



# il Risveglio Spirituale

Il mensile di  
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **7** anno 5°

luglio 2024

In passato, spesso mi sono chiesta perché attenermi così rigorosamente al messaggio del Programma di EA, in contesti specifici come la stanza fisica e la chat del mio gruppo “Ci sono così tanti argomenti e letture stimolanti che potrei portare all’attenzione dei miei compagni di viaggio! – mi dicevo – Poi, avendo frequentato altre fratellanze, su un certo argomento, potrei già conoscere pagine di letteratura trattate meglio, in modo più approfondito o più semplice e diretto”.

Facendo questo non mi accorgevo di quanto spazio lasciassi al mio ego, e non avevo ancora capito che la stanza fisica e la chat sono spazi, opportunità per mettere in pratica il Programma di Emotivi Anonimi. EA è un percorso di consapevolezza e la consapevolezza posso ottenerla solo attraverso la concentrazione della mente su pochi e semplici contenuti, uno alla volta.

Non mi serve, a questo scopo, accumulare cognizioni. Con il pretesto di allargare la mente rischio di ripiombare nel caos da cui sono partita. È importante per me ricordare quanto recentemente ho sentito ribadire in una riunione: l’ego apprende molto bene i contenuti del programma e li applica a suo uso e consumo.

Bisogna che invece ricordi lo scopo del Programma dei Dodici Passi di EA, che è quello di costituire l’alternativa alle programmazioni disfunzionali della mia mente rispetto alla mia emotività. Ho bisogno ogni giorno, perché l’ho scelto in un momento di onestà con me stessa nei confronti della mia malattia, di “stare” nel mio Programma di Emotivi Anonimi e questo posso esperirlo nella stanza e quotidianamente nella chat.

Ecco perché ringrazio del servizio ogni giorno. Praticare il Programma non è per me essere monotona, ma imparare, nella paziente reiterazione e con umiltà, a sostituire abitudini disfunzionali a questi sani principi, che, di fatto, hanno migliorato sensibilmente la qualità della mia vita. Grazie per avermi ascoltata.

Con amore nella fratellanza

**(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)**



## REPORT DEL MESE



Il 30 giugno 2024, abbiamo avuto l'opportunità di partecipare con piacere a una Riunione Aperta e di Pubblica Informazione, organizzata dal Gruppo di Milano Turro dell'associazione Giocatori Anonimi Italia.

Il Rappresentante di Gruppo e Responsabile Web GA ha invitato tramite mail i gruppi in zona, per cui hanno potuto partecipare all'incontro i membri EA di Milano Wagner, Milano Isola, Bergamo-Terno d'Isola e Monza.

Oltre alla nostra associazione, erano presenti anche tante altre fratellanze dei 12 Passi.

Ad ogni fratellanza è stata data l'opportunità di avere uno spazio a disposizione dove poter fornire informazioni a chi interessato, distribuire volantini e far conoscere la propria letteratura e, grazie all'impegno di alcuni membri di Milano Wagner, EA ha potuto esporre libri, pieghevoli e il primo opuscolo del nostro mensile che ha riscosso molto interesse.

Durante la Riunione di Pubblica informazione abbiamo potuto presentare la nostra associazione, spiegando la struttura, i principi e gli scopi di Emotivi Anonimi Italia.

È stata un'esperienza bellissima, testimoniata anche dal positivo riscontro di chi ha partecipato.

Per tutti i membri di Emotivi

Anonimi presenti, che si sono resi disponibili a trasmettere il messaggio di EA e per l'associazione nel suo insieme, è stata una grande opportunità per poter fare un 12° Passo.

Quest'oggi leggo nella mail di ringraziamento inviatoci dal Rappresentante di Gruppo GA Turro che eravamo circa 150 persone! *“È stato un momento di condivisione e fratellanza – continua Francesco - molto forte ed utile al nostro recupero che terremo dentro e, speriamo, fuori di noi. A me personalmente ha dato tanta consapevolezza e conoscenza in più.”*

Siamo tornati a casa con il cuore pieno di gioia e con la percezione che possiamo e dobbiamo fare ancora tanto, per dare alla nostra amata associazione sempre più diffusione, al fine di poter aiutare chi, come noi, soffre di dipendenza emotiva.

