

Stamane, non appena ho aperto gli occhi, mi sono chiesta quale altra stimolante avventura avrei vissuto oggi, proprio io che, prima di incontrare il programma, al risveglio mi prospettavo la lista di tutto ciò che avrei dovuto portare a termine nel corso della giornata: prima le cose urgenti e, a scendere, quelle di minor importanza. Ieri sera, durante la riunione fisica, abbiamo meditato sul perfezionismo e, ancora una volta, ho visto chiaramente come assolvere in pieno a tutti i miei doveri, "evadere" (ironia del linguaggio) tutti i miei "sospesi", fossero per me inderogabili compiti all'ordine del giorno. Poco importava come mi sentissi nel fare questo: priva di forze, triste, annoiata, succube, vittima o arrabbiata. Ora la mia vita è cambiata perché posso scegliere. Posso decidere di iniziare la giornata in un modo diverso e dare priorità alle cose che per me sono davvero importanti, tra cui ci sono doveri da cui non posso prescindere, ma anche numerose attività stimolanti che mi riforniscono dell'energia necessaria per affrontare il resto. E, vi assicuro, questo resto non è così pesante ingombrante, invadente, totalizzante, come me lo prospettavo prima del programma.

Questo per dirvi che ora sto dedicando una buona parte del mio tempo ad Emotivi Anonimi, per questo anno e mezzo di servizio che ancora mi rimane. Riceverò ancora il dono prezioso di occuparmi della preparazione della Conferenza Nazionale, ma non sarò sola. Accanto a me ci sono altri servitori disponibili a collaborare. Il Comitato degli Interni ha convocato il primo incontro per la Conferenza con il Consiglio dei Fiduciari, il Coordinatore e il vice Coordinatore e altri due delegati nazionali, non in scadenza di servizio come vorrebbe il nostro Manuale, per via della giovane età e dei numeri ancora piccoli della nostra fratellanza. E già ciascuno di noi ha iniziato ad assumersi un compito in base alle proprie disponibilità, perché siamo tutti indiscutibilmente volontari, per comporre quell'opera complessa che è la convocazione di un'assemblea nazionale. Anche voi avete un compito che è la risposta al sondaggio che abbiamo inviato ai gruppi ed anche il nostro Comitato di Nomina dei Fiduciari, che è in attesa delle qualifiche degli eventuali candidati a questo fondamentale servizio. La fratellanza è in azione, in un sano movimento di interconnessione alimentato dal Programma e guidato dal nostro Potere Superiore e questo movimento è per me crescita, recupero, risveglio spirituale.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



## REPORT DEL MESE

Giovedì 11 gennaio si è tenuta la riunione aperta del Gruppo Monza avente come tema "il dolore per la perdita".

Questo tema è stato scelto dalla coscienza del gruppo per mostrare a tutti come le emozioni possano avere più di un'accezione, più di un significato, ma manifestazioni analoghe in termini di sofferenza. È opinione diffusa, infatti, che il dolore per la perdita e il lutto facciano riferimento esclusivamente alla morte.

Ma, come ha spiegato molto bene la D.ssa Scuderi (psicoterapeuta e psicologa) nella sua introduzione, e come viene descritto anche nel nostro libro "Emozioni e Sentimenti", il dolore per la perdita, così come il lutto stesso, coinvolgono OGNI tipo di perdita, dalla morte di una persona cara o di un animale, al licenziamento o al pensionamento, all'abbandono di un affetto, ad un trasloco, all'infertilità..., tutto ciò che può innescare un cambiamento repentino, un "terremoto emotivo" che ha come conseguenza la destrutturazione dell'idea che noi abbiamo di noi stessi e del nostro mondo.

Dopo la perdita ci troviamo smarriti, persi in un universo nel quale non sappiamo più trovare il nostro posto; ci guardiamo allo specchio e non riconosciamo più la persona che abbiamo davanti, perché non sappiamo chi essere in relazione all'assenza lasciata dalla perdita. Solo imparando a vivere questo dolore, senza rifiutare la sofferenza ma attraversandola giorno dopo giorno, possiamo superarlo e ritrovare noi

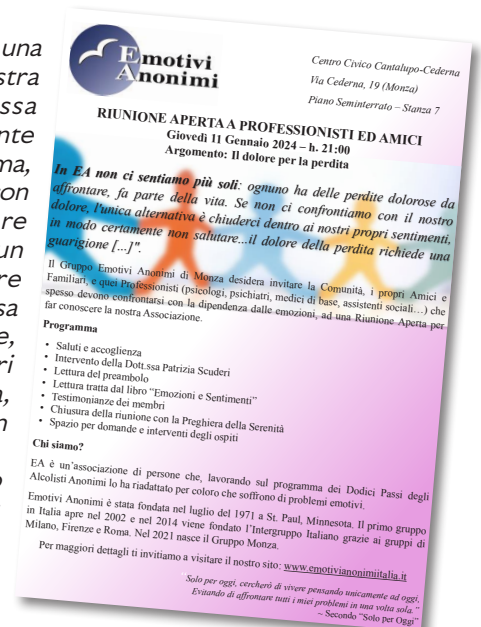
stessi e il nostro posto nel mondo.

