



# il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA  
Emotivi Anonimi Italia

n. **5** anno primo  
ottobre 2020

Benvenuti al nostro quinto appuntamento. Questo è il mese dove i preparativi per il nostro Convegno Nazionale si sono fatti più intensi e i vari Comitati sono ormai alla fine del loro lavoro. Il Convegno Nazionale è un grande evento che ci permetterà di conoscerci personalmente e condividere oltre al tema "Il Risveglio Spirituale", la possibilità di discutere quei problemi connessi all'organizzazione e al servizio che spesso creano incertezze nei gruppi, a cui tutti possono partecipare. Infatti da quest'anno forniremo anche una connessione in teleconferenza Zoom così da condividere idee non solo con i presenti ma anche con partecipanti da remoto. Questo è il decimo mese dell'anno dedicato all'inventario personale, al Convegno avremo l'opportunità di fare insieme l'inventario annuale dei gruppi e di EA come crescita nazionale. I verbali del Convegno saranno disponibili ai vari Segretari dei gruppi attraverso la pubblicazione sulla chat dei Servizi Generali. *Ino Milano, Segretario Nazionale EA*

## Introduzione al Decimo Passo

### Il Grande libro di EA dice:

*"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 Decimo Passo ci chiede, solo per oggi, di fare un inventario dei nostri torti.*

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, 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, interesse 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.



Il Consiglio dei  
Fiduciari e dei  
Responsabili di  
Comitati

#### 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 mail

Resp. Luca Milano  
347 479 0641  
luca.e.fo@gmail.com

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.*

### Decimo Passo

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

### 1ª Testimonianza sul Decimo Passo

Il Decimo Passo è la naturale continuazione del Quarto Passo. Il Quarto Passo erompe nella mia esistenza provocando una rottura nella conduzione della mia vita fino a quel momento. Mai prima avevo fatto un inventario dei miei comportamenti, mai prima ero riuscita a vedere, capire, comprendere e perdonare gli errori della mia esistenza.

E mai prima avevo cercato di dare una giusta valutazione e collocazione alle qualità e ai doni ricevuti. Il Quarto Passo mi incita alla sobrietà e il Decimo Passo mi prende per mano per continuare su quella strada maestra incoraggiando un inventario quotidiano e a reagire prontamente qualora ricadessi in errore.

E' il Passo che non mi evita di fare errori ma mi permette di reagire prontamente ad essi ammettendo che sono in torto nei pensieri o nei comportamenti e mi permette di sentirmi bene con me stessa. Con il Decimo Passo riesco a fare un inventario quotidiano dei miei pregi e dei miei difetti. Facendo così non consento ai miei difetti di accumularsi nei comportamenti negativi e posso celebrare la benevolenza che c'è nella mia vita e in me stessa.

Sono in grado così di ringraziare il mio Potere Superiore per ciò che è stato fatto da Lui nella mia vita che mi ricorda che sono perfetta nelle mie imperfezioni e che ho ricevuto molto per cui essere grata. Sono cresciuta prestando attenzione maggiormente alle cose negative che mi riguardavano, non sentendomi mai all'altezza oppure inadeguata o non brava abbastanza. Ora gioisco se talvolta sono in grado di fare un inventario accurato della mia vita e di sentire

amorevolezza dentro di me. Oggi so che sono un essere perfettibile, che se pratico con cura il Programma accettando senza giudizio i miei errori e cercando di vedere i miei pregi in modo equilibrato, posso camminare su quella strada maestra che mi porterà alla sobrietà e quindi alla gioia. (Paola Wagner Milano)

