Passo

Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.

#### 1ª Testimonianza sul Secondo Passo

In un primo momento, quando entrai nelle stanze delle fratellanze, ebbi la sensazione di essere capitata in un gruppo cattolico. Sentivo parlare di Dio, del Signore, di un Potere Superiore (poco faceva differenza per me all'epoca, la frase "come io posso concepirlo", frase invece oggi di grande significato). Nonostante questo fastidio, per me non credente, continuai ad andare. Intuitivamente compresi di essere finalmente arrivata nel posto giusto. Due anziani del gruppo mi dissero che il fatto che non credessi in Dio, non era un problema, potevo vedere il gruppo come punto di riferimento. Ebbi fiducia in loro e così accadde. Certo, sentivo che non era sufficiente per alleviare il mio dolore a livello emotivo che mi portava a fare abuso di sostanze. In fondo il Secondo Passo non mi chiedeva di credere ma più semplicemente di predispormi a concepire un qualcosa al di fuori me, più grande di me, a cui chiedere aiuto.

Perché fino a quel momento non ero arrivata a molto. Sentivo nelle testimonianze di cercare di "fare come se", come se ci fosse anche per me un Potere più grande che mi potesse restituire la ragione, laddove le emozioni mi avevano completamente dominato, nell'incontrollabilità più completa. Una ragione persa nel ripetere e ritrovarsi sempre nelle stesse dinamiche autodistruttive.

Giorni di risentimenti, di piangersi addosso, trascorsi nella negatività più buia. Aver incontrato il programma EA, invece mi ha dato una mano per uscire dal mio egocentrismo malato verso la salute della mente, che mi aiuta nella soluzione dei problemi e delle difficoltà che avevo incontrato e che incontro. Un grande messaggio di Speranza e di vita migliore. Non posso che esserne grata. *(Maddalena, Nettuno)*

#### 2ª Testimonianza sul Secondo Passo

Mi piace condividere sul Secondo Passo perché è quello che sto facendo in questo momento, veramente. Nei miei primi anni nel programma avevo pensato di aver fatto il Secondo Passo. In realtà ciò non è avvenuto finché non ho fatto azione.

Per me fare azione ha significato: essere onesta (fuori e dentro la fratellanza) usare la mia buona volontà per seguire le indicazioni della sponsor (evitando di analizzare e razionalizzare troppo) tenere il cuore e soprattutto la mente aperta (evitando preconcetti e pregiudizi).

All'inizio, poiché assolutamente estranea tanto alla religione quanto alla spiritualità, ho seguito uno dei suggerimenti del "Grande Libro" cioè quello di fare "come se". Dal momento che non avevo alcuna idea di un Potere più grande di me, ho fatto come se ce l'avessi. Ho messo da parte dubbi e preconcetti e ho iniziato col dare il buon giorno e la buona notte ad un "qualcuno" più grande di me.

Sono stata disposta a fare delle preghiere ed esprimere delle gratitudini quotidiane. Ho continuato a cercare, con mente aperta; ad ascoltare attentamente le testimonianze dei compagni di percorso; a recitare come un mantra la Preghiera della Serenità nei momenti più duri.

Anche se non credevo ancora nel profondo del mio cuore, mi sono accorta che le cose nella mia vita iniziavano a cambiare. Riuscivo a sostenere situazioni che fino a qualche tempo prima mi avrebbero fatta crollare, affrontavo le difficoltà concentrandomi più sulla soluzione che sul problema in sé, chiedevo aiuto e mi lasciavo aiutare dagli altri, non ero completamente in balia delle mie ossessioni e compulsioni.

Fu così che fare azione mi fece arrivare a credere. Fu così che giunsi a credere. *(Emanuela, Palermo)*

#### 3ª Testimonianza sul Secondo Passo

Quello di cui avevo un bisogno primario nella mia vita era il Secondo Passo! La speranza, racchiusa in questo messaggio potente, era assente da tempo dal mio cuore, solo, non me ne rendevo conto. Non mi rendevo conto che il peso degli anni trascorsi, di quelli che reputavo fossero i miei fallimenti, del vuoto e della passività che mi stavano permeando, dipendevano dalla mia fede tiepida in un'essenza suprema lontana mille miglia da me e indifferente alle mie vicende umane.

Quest'essere disperso nello spazio cosmico, indistinto, senza forma né funzione se non quella creatrice, si dissolveva, e la mia mente non poteva concepirlo. Con il Secondo Passo ho compreso che dovevo iniziare a concepire il mio Potere Superiore, in primo luogo attribuendogli una funzione fondamentale, quella di riportarmi alla ragione. In quel momento la difficoltà fu grande, la mia mente aveva distrutto la mia anima, strutturando un ego forte, che pretendeva di poter controllare e rendere perfetta ogni cosa, che aveva preso il posto del mio Potere Superiore.

Il controllo che regnava nella mia educazione e l'indirizzo scientifico dei miei studi erano stati la "ciliegina sulla torta" per il confinamento dell'anima nelle segrete del mio essere.