La perdita rappresenterà sempre una parte di noi per il resto della nostra vita, ma solo affrontandola essa perderà il suo carattere dominante e noi, come ci insegna il programma, potremo imparare a vivere anche con questioni che non possono essere risolte e imparare a costruirci un nuovo futuro. Rifuggire il dolore invece, o ignorarlo, seppure possa sembrare inizialmente funzionale, prima o poi lo farà tornare fuori più forte e più potente di prima, trascinandoci nuovamente in un vortice di sofferenza emotiva.

La riunione ha avuto un ottimo riscontro a livello partecipativo: molti membri EA in visita da altri gruppi, e molti amici non EA che non solo hanno ascoltato con interesse i brani proposti e le testimonianze dei membri, ma hanno anche vivamente partecipato nelle letture e addirittura con le loro stesse condivisioni.

È stato veramente bello per me, che ho condotto la riunione, vedere come le nostre esperienze e le nostre condivisioni di forza e speranza abbiamo potuto "toccare" sul vivo tante persone, mostrando quanto questo percorso possa fare nel combattere i problemi emotivi.

(Continua in ultima pagina..)



## 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.*

### **Testimonianza sul Secondo Passo**

Il Secondo Passo mi chiede di credere che una forza più grande di me possa ricondurmi alla ragione perché, senza questa forza, io resto in balia delle emozioni e quindi sono impotente. Fin da piccola ho imparato ad avere fiducia in Dio, grazie alla fede di mia nonna e ai racconti dei miracoli che Lui aveva operato nella sua vita. Mi rivolgevo a Dio per chiedere grazie, ma non sempre venivo esaudita, e questo mi faceva pensare di non essere meritevole del Suo amore.

Dopo essere entrata nelle Fratellanze dei 12 Passi, ho capito che ho bisogno di affidare, invece di chiedere, di lasciare al mio Potere superiore il compito di risolvere i problemi di fronte ai quali mi sento impotente, di chiedergli di indicarmi la strada da percorrere, di rassicurarmi, quando ho paura, e di prendersi cura di me, quando il dolore mi stringe il cuore.

Affidare la mia volontà al Potere superiore, mi ha regalato una libertà immensa. Quello che accade nella mia vita, dopo aver affidato i miei problemi irrisolti a Dio, e aver ricevuto risposte, aumenta ogni giorno la mia fede.

**Stella Emotiva**

*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.*

### **Testimonianza sulla Seconda Tradizione**

Da una vita sregolata ad un'altra di cambiamento in Emotivi Anonimi.

Ammetto di essere impotente di fronte alle mie emozioni, ma di avere il desiderio di analizzarle.

Mi rendo conto che questo è stato possibile, e lo è nel qui e ora, nel meditare sulla seconda tradizione: nessuno mi controlla nessuno mi giudica perché esiste un Potere Superiore che si manifesta nel mio io e, amorevolmente, nelle riunioni di EA; ognuno ha il suo compito di servizio nessuno mi comanda per ciò che desidero condividere o mi riprende e interrompe, ma fa sì che io possa raggiungere la giusta serenità.

Potrebbe sembrare un'Associazione basata sull'anarchia dove, come in passato, esercitavo il mio egocentrismo.

La differenza è nell'identità di EA, dove un Potere Superiore amorevole fa sì che io mi senta uguale agli altri membri e possa viverci in armonia.

Ma soprattutto dona a chi entra per la prima



# Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

volta da QUELLA PORTA l'opportunità di ricevere ciò che io ho ottenuto.

Se metto in atto questi principi non ho nulla da temere e così mantengo pura l'identità di questa grande e amorevole Madre che è Emotivi Anonimi, per sempre, fino a che il Potere Superiore lo vorrà.