**Alberto EA Milano**



# 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.*

## **Settimo Passo**

*Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.*

### **Testimonianza sul Settimo Passo**

Mi viene chiesto affrontando questo passo di essere umile. Ma cosa ha significato per me l'umiltà, nel passato?

Forse essere remissiva, accettare tutto passivamente, lasciarsi umiliare, calpestare, non saper esprimere i miei bisogni? Tutto questo non mi ha reso umile, ma all'opposto ha generato in me stati ansiosi, di rancore e di diffidenza.

Ricordo molte lacrime quando mi sentivo offesa e non potevo dare voce alle mie forti emozioni: non le conoscevo e mi sovrastavano. Con il tempo, il programma, la mia amorevole sponsor, ho compreso che in parte avevano radici nei miei difetti di carattere e ho sentito la paura di doverli affrontare, come un guerriero che sfida il nemico. Ho trovato un POTENTE ALLEATO: un DIO d'amore che mi aiuta ad accettare i miei umani limiti, i miei difetti e mi incoraggia.

Sto imparando un giorno alla volta a collaborare con il mio PS, con meditazioni e preghiere di gruppo (che sollievo per la mia mente troppo pragmatica).

Sento sempre di più la necessità di chiedere cosa è bene per me e di stare in ascolto, in umile ascolto.

*Virginia Emotiva*

### **2ª Testimonianza sul Settimo Passo**

Non ho ancora lavorato il settimo passo nel programma di recupero che sto affrontando e per scrivere queste righe ho dovuto leggere la nostra letteratura ed è stato illuminante.

Leggo: mi chiede di lasciare alle spalle il mio vecchio modo di vivere.

Una nuova vita, il coraggio di cambiare e di lasciare indietro quello che è stato fino ad ora, dimenticarsi della paura e della vergogna, del controllo e della dipendenza insomma di tutto ciò di cui sono fatta.

Ma scopro che il processo è iniziato, anzi lo era già quando il mio Potere Superiore ha deciso di farmi entrare in una stanza ad aprile 2023.

Ed è meraviglioso accorgermi oggi, grazie a questo scritto, che la mia nuova vita è partita e ho già fatto un bel pezzo di strada, la mia paura ora la condivido, no, non è sparita ma insieme al gruppo e alle testimonianze è sicuramente diminuita, il controllo anche, certo è uno zoccolo duro ma avverto un piccolo miglioramento e la vergogna invece quella quasi non c'è più, mentre la dipendenza è work in progress e lo è molto (come dice un motto: le cose importanti per prima).

Posso finalmente essere più serena oggi perché so che sta funzionando e che questa è la volta buona per vivere e non sopravvivere.

*Simona Emotiva*



# 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.***

## **Settima Tradizione**

*Ciascun gruppo EA deve mantenersi autonomamente, rifiutando contributi esterni.*

## **Testimonianza sulla Settima Tradizione**

Entrando in E.A., come nella mia prima associazione A.A., non mi sono sentito mai giudicato. Non ci sono capi o gerarchie, ma un insegnamento continuo su come arrivare alla sobrietà emotiva.

In Emotivi Anonimi ho capito che non dovevo distruggere questo equilibrio col mio egocentrismo. EA ha la sua sacra Identità: il Programma di cammino dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni.

In una di queste Tradizioni, la settima, si dice che E.A. deve rimanere sobria e autonoma, soprattutto grazie a quanto ogni membro può, se può, dare come proprio contributo all'associazione. Continuare a fare AZIONE è il compito di ogni gruppo: cioè trasmettere il messaggio a chi soffre di difficoltà nelle emozioni (Quinta tradizione).

Essendo un materialista, la settima tradizione ha un significato per me importante.

Nel passato ho speso tanto denaro per ottenere cose inutili, ma oggi gli strumenti di E.A. mi hanno regalato un dono: "essere parsimonioso" nell'uso del denaro e soprattutto, oggi e solo per oggi, mi rendo conto che mettendo la giusta e buona volontà mi basta ciò che ho e mi impegno a vivere in pace e continuare questo Meraviglioso Viaggio in Emotivi Anonimi, sempre assieme a tutti voi, Sorelle e Fratelli. Serene ventiquattro ore.

