



# il Risveglio Spirituale

Il mensile di  
EA Emotivi Anonimi Italia  
n. **10** anno 5°  
ottobre 2024

## Speciale Convegno (1): La preparazione

Eccoci in dirittura d'arrivo: domenica 27 ottobre a Monza ci sarà il 5° Convegno Nazionale di Emotivi Anonimi. Quest'anno il ricco e armonico lavoro di squadra sta permettendo al "puzzle" di prendere forma e, un pezzo per volta, i tasselli si stanno congiungendo per portarci al risultato tanto atteso da tutti noi.

Riusciremo a ritrovarci di persona, speriamo sempre di più, e in modalità remota con chi non potrà spostarsi fisicamente, grazie al prezioso contributo dei servitori volontari che sono davvero generosi nel mettersi a disposizione e nel contribuire, con un'efficacia talvolta sorprendente, a trovare soluzioni informatiche e logistiche. Ci è piaciuto ricostruire il percorso effettuato da chi, finora, ha prestato servizio per far sì che questo importante evento abbia luogo. Come una "caccia al tesoro", e con questo spirito di sfida giocosa, l'avventura ha preso via nella Conferenza di aprile, quando la coscienza di gruppo ha votato la sede e il mese in cui ci sarà il convegno 2024: cioè il mese di ottobre a Monza.

Il Consiglio dei fiduciari, nei mesi successivi alla Conferenza, si è attivato per raccogliere proposte di tematiche e precise giornate possibili, chiedendo ai gruppi suggerimenti, decisi durante le varie riunioni di servizio. Nella chat dei Servizi Generali è stato così definito l'argomento che raccoglieva il maggior numero di consensi e che è diventato il titolo del Convegno: "Non avrò paura di essere felice", e la data precisa che sarà appunto domenica 27 ottobre.

Il Comitato Interni si è quindi attivato per creare un Comitato di preparazione del convegno, a quel punto gli interventi si sono ramificati e i vari sottogruppi di servitori (area tecnologica, logistica, grafica, pubblica informazione, programmazione e coordinamento, ecc.) che si erano resi disponibili, hanno avviato le azioni concretamente indispensabili per realizzare l'evento.

Via via ci si incontrava assieme, su zoom, per mettere al corrente dei passi effettuati tutti i membri del Comitato e decidere come proseguire. Direttamente da ogni sottogruppo, ecco alcune testimonianze di cosa e come è stato poter fare "la propria parte" per permettere a tutti di avanzare insieme in questa avventura.

Gilberto del gruppo EA Monza, che si occupa del supporto tecnico per audio e zoom, ci dice "...mi sono sentito spronato ad agire per un'azione benefica e utile a tante persone, al di fuori della solita limitante logica del profitto". Oppure Alberto, del gruppo Wagner di Milano, che ha preparato tra le altre cose anche una piacevole sorpresa per chi verrà al Convegno, condivide con entusiasmo: "...poter fare servizio mi aiuta ad accrescere il senso di appartenenza alla nostra amata associazione. Le tradizioni mi insegnano ad uscire dal mio isolamento emotivo e lavorare con gli altri". Simona, anche lei del gruppo Wagner, aggiunge: "...mi occupo insieme a Gilberto dell'organizzazione tecnica della riunione (microfono, proiettore in sala, ecc.)...mi sento parte di una squadra

## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

che ha come comune denominatore la voglia di diventare sobri, facendo parte della fratellanza di Emotivi Anonimi” e poi Donata (Wagner): “...mi sono messa a disposizione dove c’era bisogno del mio aiuto. Insieme a Brunella (Monza), Giorgio (Monza) e Leo abbiamo fatto un primo sopralluogo, presso la sala dove si terrà il Convegno e raccolto informazioni sulle strumentazioni all’ interno della stessa.

Ci siamo occupati di una prima ricerca di possibili luoghi dove poter pranzare ... all’ inizio forse con un po’ di ansia, ma con la forza del gruppo, praticando il Programma, portando il messaggio a chi soffre (12° Passo) e facendo servizio ora mi sento felice e piena di energia.

Grazie infinite a tutti per questa opportunità”. Anche Leo aggiunge: “...pur non svolgendo il Programma, essendo io un “fiduciario non emotivo”, mi rendo conto che nel fare servizio sto bene, per il solo motivo di dare senza l’aspettativa di ricevere.” E poi è la volta di Maddalena (Roma): “Nel Comitato di Pubblica Informazione ci siamo occupati di strutturare le due riunioni aperte (Programma con tempi, ruoli, letture; contatti con i professionisti da invitare, ecc.) ... nel fare questo servizio, sento parecchio la responsabilità di operare al meglio delle mie possibilità per far conoscere la nostra fratellanza all’esterno ... ho sempre la sicurezza di non essere sola e che non sono indispensabile ma utile a me e agli altri, nel portare il messaggio del nostro Programma...”.