### 2ª Testimonianza sul Decimo Passo

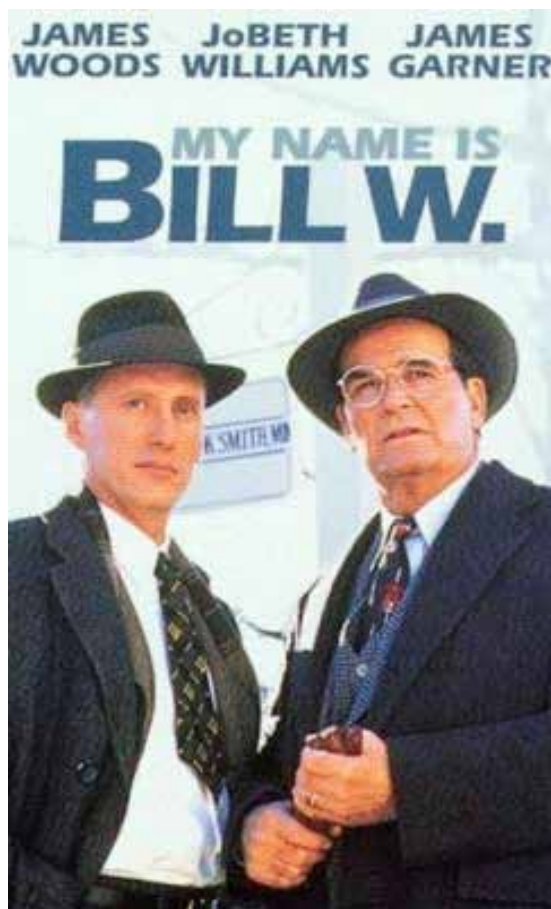
Il Decimo Passo rappresenta per me un punto di verifica di quanto e come sto mettendo in atto i contenuti del Programma nelle ventiquattro ore, quindi posso accedervi solo se ho sviluppato in una certa misura la pratica dei Passi precedenti.

E' stato necessario che io fossi consapevole, almeno in parte, dei miei difetti di carattere e delle mie qualità per poterli monitorare durante la giornata e potessi usare, di conseguenza gli strumenti che mi offre il Programma, per cambiare il corso delle cose ed evitare le conseguenze delle mie abitudini negative. La pratica del Programma mi ha anche insegnato che non sono perfetta, quindi se scivolo in una vecchia abitudine posso da un lato accettare e apprezzare la mia imperfezione come un dono della mia umanità e, dall'altro, se con il mio comportamento malato ho offeso qualcuno, farò immediatamente ammenda, per

rimanere stabile lungo la complessa via del mio cambiamento. Non devo mai dimenticarmi che, se cado nella compiacenza, c'è una persona alla quale devo fare certamente ammenda istantanea, e quella sono io: la compiacenza è una forte mancanza di rispetto agita nei confronti del mio sé e mi allontana dal mio Potere Superiore, che mi accetta e mi vuole così come sono, e non come vorrebbe il mio ego. Quando mi rivolgo l'ammenda nel Decimo Passo, chiedo al mio Potere Superiore di darmi la forza di essere realmente me stessa, in quella medesima situazione in cui il mio ego, per quel momento, ha avuto la meglio. Inoltre, praticando il Programma, ho capito che non devo fare tutto da sola.

In questo difficile percorso sono in cammino anche gli altri membri del gruppo e il mio sponsor, persone che come me hanno deciso di cambiare il corso delle loro vite e sono disponibili a darmi ascolto, se imparo e ho l'umiltà di chiederlo.

(Brunella Wagner Milano)



*My Name Is Bill W.- è un film drammatico per la televisione della CBS del 1989 diretto da Daniel Petrie.*

*La vera storia dell'agente di borsa William Griffith Wilson e Robert Holbrook Smith, cofondatori di Alcolisti Anonimi.*

## 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.

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

Nel leggere questa Tradizione mi sono sempre chiesta quali sono le questioni estranee su cui non esprimiamo opinioni e perché.

La risposta mi è arrivata nel tempo frequentando le stanze e attraverso il servizio nel sottocomitato delle pubbliche relazioni. Io sono sempre stata una maestra nell'eloquio, molto abile a disquisire di tutto e nascondermi dietro le mille sovrastrutture che mi ero creata per difendermi e non mettere a nudo la mia vera essenza. Dentro le mie maschere mi sentivo protetta, ma nello stesso tempo soffrivo e alzavo un muro d'incomunicabilità tra me e gli altri.

