



# il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di  
EA Emotivi Anonimi Italia

n. 2 anno 3°  
febbraio 2022

Ci stiamo preparando per l'appuntamento annuale della Conferenza dei Servizi Generali, per il 3 di Aprile a Firenze. Si valuteranno diversi bilanci da quello economico, quello dei servizi a quello dello sviluppo dell'Associazione. Avremo nuove candidature e rotazioni nel servizio oltre a discussioni e norme che riguardano la fratellanza. A questo riguardo invito già ogni gruppo ad organizzarsi per presentare i temi che ritenessero utili proporre in Conferenza. Da parte nostra presenteremo alcuni argomenti che possano sviluppare la nostra fratellanza come: aprire gruppi nazionali EA JUNIOR (18-30 anni) oppure gruppi di "approfondimento per sponsor e servizio", i gruppi di approfondimento letteratura e migliorare lo svolgimento delle riunioni. *Ino Milano, (Segretario Nazionale).*



## Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

*Cos'è la sobrietà emotiva in EA? (pag 43)*

Spesso, quando ci avviciniamo per la prima volta al programma di EA, stiamo vivendo a un livello di mera sopravvivenza emotiva. La nostra sobrietà emotiva comincia iniziando a frequentare le riunioni e lavorando sui Dodici Passi. In primo luogo, dobbiamo imparare di non essere soli, che tutti sentono l'intero spettro delle emozioni, che tutte sono normali e naturali. Poi, osservando altre persone sobrie, ci ricordiamo che nuove abitudini, di corpo, mente ed emozioni, sono possibili anche per noi.

Alla fine iniziamo a fidarci dei Passi, degli strumenti, delle riunioni, ed iniziamo a vivere una vita che prima non credevamo possibile. Il nostro lavoro sui Passi ci porta a un recupero dalle

ferite della nostra vita. Cominciamo ad avere fiducia in un Potere Superiore, più grande di noi. Cominciamo a stare meglio, ci sentiamo più appagati. Cominciamo a misurare la nostra sobrietà emotiva contando le abitudini disfunzionali dalle quali ci siamo liberati. Senza la nostra iper-vigilanza e le nostre abitudini di controllo le nostre relazioni cominciano a essere sane e forti.

Cominciamo a sperimentare che siamo più dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, smettiamo di identificarci con loro. Abbiamo persino imparato ad accettare e a benedire le emozioni che in passato avevamo cercato di evitare o di controllare. Arriviamo a percepire le nostre emozioni come degli alleati utili che ci danno le informazioni di cui abbiamo bisogno per fare delle buone scelte.

## La salute emotiva inizia quando impariamo che possiamo solo sentire le nostre emozioni.

Dopo aver permesso a noi stessi di sentirle siamo maggiormente in

grado di vederle, attraverso la nostra accettazione amorevole e la nostra saggezza.

Stiamo imparando a essere più autentici attraverso le nostre emozioni. Troviamo delle soluzioni più positive per le nostre vecchie abitudini emotive con i nuovi strumenti e il supporto che il programma ci offre.

*I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato prodotto dai nostri membri sulle Emozioni. Questo filmato che dura circa tre minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'emozione della "Solitudine" Il link lo potete trovare su YouTube cercando emotivianonimi.org. Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.*



### Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

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

#### Ino Milano

Segretario Nazionale  
inomilano3@gmail.com  
Nuovi Gruppi,  
Immagine e Comunicazione,  
grafica e Stampa letteratura,  
Resp. periodico "Risveglio"

#### Paola Milano

Vice Segretaria Nazionale  
chepapa.pp@gmail.com  
Rappresent. EuroMondiale  
Traduzione Letteratura  
Organizzazione convegni

#### Leo Milano

Tesoriere  
Fiduciario non emotivo  
leo52@libero.it

#### Piero Roma

Fiduciario

#### Brunella Monza

Fiduciaria  
brubella49@gmail.com

#### Fabio Treviso

Fiduciario

#### Raul Treviso

Fiduciario

Consiglio dei Fiduciari  
info@emotivianonimi.org

### COMITATI

Comitato Red. Risveglio  
Resp. Ino Milano

Comitato Traduzione let.  
Resp. Paola Milano

Comitato Sito e Social  
Resp. Fabio Treviso

# 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

Sono giunto a credere... è tanto che conosco il programma, ma solo da poco tempo "sento" profondamente il significato di queste semplici parole. Finora sì, avevo ammesso che la mia vita era ingovernabile, ma poi avevo tentato di "usare" il programma per cercare di sistemare tutto ciò che in me sembrava funzionare male, con la speranza inconsapevole di riuscire presto a riprendere il controllo della mia vita.

E così è stato per anni: per un po' tutto andava meglio, finché piano piano cominciavo a scivolare nelle mie sbornie emotive sempre più spesso e infine andavo a pezzi e mi trovavo nuovamente in ginocchio. Così il solito iter riprendeva, ancora e ancora. Oggi qualcosa di diverso sta succedendo: sono giunta a credere... credere che un Potere Superiore esiste e si prende cura anche di me, si è sempre preso cura anche quando io mi dimenticavo di lui e me lo ha dimostrato tante volte.