**Ferdinando Emotivo**

## **Settimo Concetto:**

*EA è un Programma spirituale, non religioso. Non sosteniamo alcun credo particolare.*

## **Settima Promessa:**

*L'egoismo si attenua.*

## **Settimo Motto:**

*Cerca il lato buono.*

## **Settimo Solo per Oggi:**

*Solo per oggi, avrò un programma.*

*Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò.*

*Questo mi eviterà due grossi guai:*

*la fretta e l'indecisione.*

## **Testimonianza sul Settimo Concetto**

Una delle caratteristiche fondanti del nostro programma, come quello delle altre fratellanze dei gruppi di auto mutuo aiuto è l'accoglienza.

Come dice chiaramente il Settimo Concetto, la valenza principale anche del Programma EA è la sua spiritualità. È solo dopo aver intrapreso questo percorso che ho iniziato ad acquisire più chiarezza e consapevolezza del suo significato e del suo valore. Ed è grazie a questa componente estranea ad ogni tipo di dogma, riti e certezze, tipiche di tutte le religioni, che mi sono sentito attratto, accolto e facente parte di una famiglia che non ha bisogno di norme e restrizioni.

È la componente puramente mentale che non mi aiuta ad avere un sano approccio nel mio percorso di ricerca di sobrietà e di crescita. È la profondità del sentire invece che mi consente di andare più in profondità, superare e liberarmi da forme e schemi imposti che possono generare divisioni e anche conflitti.

Proprio per questo, anche la nostra fratellanza di Emotivi Anonimi per svilupparsi e crescere ha bisogno della spiritualità: di questa componente di unione, amorevolezza e positività alla quale, anche oggi, ho bisogno di affidarmi ed attingere.

**Luca Emotivo**

## **Testimonianza sulla Settima Promessa**

L'egoismo scomparirà...quanta "roba" in queste poche parole. Ricordo quando leggevo le promesse i primi anni che ho conosciuto il programma: mi parevano chimere irraggiungibili. Poi, piano piano qualche cosa ha cominciato a succedere: piccoli cambiamenti nella vita quotidiana mi facevano sperare che i risultati, di cui quelle promesse parlavano, fossero possibili anche per me.

Nel Programma di emotivi anonimi la settima promessa cita "L'egoismo si attenua", questo mi ha rassicurato. Ho capito che non devo diventare perfetta, perché non sarebbe comunque possibile, ma che è però reale il cambiamento e sta succedendo. Oggi so anche che la mia mente è programmata in modo negativo e proprio qui ci sono le radici della mia "malattia emotiva", alla sua base c'è una mancanza di fiducia, che si manifesta col bisogno di controllare e di difendermi.

Oggi so anche, grazie al lavoro nel programma, che questa "malattia emotiva" è una manifestazione del mio egocentrismo. Se non avessi conosciuto il programma sarei totalmente prigioniera di me stessa: autocentrata, egoista, ripiegata sulle mie lamentele, incapace di riconoscere, dare e ricevere davvero i tanti doni che la vita offre. Sì lo so, la strada da percorrere è lunga, ma so anche che questa è la meta: la sempre maggiore libertà dall'egoismo, che resta la vera e unica causa di ogni mia sofferenza. Oggi per me tutto ciò significa permettermi di

# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

imparare a vivere e non solo più “sopravvivere”. E ciò succede, un giorno alla volta, attraverso la condivisione, il servizio, la preghiera e tutti gli strumenti che il programma mi ha dato.

Un giorno alla volta, scopro che non sono più sola e le barriere dell’ego, che mi isolavano, cominciano a sgretolarsi e a lasciarmi intravedere spiragli di luce e speranza. Grazie EA!

*Daniela Emotiva*

## Testimonianza sul Settimo Motto

“Cerca il lato buono”.

Non avrei mai considerato che queste quattro parole potessero diventare un vitale aiuto per rinnovare la mia vita.

Io che vivevo tutto come un dramma e credevo l’esistenza ingiusta e dolorosa, come potevo ascoltare questo invito?!

Apprendo la mente agli insegnamenti del Programmamma, ho potuto tranquillizzare il mio animo inquieto e incline al disfattismo: lo sguardo ha iniziato a spaziare e comprendere che esiste una realtà sconfinata rispetto al mio ristretto modo di guardare gli eventi.

Da quel momento, anche per me è diventato possibile trovare il lato buono nelle situazioni.

Oggi, quando mi trovo ad affrontare le difficoltà, chiedo al PS di farmi guardare oltre il disagio e scoprire il bello, il positivo di ogni momento.