Non disquisire su questione estranee quando sono approdata ai gruppi mi ha anzitutto aiutata ad ascoltare, io che ero sempre abituata a dire l'ultima parola, a concentrare l'obiettivo su di me, sulla mia sobrietà emotiva, sul mio recupero spirituale. Se avessi avuto la possibilità d' esprimere le mie opinioni personali avrei evitato di approfondire i miei disagi.

Questa Tradizione mi porta a condividere la mia esperienza di recupero e non la mia opinione e se condivido la mia esperienza creo empatia ed unita. Se condivido la mia opinione posso creare separazione perché opinioni personali diverse potrebbero dividerci e sviare le riunioni dal loro fine primario. A nessuno importa quale Dio di mia concezione prego o a quale partito politico appartengo, lasciandomi la massima libertà e il rispetto per idee diverse.

Ho compreso quindi che se nei nostri gruppi dedichiamo tempo a disquisire delle nostre opinioni politiche o religiose non rimane tempo per approfondire la conoscenza profonda di noi stessi non avremmo tempo da dedicare a trasmettere forza e speranza al nuovo venuto che è attratto dall'esempio che traspare dall'applicazione dei Passi nella nostra vita e quindi dal nostro cambiamento.

Questa Tradizione inoltre ci indica anche quali sono i rapporti d' avere con l'esterno per garantirci la nostra autonomia. Nei rapporti con l'esterno, non esigiamo che tutti abbiano il nostro punto di vista e non ci opponiamo a chi ha opinioni diverse.

Mettiamo in pratica il principio della tolleranza che ritroviamo nella nostra preghiera della serenità.

Cooperiamo con le varie istituzioni senza avere la pretesa di avere una risposta per tutti i problemi, o che il nostro metodo sia l' unico efficace, portiamo solo la nostra esperienza e ciò che funziona per noi, e se attraverso la nostra esperienza possiamo essere d'aiuto lo facciamo con gratuità. *(Dora, Cesena)*

#### 2<sup>a</sup> testimonianza sulla Decima Tradizione

Apparentemente questa Tradizione mi è sembrata, le prime volte che la lessi, l'inno alla neutralità tipo Svizzera o anche "fatti gli affari tuoi che camperai cent'anni". Con il servizio, le condivisioni e lo studio sul Programma, mi si è aperto un mondo. Ho compreso che è di vitale importanza mantenere le riunioni dei gruppi EA un porto sicuro, dove poter condividere della propria emotività incontrollabile e di come con il Programma poterla conoscere e porvi rimedio.

Parlare d'altro mi porterebbe fuori strada. A volte ho assistito a lunghe discussioni sui farmaci più adatti con i quali curarsi, oppure come trovare lo specialista migliore e che comprenda il tipo di disturbo del quale soffriamo, quale corrente psichiatrica seguire etc. Oppure quale Dio potesse essere il migliore, o se aderire ad una formazione politica o sociale. Niente di tutto ciò mi deve distrarre dal desiderio di acquistare la mia salute emotiva.

La terza Tradizione mi aiuta in questo senso, perché per aderire all'associazione non mi si chiede di condividere opinioni politiche o religiose, preferenze in materia sessuale o essere della stessa razza. Se desidero, veramente acquistare la salute della mente, tutto il resto non ha alcuna importanza. Poi in generale nella Decima Tradizione troviamo un'indicazione importante, di restare fuori dalle controversie pubbliche, perché questa condotta ci tutela dal non perdersi in mille altri rivoli, possiamo cooperare con tutti e mantenerci concentrati sul nostro fine principale.

Come strumento di recupero a livello personale questa Tradizione mi è molto utile perché mi dà un termine di discernimento, mi consente di trovare un equilibrio nelle relazioni, non è detto che mi debba sempre e subito esprimere, posso ascoltare attentamente e anche decidere di non dire niente.