Oggi ho compreso che il programma non è una passeggiata che posso scegliere di fare o non fare, come meglio mi aggrada. È un percorso preciso dove ogni passo è strettamente legato all'altro. Infatti non è un caso che i primi tre passi mi chiedano di guardare onestamente alla mia relazione con il Potere Superiore! Solo las-

ciando andare la pretesa di poter dirigere tutto, mi apro alla possibilità di dire "Sia fatta la tua volontà" e di assaporare con gratitudine la dolcezza e la pace che questa decisione mi dà, anche nei momenti di difficoltà.

*(Daniela EA Vallecrosia)*

### 2ª Testimonianza sul Secondo Passo

Il secondo Passo mi mette di fronte a due riflessioni. La prima quale fosse in passato la mia concezione di Potere Superiore - se mai ne avessi avuta una - e come è eventualmente cambiata.

Seconda riflessione è che finalmente devo fare i conti con la concezione egocentrica di me. Quindi è un Passo molto concreto verso il mio benessere emotivo e spirituale nel momento in cui sono stata costretta ad affrontare la realtà e cioè che io non sono l'ombelico del mondo ma che il motore di tutto è fuori di me.

Spostare il centro del tutto non ha prodotto uno squilibrio, come dapprima avevo potuto pensare, bensì al contrario ha riportato ogni cosa al suo posto e quindi gli equilibri sono stati ristabiliti come era giusto che fosse. La paura e il timore di un Dio severo e vendicativo sono stati sostituiti grazie al Programma da un Potere Superiore accorto, disponibile, benevolo e premuroso.

La mia concezione ha continuato ad evolversi a mano a mano che progredivo nel Programma facendo sì che capissi che il mio Potere Superiore non fosse una sorta di spettatore inattivo ma un compagno di viaggio al quale affidare i risultati di un cammino fatto insieme.

Ciò non mi esime dalla responsabilità della mia vita ma mi rassicura nel sapere che io deciderò quello che è meglio per me grazie alle tracce che Lui mi manifesterà e che io saprò decifrare. *(Paola, Wagner Milano)*



## Come diffondere la conoscenza di EA?

*Il Passo 12 dice: "Avendo avuto un risveglio spirituale...abbiamo cercato di portare questo messaggio... in tutti i campi della nostra vita".*

### Devi trovare il modo che funzioni meglio per te.

- Posiziona i volantini del tuo gruppo presso caffetterie, negozi di alimentari, centri comunitari, CPS... (I volantini possono essere richiesti ai servizi centrali) Parla con il tuo gruppo di questo...
- Condividi il messaggio regalando una copia agli operatori sanitari, o alla biblioteca locale.
- Stampa il volantino con le informazioni sull'ora, il giorno, il luogo della riunione e il telefono.

# 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.*

## 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.

### 1ª Testimonianza sulla Seconda Tradizione

La seconda tradizione porta una vera e propria ventata rivoluzionaria negli schemi di comportamento cui sono stata abituata in famiglia e nella società.

Mentre, a parole, avevo sempre sostenuto il valore dell'uguaglianza tra gli uomini, di fatto mi rendo conto che questa tradizione mi chiede di spogliarmi completamente del mio ego e di ritenermi e ritenere gli altri come persone con uguale diritto di espressione ... e anche qui, a parole potrebbe essere semplice riconoscerlo, solo che quando mi ritrovavo a far parte di un gruppo dove qualcuno esprimeva un'idea diversa dalla mia e magari opposta, mi riusciva difficile non giudicarlo e non sentirmi nel giusto e incompresa.

Sentivo che se avessi avuto un potere decisionale, avrei potuto impormi e tutto sarebbe stato più semplice ... per me. Il programma mi dice che in EA non c'è nessuno che governa, semplicemente c'è chi svolge un servizio per la fratellanza. La sola autorità cui è possibile riferirsi è la Coscienza di Gruppo, definita da un attributo preciso: "amorevole". Quindi non un potere autoritario, ma un potere che accoglie le posizioni di ognuno e si esprime nel rispetto di tutti.

Questa tradizione mi insegna a non giudicare e ad attribuire valore ai contributi dei singoli, quindi anche al mio contributo, e a operare perché la voce corale si esprima in decisioni armoniche e condivise da tutti.

*(Brunella EA, Monza)*

### 2ª Testimonianza sulla Seconda Tradizione

In EA ho imparato a rispettare l'opinione dell'altro anche quando è totalmente contrario alla mia. Questo non faceva parte dei miei difetti di carattere, anzi ritenevo che era mio diritto/dovere fare di tutto per mettere in discussione l'opinione altrui criticarli e giudicarli.

In EA ho compreso che quello che prima ritenevo fosse un valore adesso si è rivelato un difetto.