È un impegno spirituale, e il dono che ne deriva è grande serenità e crescita consapevole.

*Silvia EA*

## Testimonianza sul Settimo Solo per Oggi

Prima di conoscere il programma EA, quando attraversavo momenti di confusione, sopraffazione emotiva o paura, potevo facilmente farmi prendere dal panico.

Non sapevo come comportarmi, di cosa servirmi. Con il programma ho trovato una direzione, un percorso. Cerco di progredire ogni giorno attraverso le letture di EA, il lavoro sui passi, gli incontri e gli strumenti che il programma mi offre.

Continuo a lavorarci come meglio posso ogni giorno. Quando ne ho bisogno, mi fermo e faccio una pausa. Trovo risposte e cambi di prospettiva nei momenti e nelle circostanze che lo richiedono. Quando sorgono difficoltà, cerco di identificarle e di lasciare un po’ di spazio tra me e i miei problemi. Seguo il mio ritmo, so che sto progredendo con l’aiuto del mio Potere Superiore e del programma. Calma e serenità riempiono la mia vita. Vivo solo per oggi.

*Luz, EA Spagna*



## La nostra rubrica “QUI e ORA”

Nel silenzio afoso di questo inizio luglio della città che dorme, io non riesco a riprendere sonno ed essere nel Comitato Risveglio mi offre un’ulteriore opportunità per “giocare” con questo strumento che ha una grande parte nel mio recupero e nella mia intera vita: la scrittura.

Qui e ora, posso condividere con tutti voi, fratelli in cammino, ed esprimere la mia gratitudine al Programma dei 12 passi delle 12 tradizioni, che ha cambiato in meglio il mio quotidiano e, ogni giorno, continua a regalarmi nuovi doni: riunioni, condivisioni, letture, intuizioni e soprattutto spazi di preghiera e meditazione.

Momenti come questi nutrono il rapporto che ho scoperto essere più importante in assoluto per me: il contatto cosciente e crescente col Potere Superiore.

Qui e ora, sento gioia per la Sua presenza che mi accompagna e mi sostiene in questa meravigliosa avventura che è diventata la mia vita: non sono più sola!

*Daniela Emotiva*



Il **Comitato Letteratura** ha preparato le seguenti indicazioni per facilitare chiunque abbia intenzione di contribuire al progetto della nuova edizione ampliata di “Emozioni, sentimenti, attitudini e comportamenti”

#### Estratto linee guida Emotions Anonymous International per la scrittura in EA

1. EA è un programma che ci aiuta a crescere nel nostro lavoro per essere responsabili della nostra vita. La letteratura di maggior beneficio è quella che ci permette di poterci concentrare sugli aspetti positivi del nostro programma. Concentriamoci sulla guarigione e sulla maggior completezza raggiunti per la persona che soffre di problemi emotivi.
2. È utile includere diverse (4-7) domande pertinenti. Le domande dovrebbero essere stimolanti e a risposta aperta (rispetto alle domande chiuse “sì/no”).
3. Assicuratevi che ciò che viene condiviso sia scritto con una buona grammatica e struttura della frase. È importante garantire accuratezza e leggibilità assicurandoti che la tua bozza non contenga gravi errori di struttura, grammaticali o di ortografia e che il tono della tua scrittura sia in linea con l'intento del pezzo.
4. Quando ci riferiamo a un “potere più grande di noi” su cui facciamo affidamento per avere forza e guida in questo programma, per favore facciamo riferimento al “Potere superiore”. Un'eccezione è possibile quando specifichiamo “Dio è il mio Potere Superiore” o parole simili, cioè quando condividiamo, dal nostro punto di vista personale, chi o cos'è il nostro Potere Superiore.
5. Scrivete in modo attivo le frasi (“ho fatto questo” invece di “questo è stato fatto”).
6. Mantenete una struttura e un flusso logici (raggruppare pensieri simili in un paragrafo).
7. Fate attenzione all'uso di trattini, due punti e parentesi, che possano interferire con la leggibilità.
8. Dovrete evitare espressioni colloquiali, acronimi e frasi o riferimenti esclusivamente italiani e considerare attentamente il vostro uso dell'umorismo.
9. I documenti devono essere inviati solo in Word.
10. Infine, tenete presente che il Comitato Letteratura di EA Italia è responsabile della revisione del materiale da inviare a EA International, e che EA International è titolare della revisione finale e dell'approvazione di tutti gli scritti di EA. EAI può modificare i materiali per lunghezza, ortografia, grammatica, stile e tono in modo che siano appropriati ad essere inclusi nelle pubblicazioni EA.
11. Il materiale inviato verrà salvato e utilizzato quando sarà ritenuto appropriato.