E per concludere cito le parole della nostra Segretaria Nazionale Brunella, che “tiene assieme” magnificamente le tante parti coinvolte: “Mi sto occupando essenzialmente dell’organizzazione del Comitato, in base al nostro Manuale e alle Tradizioni: preparo gli odg e i verbali delle riunioni di coordinamento tra le attività di competenza dei membri individuate in precedenza...mi sento benissimo, per me è mettere in pratica il Dodicesimo Passo, le Tradizioni e i Concetti di Servizio che mi sono estremamente utili nella vita di tutti i giorni, dove, per abitudine, è facile che mi “dimentichi” di applicare il Programma.

Ringrazio questo gruppo che mi offre la possibilità di assimilare un modo equilibrato di rapportarmi agli altri, nel cornice protetta del nostro Programma”. Non possiamo sicuramente scordare il servizio prezioso e preciso del nostro grafico Alberto (di Anzio) (locandine, giornalino, volantini, ecc.) che è una colonna portante, un jolly onnipresente (suo malgrado) in tutta questa bellissima e variopinta carovana.

Chiaramente il nostro grande “regista” è stato ed è il Potere Superiore, che ha ispirato e ispira ognuno di noi, talvolta in modi inattesi certo, ma sicuramente soprattutto stimolandoci ad utilizzare le nostre tante competenze e talenti.

Questo viaggio è ancora una volta la prova che il Programma “Se lo fai funziona”, non solo per quanto riguarda i passi, ma in questa occasione soprattutto circa le Tradizioni che, come è stato detto, danno una direzione al nostro agire con gli altri e nel mondo. Una direzione che ci aiuta a procedere verso la condivisione e l’incontro, piuttosto che continuare a seguire le vie dell’ego che purtroppo ognuno di noi ben conosce.

Anche su questa strada talvolta i risultati li raggiungevamo, ma spesso con tensione e fatica o lottando da soli contro ostacoli e difficoltà, per poi arrivare esausti a un traguardo e finalmente riposare (forse!).

Il Programma ci sta insegnando che non occorre per forza creare tensione, anzi possiamo goderci il viaggio passo passo e rimanere nella gratitudine e nella gioia, perché “Insieme si può”.

**Daniela (Responsabile operativo del Comitato “Risveglio Spirituale”) e il Comitato Convegno.**

  
 V° Convegno Nazionale  
 EA Emotivi Anonimi  
**Non avrò paura  
 di essere felice**  
 domenica, 27 ottobre 2024 9.00 - 18.00  
 L'evento avrà luogo in modalità ibrida: fisica e online  
<https://us02web.zoom.us/j/88569874458?pwd=qQtkOwG57bKMgjd9dFPN1eIRq5rD6.1>  
 Presso il Centro Civico San Rocco di Monza  
 Via Gabriele D'Annunzio 35 - Monza MB  
 Sala Conferenze - Primo Piano  
[www.emotivianonimiitalia.it](http://www.emotivianonimiitalia.it)  
[info@emotivianonimiitalia.it](mailto:info@emotivianonimiitalia.it)

# 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**

*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**

*Da quando sono entrato a far parte del mondo EA, ho iniziato un grande cammino ricco di possibilità per migliorare la mia vita confusa e ritrovare un poco di ordine e serenità. Ho sempre tenuto d'occhio la mia sobrietà dalle dipendenze precedenti, per cui tutto era ok se non ci fossi ricascato, ma io?*

*Sono sempre stato preso dal lavoro e la conduzione familiare era in mano a mia moglie e i grossi o piccoli capricci si potevano soddisfare via via con miglioramenti alla casa o regali. Poi il Potere Superiore mi ha aperto gli occhi davanti quello che stava succedendo. Giungendo in EA ho dovuto fare un nuovo passo di accettazione della mia malattia, che è ben*

*più fonda e radicata di quello che pensavo. Ho fatto in quel momento il mio 1° Passo in EA e contemporaneamente il mio 10° passo. Ho ammesso che ho complicato la mia vita e che devo vedere ed accettare le cose che accadono con occhi e giudizi differenti.*

*Che non sono così "grande" per aver fermato le altre dipendenze, che occorre agire ed anche perdonare e perdonarsi, sempre tenendo occhio alla direzione che si desidera tenere: essere sereno un giorno alla volta. Che chiedere scusa e non ripetere gli stessi errori, se possibile, mi permette di vivere un giorno come una vita intera; che posso raddrizzare anche le giornate storte come rovinare le giornate con le premesse più belle, sta tutto a me ed agire, per rimediare e per riconoscere che se sbaglio non vuol dire che sono sbagliato; che se sono nervoso, non mi dico più: me lo posso permettere perché ho ragione. Avere ragione o avere torto non portano grossi vantaggi al mio Sé, per cui posso riprendere una situazione, prima che degeneri.*