Riportare alla luce la mia parte spirituale con l'idea che potesse ricondurmi, non alla mente e alla razionalità, che mi avevano reso triste e vuota, ma alle ragioni più profonde del mio Sé, è stato un passo fondamentale che ha riaperto in me il desiderio di vivere e la percezione che ne valesse davvero la pena. *(Brunella, Monza)*



## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

### 4<sup>a</sup> Testimonianza sul Secondo Passo

Sono Claudia e ho intrapreso un bellissimo viaggio di recupero in EA. Sono arrivata agli Emotivi Anonimi grazie ad una riunione aperta. Facevo parte di un gruppo di *Dipendenti Affettivi* senza un programma vero e proprio e fummo invitate a conoscere il gruppo EA della mia città. Mi sono sentita subito a casa quando ho sentito parlare di emozioni e sentimenti sempre in subbuglio.

Persona sempre in controllo, procrastinatrice, perfezionista e con ritmi esagerati sempre a mille mi sono sentita per tutta una vita inadeguata, sbagliata, poco assertiva e anteponevo i bisogni altrui ai miei. In realtà è che ero una donna in fuga, ma se ci penso un'adulta-bambina che pensava di non riuscire a prendersi cura di sé stessa, di pensare che non ne sarei mai stata capace. Riuscivo a prendermi cura degli altri ma non di me stessa.

Nella mia relazione di vent'anni non sono stata amata. Ma come potevo pretendere di essere amata dagli altri se io stessa non mi sono mai amata? Ecco il programma mi ha insegnato a conoscere me stessa, a prendermi cura della mia vita grazie ad un Potere Superiore.

Dimenticavo ero atea. E ho trovato il mio Potere Superiore che non avevo avuto nella mia vita perché la mia famiglia non era stata mai spirituale. Un Potere Superiore che quando inciampo ha una mano protesa verso di me, che ascolto e prego ogni giorno. Conosco la serenità auspicata con le promesse, sono uscita dall'isolamento e ho tanti fratelli e sorelle con cui condivido Fede, Forza, Speranza. Ho dovuto dichiararmi impotente di fronte alle mie emozioni. Ho dovuto dichiararmi malata. Senza questa consapevolezza non ci sarebbe stata la mia resa. Ora convivo con il fatto che l'accettazione è la soluzione di tutti i miei problemi. E se qualcosa non va bene posso ripartire con il Primo, Secondo e Terzo Passo che sono il fulcro di questo Programma. Sono grata immensamente per aver fatto questo incontro che mi ha cambiato la vita e ho ricevuto il dono di poter essere utile con il servizio.

Il dono della scelta del Terzo Passo mi hanno fatto scoprire che nella vita ho solo bisogno del Potere Superiore che mi libererà dalla mia dipendenza. *(Claudia, Cagliari)*

### 1<sup>a</sup> testimonianza sulla Seconda Tradizione

L'umiltà e l'ascolto sono per me la base per met-

*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.*

#### Seconda Tradizione

Per il bene del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Potere Superiore amorevole, quale esso può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia; essi non governano.

tere in pratica questa tradizione per fare in modo che le decisioni prese siano espressione della coscienza di gruppo che altro non è, se non comprensione collettiva e resa ai principi spirituali del nostro Programma. L'umiltà è una valutazione onesta dei miei punti di forza (talenti) ma anche delle mie debolezze (fragilità, paure).

Essa mi permette di accantonare i miei desideri personali per lasciare spazio all'ascolto.

Quando ho la mente aperta, sento e accetto le soluzioni offerte dagli altri nello sviluppo della coscienza di gruppo. Se sono aperta e non arroccata sulle mie posizioni ho un atteggiamento di avvicinamento verso gli altri e sono più disponibile a servire tenendo ben in mente il comune benessere. La mente aperta mi aiuta a riconoscere la guida di un Potere Superiore amorevole e mi permette l'applicazione costante dei principi spirituali, in ogni circostanza.

Questa tradizione mi offre una guida per le relazioni con gli altri nel servizio ma anche nella mia vita di tutti i giorni. Inizio a gettare lo sguardo oltre i miei interessi personali per servire al meglio l'insieme. In cambio di un servizio disinteressato, ottengo una crescita spirituale. Se io accresco la mia relazione con il mio Potere Superiore sono in grado di ascoltare gli altri e le soluzioni ai problemi divengono chiare, e prendono in considerazione le esigenze di tutti. La comprensione reciproca porta ad un consenso unanime. La coscienza di gruppo non è inflessibile ma si evolve mentre si matura nel recupero. Il compito dei servitori di fiducia non è quello di governare ma di servire appunto il gruppo cercando di apportare un flusso continuo d'informazioni oneste e accessibili a tutti. Io vivo un'atmosfera di recupero nel gruppo se lascio fuori l'ego, l'orgoglio, la pretesa che si compia la mia volontà personale. *(Dora, Cesena)*



Testimonianza sull'Indecisione

### Terza Testimonianza su Yo Tube: l'indecisione che paralizza:

*I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato prodotto dai nostri membri sulle Emozioni.*

*Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'indecisione.*

*Lo potete trovare su YouTube cercando: emotivianonimi.org.*

*Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.*

*Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube: aiuterai così a indicizzare maggiormente il sito e a diffondere il messaggio di Emotivi Anonimi a un sempre maggior numero di persone in difficoltà.*

*Per ultimo non dimenticare di mettere un like, Grazie!*

## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

### Seconda Promessa:

Non ci rammarichiamo per il passato, né desideriamo rinchiuderlo nell'oblio.