Quante volte attualmente mi capita di essere attaccato e giudicato per le mie opinioni, anche con giudizi personali pesanti, specialmente se svolgo un ruolo di servizio, e di pensare "guarda si comporta come facevo io prima".

Non è facile e nemmeno veloce questo cambiamento, occorre tempo e uno sponsor che sappia fartelo notare, oppure il gruppo stesso.

Io ho avuto la fortuna di ricevere questi segnali da entrambi, pertanto non potevo avere scuse per accettare la realtà del mio comportamento.

L'altro aspetto difficile d'accettare è stato che "esiste una sola autorità: un Potere Superiore amorevole. Io sono ateo e già questo mi poneva dei grossi limiti di comprensione.

Ma il tempo e la frequenza mi hanno permesso di costruirmi un mio concetto di Potere Superiore... ed in questo caso riuscire a farmi una ragione quando ci sono dei conflitti o delle aspre contestazioni della mia opinione.

*(Ino EA, Milano)*

## EA internazionale

sta scrivendo un nuovo opuscolo con 50 suggerimenti per incorporare il programma EA nella tua vita quotidiana. Vuoi aiutare anche tu?

Abbiamo bisogno di qualche "Consiglio" in più per celebrare il 50° anniversario.

Gli esempi includono: "I gruppi sani creano membri sani nella società" e "A volte aprire il libro di oggi alla lettura del giorno può trasformare una brutta giornata in una buona!" Invia i tuoi "suggerimenti" ai Servizi Generali Italiani, che li faranno pervenire a noi.



**The Emotions Anonymous Program Celebrates 50 Years of Existence**

*Please consider sending EAI a "tip" to include in the new pamphlet.*

# 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 sul Secondo Motto

Il Motto "Non sei solo" mi ha profondamente colpita, nel mio ingresso in EA.

Ho pensato inizialmente che non mi appartenesse, in quanto non avvertivo questo peso nella mia vita: avevo amiche, colleghe con cui relazionarmi ed instaurare relazioni soddisfacenti.

In EA, con le mie emozioni fuori controllo, ho avvertito una solitudine interiore che non riuscivo a colmare con le apparenze.

Dialogando e condividendo con persone che come me iniziavano questo viaggio, lungo viaggio, con le stesse speranze, sfide e coraggio ho percepito un senso di appartenenza e di unità spirituale. La mia vita è nelle mani di un Potere Superiore che fa da regia a tutto quanto.

Ho iniziato a coltivare amorevolezza verso me stessa e verso gli altri, potevo dare e ricevere in egual misura senza compiacimento e falsità.

Non sono più sola nel cammino della vita !

(Virginia EA, Milano)

### Testimonianza sul Secondo Concetto

Il secondo Concetto mi aiuta a comprendere quanto io abbia bisogno di umiltà, onestà e consapevolezza nel riconoscere i miei limiti e la mia vulnerabilità umana. Altrimenti, con la mia

sola forza di volontà, il mio egocentrismo vince ancora a mani basse.

Grazie a chi mi ha fatto conoscere questa fratellanza e i tanti strumenti del programma EA sto conoscendomi in tutte le mie parti e questo mi permette di far riemergere anche quella spirituale che avevo sotterrato.

È la componente senza la quale mi sarebbe molto difficile raggiungere quell'equilibrio che mi serve a mettere in atto il nostro programma di azione. E solo attraverso un'azione costante ed onesta che io posso valorizzare i miei punti di forza che mi aiutano a lavorare sul mio vissuto e sui miei punti deboli.

Questo è il mio obiettivo. E le mie testimonianze hanno peso e valore perchè sono la mia storia e non certo quella di EA.

(Luca, Isola F. Milano)

### Testimonianza sul Secondo Solo per Oggi

Solo per oggi cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da quello che gli altri fanno o dicono o da quello che succede intorno a me. La felicità è il risultato di essere in pace con me stessa.

Qui e ora scelgo di essere felice e di essere tranquilla.

Mi rendo conto che alcune situazioni che vivo in questo momento potrebbero essere più favorevoli. Ho appena perso un mio familiare molto amato la scorsa settimana. Ma oggi cercherò di essere felice. Sono consapevole che la mia felicità non dipende da ciò che accade intorno a me. Né dipende da ciò che gli altri possono fare o dire.

Quel potere di conquistare la mia pace e felicità dipende solo da me. Oggi mi sento libera e sicura abbastanza da conquistare quello stato dentro di me. Mi rendo conto che la mia felicità è solo una scelta di essere in pace con me stessa.

È un'attitudine. Accetto le circostanze di oggi. Vivo ogni momento al meglio delle mie possibilità oggi. E mi pongo in questo momento collegandomi con il mio Potere Superiore.

Oggi sono in pace con me, confidando e rendendo grazie al mio Potere Superiore per tutto quello che c'è nella mia vita oggi. Oggi decido di essere felice.

(Luz, Valencia)