*Il mio nome è Ferdinando e sono un emotivo.  
Serene 24h*

## **Secondo Concetto:**

*Siamo esperti soltanto della nostra storia;  
del nostro modo di tentare di vivere il Programma;  
della maniera, nella quale il Programma ci aiuta  
e di ciò, che EA ci ha dato.*

*Nessuno parla in nome degli Emotivi Anonimi.*

## **Seconda Promessa:**

*Non ci rammarichiamo per il passato, ma ci  
impegnamo a non dimenticarlo.*

## **Secondo Motto:**

*Non sei solo.*

## **Secondo Solo per Oggi:**

*Solo per oggi, cercherò di essere felice,  
ricordando che la mia felicità*

*non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono,  
o da quello che succede intorno a me.*

*La felicità è il risultato dell'essere in pace con me stesso.*

## **Testimonianza sul Secondo Concetto**

Quando sono entrata nel Gruppo EA di Milano, oramai nel lontano 2018, in piena turbolenza emotiva, mi sono chiesta "Come mai non esiste uno psicologo, un terapeuta che possa aiutare me e le persone del gruppo?".

Ero all'oscuro del mondo dei 12 Passi, del programma, del "potere magico" dell'ascolto e della terapia benefica di condividere io stessa.

La mia normale diffidenza (e ingenuità) si è dissolta quando ho sentito membri senior del gruppo che dicevano: "Siamo forti della nostra storia personale, della nostra esperienza".

Condivisioni, toccanti storie di rinascita, di Risveglio Spirituale, di gratitudine, di cadute e di faticose risalite.

Tutti parlavano di sé e per sé, usando il linguaggio garbato dell'IO, nessuno parlava a nome di altri.

Persone appassionate del Programma e di come il Programma e il Potere Superiore avessero portato cambiamenti positivi nelle loro vite.

Ho deciso di RIMANERE, e di immergermi nella nostra bella letteratura, frequentare le riunioni, presa da quel flusso armonioso dove regnano

sovrani: rispetto, solidarietà, compassione, sicurezza. Solo allora mi sono sentita a casa, in una famiglia finalmente!

Faccio mia questa citazione:

"Aiutami ad assorbire il sole della Fratellanza EA"  
(pdg del 12 Dicembre)

Grata a tutti Voi!

*Virginia EA, Milano*

## **1ª Testimonianza sulla Seconda Promessa**

Ero ormai sicura che il mio passato buio mi avrebbe accompagnata per sempre, come un peso enorme impossibile da scaricare. Una parte di me unicamente piena di dolore con poco o nulla da salvare.

Incontrando questo Programma ed utilizzando con costanza ed onestà tutti gli strumenti suggeriti, un giorno alla volta per me si è avverato il sollievo di questa promessa.

Ho trovato la capacità di lasciare andare i passati segreti, i risentimenti e l'autocommiserazione e ho compreso di essere in un cammino meraviglioso e permeato di senso: tutto era stato utile a rendermi la persona che ero e a farmi arrivare fino a lì.

Da quel momento, il passato è divenuto un valore aggiunto, uno scrigno ricco di esperienze preziose da conservare e dalle quali attingere saggezza e nuova speranza.

Appunti di viaggio, che senza più lacrime porto con me come segno di amore e gratitudine al PS.

*Silvia Emotiva*

## **2ª Testimonianza sulla Seconda Promessa**

Prima di entrare nella fratellanza di Emotivi Anonimi avevo un rapporto molto conflittuale con il mio passato. Tendevo o a viverlo come un peso o un marchio infamante, oppure a nascondere sotto il tappeto cercando di ignorarlo.

Il nostro Programma mi ha incoraggiato a ripercorrere tutto il mio passato e mi ha accompagnato nell'esprimere tutte le emozioni legate al mio vissuto. Come tante altre esperienze in Emotivi Anonimi, è stato liberatorio.

Oggi il mio passato esiste: non lo nego, non lo ignoro e non lo esagero. Fa parte di chi sono, che mi piaccia o no. La differenza consiste nella volontà di vivere il presente con desideri, serenità e cambiamento. Non posso modificare il passato; posso però evitare di dargli una dimensione smisurata.

*Alberto EA, Bruxelles*

## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

### Testimonianza sul Secondo Solo Per Oggi

So che la serenità e la felicità nella mia vita oggi dipendono solo da me.

Posso crearle solo da me e per me, con l'aiuto e la guida del mio Potere Superiore.

Il mio benessere non dipende da quello che può succedere intorno, né da quello che si dice di me.

La felicità è una scelta. Oggi mi sento libera di scegliere. So che posso convivere tranquillamente, in molte occasioni, con problemi irrisolti.

Mi stabilisco nella fiducia e nel cercare di vivere ogni giorno con serenità, gioia e speranza. E, da quella posizione, cerco la semplicità nella mia vita, avendo cura di vivere solo nel momento presente e di essere connessa con il mio Potere Superiore.