### Secondo Motto:

Non sei solo

### Secondo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, ricordando che il mio benessere non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o da quello che succede intorno a me. Il mio benessere dipende dalla mia pace interiore.

### Secondo Concetto:

Siamo esperti solo della nostra storia, di come cerchiamo di vivere il programma, di come il programma ci aiuta e di quello che EA ha fatto per noi. Nessuno parla a nome di tutti gli Emotivi Anonimi.

### Testimonianza sulla II<sup>a</sup> Promessa

Ho iniziato a dare il giusto valore alle ventiquattro ore dacché sono entrata nel Programma dei Dodici Passi. La vera dimensione che mi è data da vivere e nella quale la mia presenza è totale, è il presente: se perdo energie mentali e fisiche a concentrarmi sul passato e sul futuro non arrivo a nulla. Il passato non mi viene richiesto di dimenticarlo: io sono oggi infatti il prodotto di tutte le azioni e le scelte del mio passato, ma mi viene detto chiaramente di non recriminare e di non rimuginare su ciò che è stato. Io ho imparato a rileggere il mio passato per poter riscrivere il mio presente, ovvero dare un senso e un significato a quello che ho compiuto per dare senso e significato alle mie scelte di oggi, per rafforzare ciò che ho imparato e per tentare di evitare ciò che mi ha procurato dolore. So che se rimango concentrata sul mio qui e ora riesco e lasciar andare il chiacchiericcio della mente che vuole sempre portarmi in un altrove che non esiste e mi causa solo dolore. *(Paola, Milano)*

### 1<sup>a</sup> Testimonianza sul II° Solo per Oggi

Questo obiettivo è molto impegnativo da raggiungere. Lo era in assoluto prima e lo è tutt'ora sebbene, nel frattempo, stia conquistando più consapevolezza della mia vulnerabilità e delle mie potenzialità. Già perchè prima di iniziare questo percorso con EA vivevo una vita molto poco spirituale, condizionata dalle mie aspettative spesso impossibili, da paure e da giudizi.

E questo ovviamente generava in me uno stato di instabilità, insicurezza e insoddisfazione.

Questa perenne situazione di crisi mi ha portato ad un crollo e poi alla decisione di cercare un aiuto per poterne uscire. Non è stato facile fare miei i principi di questo Programma ma l'essere stato accolto e avere sentito subito amore mi ha

aiutato a iniziare a mollare la presa dai mie vecchi atteggiamenti, iniziare ad accettarmi e soprattutto affidarmi a un Potere Superiore, prima negato, attraverso il quale ora io posso veramente trovare la pace interiore. *(Luca, Milano)*

### 2<sup>a</sup> Testimonianza sul II° Solo per Oggi

Così mi sentivo molte volte fragile, insicura, timorosa. Con il programma di EA, sto imparando che posso scegliere come vivere ogni giorno e ogni momento. So che la felicità e la serenità dipendono solo da me. Sono la mia conquista quotidiana. Sono andata via via sviluppando una coscienza più serena, matura e profonda.

Definisco le mie scelte, i miei atteggiamenti e le mie azioni giorno per giorno. Scopro e accetto le mie emozioni e i miei sentimenti, i miei bisogni e i miei desideri solo per oggi.

Mi metto in connessione con tutti loro e decido. Mi mantengo ancorata al momento presente sapendo che posso costruire e creare la mia felicità e che questa viene dall'essere in pace con me stessa.

Sento che la vita è calma e che posso lasciar scorrere tutto. Sono presente alla mia vita. Mi lascio guidare dal mio Potere Superiore e continuo a coltivare e nutrire un io che sceglie solo di vivere il momento presente. *(Luz, Valencia Spagna)*

*Así, me sentía muchas veces frágil, insegura, temerosa. Con el programa de EA, fui aprendiendo que puedo elegir cómo vivir cada día y cada momento. Sé que la felicidad y la serenidad dependen sólo de mí. Son mi propia conquista diaria. He ido desarrollando una consciencia más serena, madura y profunda.*

*Defino mis elecciones, actitudes y acciones día a día. Descubro y acepto mis emociones y sentimientos, necesidades y deseos sólo por hoy.*

*Conecto con todos ellos y decido. Me anclo en el momento presente sabiendo que puedo construir y crear mi propia felicidad y que ésta proviene de estar en paz conmigo misma.*

*Siento que la vida es calma y que todo lo puedo dejar fluir. Estoy presente en mi vida. Me dejo guiar por mi Poder Superior y sigo cultivando y nutriendo un yo que sólo elige vivir el momento presente. *(Luz, Valencia España)**



Nel 2021  
Nasce il primo gruppo  
a Bergamo

Nasce ufficialmente  
Emotivi Anonimi  
in 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