Di non entrare in polemica, perché so bene quanto amaro in bocca mi ha lasciato in passato, soprattutto poi nelle fratellanze non farebbe che dividere. Questo Programma mi offre la libertà di scegliere il mio percorso di crescita spirituale e questa tradizione me lo tutela. Grata di poter condividere, un abbraccio. *(Maddalena, Nettuno)*

# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

## Decimo Concetto:

Non abbiamo trovato utile mettere delle etichette ai vari gradi di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni sottostanti sono uguali o simili. Scopriamo che non siamo unici nelle nostre difficoltà o malattie.

## Decimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice; di gustare quanto è bello, buono e degno di amore

## Decima Promessa:

Sappiamo affrontare spontaneamente le situazioni, che in passato riuscivano a disorientarci.

## Decimo Motto:

Ho bisogno degli altri

### Testimonianza sul Decimo Concetto

Il Decimo Concetto di ea mi dice che, da quando arrivo al gruppo, non sono più sola. Ho ammesso e accettato di aver un dis-ordine emotivo poiché è un sintomo di qualcosa di più grande, che ognuno può chiamare con un nome diverso, patologia diversa, gravità diversa. Eppure nel gruppo di EA condividiamo su emozioni che ognuno ha in modo simile all'altro.

Questo Concetto mi insegna: a non giudicare, a non schematizzare, anche perché non essendo un medico non saprei dare il nome ad una patologia ben più profonda della quale devo prendere coscienza, ma andare oltre.

In un mondo dove tutto è etichetta, catalogato, classificato, incasellato e rischia la chiusura mentale, in EA c'è apertura, tutti siamo lì con l'intento di condividere, elaborare, e stare bene riconoscendo le nostre emozioni, accettandole, lasciandole al PS, ma anche dividerle.

Questo mi porta fuori dall'egocentrismo, dall'isolamento, dalla vergogna, mi dà speranza, mi mostra che posso andare bene anche con emozioni disordinate, e che posso col lavoro sui Passi avere una vita diversa, azioni diverse, un giorno alla volta. *(Clara P. Milano)*

### Testimonianza sul Decimo Solo per Oggi

È naturale avere paura, non è un mio problema e può essere anche salvifica. Questa consapevolezza ha bisogno di un lavoro costante che per me è impegnativo perché la mia storia passata è segnata dalle ferite dell'infanzia che hanno generato paure e ansia e risentimento. Il Programma mi sta insegnando come affrontarle e mi dice anche che questi sentimenti di paura si ripresentano quasi auto-

maticamente anche quando non ci sarebbero i presupposti per riviverli perché appartengono al mio passato e sono ormai radicati nel mio io. E per questo, seguendo il Programma, debbo imparare ad accogliere e voler bene a queste mie parti bambine che non sono estranee e nemiche. Sono parte di me e quindi indispensabili perché io possa riconoscermi e possa gustare tutto ciò di bello che la vita mi offre. *(Luca Borsieri Milano)*

### Testimonianza sul Decimo Motto

Nel mio inventario del 4° Passo la caratteristica che più mi disturbava era l'eccesso di critica verso me stessa e la dipendenza dagli altri intesa come troppa considerazione. Li vedevo con dei Supermen sempre in grado di agire in ogni situazione mentre io non mi sentivo mai all'altezza. Era questo il mio peggior nemico.

Senza rendermene conto remavo contro me stessa. Grazie alle condivisioni ho compreso quanta fragilità esiste anche negli altri e quanta umanità. Ed è proprio in questo ultimo periodo che mi sono resa consapevole del piccolo cambiamento che è iniziato in me. Mi accetto di più, capisco che il bisogno degli altri è necessario per crescere, ma non è più dipendenza da ciò che dicono o fanno, paura della non accettazione. È la necessità di confrontarmi con persone molto sensibili, che mi accompagnano in questo programma aiutandomi a prendere sempre più coscienza del mio essere: accettandolo e amandolo. *(Maurizia Milano Wagner)*



Il nostro Comitato Letteratura è felice di annunciare che due nuovi libri sono stati tradotti e stampati: **“Se lo fai Funziona!”** 200 pagine con nuove tecniche e strumenti per approfondire il Programma e **“Leaflets”** raccolta completa di tutti i nostri pieghevoli in 100 pagine.