Ho imparato con questo programma di vita che posso godere della felicità quando sono consapevole in ogni momento di ciò che ho e faccio, e sento che questo è sufficiente. Quando sono in questo qui e ora, sento che mi basta, ho fiducia e sono piena di gratitudine.

Accetto la realtà che vivo in ogni momento e mi assumo la responsabilità delle mie azioni. Faccio della volontà del Potere Superiore la mia volontà per la vita. Continuo a costruire e godermi la mia felicità giorno dopo giorno.

*Luz EA, Spagna*



### La nostra rubrica "QUI e ORA"

Sono Clara, EA mi è accaduto questo fatto ieri. Prima di uscire, stavo pregando, come ogni mattina faccio e ho chiesto a Dio ( il mio PS ) di farmi incontrare qualcuno per cui avrei potuto essere utile.

Ero al supermercato e mi occorrevo i fiocchi di latte, scrutando tra le vetrine non li ho visti, ho chiesto a una addetta che stava sistemando la merce, e mi indica col mento .

'Sono là' Scruto ancora più attentamente e non li vedo, in alto ( io sono piccola di statura). Un ragazzo, capelli lunghi, vestito modestamente, mi apre il frigo davanti e mi posa tra le mani i fiocchi di latte : ' Ho sentito che lei voleva, li ho visti ' e sfreccia via, lo ringrazio ma è lontano.....mi ha fatto pensare che io ho chiesto di poter aiutare e una persona ha aiutato me..

..sono stata grata per tutta la giornata per questo insegnamento di vita.

*Clara EA*

Mi ha sempre spaventato il 'qui e ora'. Volevo testimoniare quanto e' successo ieri. Il mio compagno ha avuto un forte malore, tutto poteva far pensare ad un infarto: lui è un cardiopatico importante.

In questo momento decisivo dove i minuti fanno la differenza invece di farmi prendere dallo scoramento ho agito come se una 'Forza' più grande agisse PER ME.

Non è merito mio se ho trovato la forza di chiamare i soccorsi. Non è merito mio se i soccorritori hanno agito con tempestività e competenza. In loro, in questi angeli vedevo la mano tesa di un Potere Superiore. Nelle lunghe ore passate al pronto soccorso non sono rimasta SOLA.

Senza che nulla facessi o quasi ma solo affidandomi e' successo il TUTTO.

Una catena di vicinanza, di solidarietà, di incoraggiamento. Alcune persone a me care di EA hanno risposto con le loro preghiere corali.

Ora siamo a casa, il mio compagno ne è uscito integro.

Con gratitudine a questa fratellanza e a chi la tiene viva e a questo programma che infonde Coraggio, Forza, Speranza.

*Virginia EA*

Dalla newsletter EAI del 6 febbraio 2024

**Potresti essere impotente  
sulle tue emozioni,  
ma non sei impotente sulle tue scelte.**

-- 50 consigli per cinquant'anni, articolo n. 102.



Qual è per me il modo più semplice e naturale per stare qui e ora?

Questo mi sono chiesta e la risposta è stata: amare! Sì, amare ciò che faccio in ogni momento. Facile da dire, ma non così facile da mettere in pratica.

Io sono una persona curiosa ed entusiasta, per cui è sempre stato naturale appassionarmi a ciò che sceglievo di fare.

Decisamente meno facile è farlo quando si tratta di situazioni che non scelgo o, peggio, eventi dolorosi e difficili da gestire.

Ma questa è la vera scommessa!

Il Programma mi ha insegnato che sono impotente di fronte a tutto ciò che è esterno a me e anche alle emozioni che gli eventi mi suscitano, ma ho sempre la scelta su cosa fare di queste emozioni: posso lottare contro tutti e tutti (rabbia, lamenti, resistenze, ecc.), oppure posso chiedere aiuto al Potere Superiore per accogliere ciò che è e imparare da ogni situazione, anche se difficile.

Quando dico di sì e resto presente, qui e ora, invece di voler fuggire o cambiare le cose, ho la possibilità di crescere nella consapevolezza e nella capacità di amare.

*Daniela Emotiva*

Oggi, come altre volte che non ho potuto partecipare alla riunione, ho letto un po' di sfuggita il pensiero del giorno che mi ricorda quanto mi sia utile condividere e raccontarmi.

Ero uscito dalla auto e, come faccio tante altre volte, ho estratto il mio cellulare dal taschino del giubbotto e mi si è aperta la pagina della chat del Comitato Risveglio (Mensile EA) in cui c'era un invito a partecipare al mensile e quindi a condividere.