#### In particolare per contribuire al nostro nuovo libro “Emozioni, sentimenti, attitudini e comportamenti”:

1. Descrivete in cosa consiste per voi quell'emozione, sentimento, attitudine o comportamento.
2. Descrivete come influenza la vostra vita di relazione (famiglia, relazioni affettive e sociali, attività lavorative o altro ), il rapporto con voi stessi e il vostro umore.
3. Descrivete come il Programma vi ha aiutato a superare il problema/potenziare la risorsa.
4. Descrivete le strategie personali che avete adottato per superare/potenziare.

Più testimonianze riceveremo più sarà possibile al nostro Comitato elaborare testi esaurienti che approfondiscano l'argomento e quindi utili a tutti noi per il nostro cammino nel Programma EA.

Venerdì 19 luglio h18.30 su zoom ci incontreremo per condividere progetti, richieste, suggerimenti o altro circa il nostro mensile “Il Risveglio Spirituale”.

Chiunque abbia il desiderio di saperne di più, per contribuire o anche solo per ascoltare, può unirsi a noi dalle ore 19.

Posteremo il link di invito il giorno stesso su telegram: siete tutti i benvenuti!



**LA NOSTRA BACHECA  
DEGLI AVVISI**

**“EMOZIONI E SENTIMENTI”**

*Ecco l'elenco dei temi ad oggi mancanti, che ci permetteranno di integrare il vecchio testo.*

**EMOZIONI:** tristezza, gioia (felicità).  
**SENTIMENTI:** invidia.  
**ATTITUDINI E COMPORAMENTI:** compiacenza, vendetta, generosità, pigrizia, autonomia, autosufficienza, giudizio, isolamento.

Ricordiamo che sono disponibili per l'acquisto presso: [tesoreria@emotivianonimiitalia.it](mailto:tesoreria@emotivianonimiitalia.it) le ultime revisioni dei nostri testi, un nuovo pieghevole e, a brevissimo, un opuscolo bimestrale contenente due mensilità di questa rivista. A richiesta vi saranno consegnate alcune copie del pieghevole per la Pubblica Informazione “Cos'è EA”.

Per più info chiamate Daniela al n° 3803525565



Il Consiglio dei Fiduciari  
e dei Responsabili  
di Comitato

**Brunella Monza**  
Segretaria Nazionale

[segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it](mailto:segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it)

Consiglio dei fiduciari

[consigliofiduciari@emotivianonimiitalia.it](mailto:consigliofiduciari@emotivianonimiitalia.it)

**Leo Milano**

Fiduciario non emotivo  
Responsabile Tesoreria

[tesoreria@emotivianonimiitalia.it](mailto:tesoreria@emotivianonimiitalia.it)

**Alberto Bruxelles**  
Responsabile Info

[info@emotivianonimiitalia.it](mailto:info@emotivianonimiitalia.it)

COMITATI

**Clara Milano**

Fiduciaria Responsabile  
Comitato Sponsorizzazione  
[sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it](mailto:sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it)

**Maddalena Roma**

Fiduciaria Responsabile  
Esterni e Comitato Pubblica  
informazione

[pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it](mailto:pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it)

**Daniela Bordighera**

Comitato Il Risveglio Spirituale  
[risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it](mailto:risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it)

**Alberto**

Comitato sito e social

[social@emotivianonimiitalia.it](mailto:social@emotivianonimiitalia.it)

**Teresa**

Comitato nomina Fiduciari

[nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it](mailto:nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it)

**Caterina Bologna**

Comitato Conferenza 2024

[conferenza@emotivianonimiitalia.it](mailto:conferenza@emotivianonimiitalia.it)

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

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione  
registrata ufficialmente in Italia presso  
l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016  
Codice fiscale: 95235750635  
sito: [www.emotivianonimiitalia.it](http://www.emotivianonimiitalia.it)