Beh, prima di iniziare questo percorso spirituale in EA situazioni come queste non le avrei considerate oppure le avrei vissute come situazioni casuali. Adesso è diverso e di questo sono molto grato.

Ora mi è chiaro di non essere più solo e di poter attingere a una parte di me che non pensavo di possedere.

La spiritualità fa parte anche di me e mi aiuta a mettermi in contatto con il mio Potere Superiore, cioè a quella energia spirituale che mi supporta attivandomi anche il buon senso delle soluzioni.

E quindi quello che è successo poche ore fa non è casuale ma una delle tante opportunità a cui ora posso dare un senso e un peso e un agire.

*Luca EA*

Ho provato ad iniziare questa testimonianza in vari modi, ma tutti insoddisfacenti.

Nel 1987 credevo che il mio problema fossero alcool e sostanze, oggi sono convinto che il mio problema sia relativo alla mia emotività. Questo non fa me meno "sensibile" alle dipendenze, solo che la vita spinge la corrente trova minore resistenza degli argini.

Ho passato molto tempo nel programma. Ho pregato, meditato, credo nel mio Potere Superiore.

Ma giunto a qualche mese fa, ho avuto il presentimento e la fortuna di accettare di ritornare alle riunioni nei Gruppi di Fratellanza.

E per fortuna.

Nel giro di neanche sei mesi dalla decisione di cambiare casa, si sono associate tante situazioni negative come mai erano occorse da quando entrai in AA e smisi di bere e altro. Oggi esistono svariati gruppi basati sul medesimo programma dei 12 passi e tradizioni e concetti. Ma non potevo o volevo accavallare i miei progressi o non progressi con i problemi di mia moglie.

Fintanto non mi sono accorto che nella medesima struttura esiste anche un gruppo EA. Mi sono avvicinato con l'idea di trovare l'equilibrio che stava vacillando, e che da lì a poco avrebbe avuto i motivi per traballare.

Perdite per lutto. Depressione ed ansia di mia moglie. Perdita del lavoro. Cambio casa. Incertezza economica con relativo cambio del tenore di vita.

Ma c'era il Gruppo, e mi sono attaccato, esattamente come feci per togliere l'alcool e le sostanze dalla mia vita.

Se ci credi funziona, si potrebbe tirare in ballo la teoria di riduzione dell'IO o sane abitudini o la condivisione delle esperienze, è tutto ciò e molto altro.

Un programma magico che, se si vuole, ti prende per mano e ti porta lontano. Un programma che diventa vivo grazie agli amici, alle riunioni.

Un posto dove il protagonismo si cancella da solo perché non fa presa, dove la metrica è stare bene.

Dove non occorre indossare maschere, anzi sono fortemente sconsigliate.

Grazie EA.

*Gilberto Emotivo*



*(Continua dalla pagina 1..)*

*Anche nella parte conclusiva della serata, gli amici non EA si sono fermati a parlare con noi membri, a condividere con noi le loro impressioni, le loro domande, le loro speranze e, in alcuni casi, anche la forte volontà di intraprendere il percorso in EA con noi.*

*In conclusione al "resoconto" di questa magnifica esperienza, non posso che ringraziare per aver avuto la possibilità di fare il mio primo, vero dodicesimo passo, portando la mia esperienza in tutta la sua purezza e avendo la possibilità di poter finalmente essere me stessa senza filtri e senza maschere, con la sola volontà di poter essere di aiuto a qualcuno che avesse le mie stesse sofferenze.*

*Questo è quello che EA sta significando per me, una grande crescita personale, una possibilità di migliorare me stessa e una volontà di aiutare il prossimo fine a se stessa, lontana ormai anni luce da quello spirito da crocerossina che mi caratterizzava prima di iniziare il mio percorso. Serene 24 ore.*

**Elisa EA (Monza)**

### **LA NOSTRA BACHECA DEGLI AVVISI**

*Ti piacerebbe collaborare con il nostro Comitato Letteratura inviandoci la storia personale del tuo cammino in EA, da inserire nel sito EA Italia (In Home, alla voce Testimonianze)?*

*Per adesso ci trovi solo la testimonianza di un membro americano, ma siccome siamo in Italia ci pare importante portare anche i nostri vissuti.*

*Per avere più informazioni (modalità, lunghezza, ecc.) puoi contattare Daniela su WhatsApp o all'indirizzo mail:  
[risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it](mailto:risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it)*

**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)

Le testimonianze, per chi desidera contribuire al 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: Daniela Bordighera tramite whatsapp