*E se qualche cosa mi sfugge, e c'è sempre qualche cosa che scappa via, non posso fare altro che chiedere al mio Potere Superiore di prenderla in carico perché, essendo umano ho il permesso di poter sbagliare.*

*Gilberto Emotivo, Monza*



## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

### 2ª Testimonianza sul Decimo Passo

Il mio prima era confuso e spesso condizionato dalle mie tante paure e certezze malate. Ora i miei oggi li posso liberare da fallimenti e fatiche. E questo sta accadendo perché credo in questo programma spirituale e d'azione. Mi è chiaro che posso scegliere di evitare tanti atteggiamenti malsani. Per esempio, ora mi rendo conto che mi è più facile scegliere di non inseguire la perfezione, con le sue tante conseguenze malsane, e di non immergermi nell'autocommiserazione.

Le mie conquiste si materializzano grazie alla crescita della mia autocoscienza e delle mie consapevolezza che il decimo passo mi può regalare. Anche qui non sono solo e ho bisogno di affidarmi alla mia parte di spiritualità che mi aiuta ad affrontare in modo costruttivo il decimo passo. Si perché questo inventario giornaliero devo viverlo con uno spirito onesto, aperto e amorevole che mi permetta di riconoscere tutto ciò che mi appartiene per poter scegliere al meglio le soluzioni, crescere e vivere il mio oggi sapendo che posso cadere e rialzarmi.

Luca EA, Milano

*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.*

### Testimonianza sulla Decima Tradizione

*Come è nel mio stile di vita, nell'appartenenza ad Emotivi Anonimi rispetto l'identità dell'Associazione mettendo i principi al di sopra del mio ego, affinché la trasmissione del messaggio arrivi il più lontano possibile a chi ancora non conosce E.A. e a chi ancora soffre di problemi emotivi.*

*Nella mia esperienza di trasmettere il messaggio ho sempre e solo raccontato la mia storia, oltre a precisare che il programma di E.A. non è religioso ma spirituale e che nelle nostre riunioni ognuno esprime i suoi problemi emotivi, e qui*

*può trovare, con gli strumenti forniti, le soluzioni. Nelle riunioni rimaniamo concentrati sui temi dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni e su ciò che la letteratura dell'Associazione ci mette a disposizione. Se dovessi erroneamente nella mia testimonianza parlare di problemi politici o religiosi e di ciò che succede nel mondo, trascinerò la riunione in polemiche e discussioni incrociate e così la spiritualità della riunione cadrebbe nel vuoto e l'unità del Gruppo cesserebbe di esistere. E.A. subirebbe un danno irreparabile e alcuni membri potrebbero lasciare il gruppo. Ciò non vuol dire che io non possa avere le mie idee, non viene lesa la mia libertà di pensiero, ma non le devo esprimere nelle riunioni, men che mai in quelle di Pubblica Informazione, quando veniamo invitati nelle scuole o altrove. Sarebbe un danno irreparabile perché darei una falsa immagine di Emotivi Anonimi e sicuramente non verrebbe capito ciò che offre la stessa.*

*Concludo affermando che questa Decima Tradizione mi prepara alle ultime due che proteggono l'identità di E.A. attraverso il suo principio basilare: L'Anonimato di chi partecipa alle riunioni. Protezione che viene offerta anche a chi entra per la prima volta da quella...porta. Serene 24 ore.*

*Il mio nome è Ferdinando e sono un Emotivo*

#### **Decimo Concetto:**

*Non abbiamo trovato utile classificare ciascun grado di malattia o di salute. Possiamo avere sintomi differenti, ma le emozioni sottostanti sono o identiche o simili.*

*Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà e nelle nostre malattie.*

#### **Decima Promessa:**

*Sappiamo affrontare intuitivamente quelle situazioni che in passato riuscivano a disorientarci.*

#### **Decimo Motto:**

*Anche questo passerà.*

#### **Decimo Solo per Oggi:**

*Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice; di godermi ciò che è buono, bello e degno di amore nella vita.*

### Testimonianza sul Decimo Concetto

Che verità in questo concetto. Sono stata etichettata più di una volta purtroppo, una Cluster 2 e una DOC. Me le porto ancora dietro e mi è anche capitato di farmene scudo alcune volte quando volevo essere compatita.

## Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Non solo non è utile etichettarsi o farsi etichettare ma anche deleterio perché rischi, come me, di crederci seriamente e conseguentemente di comportarti identificandoti con esse. Se mi avessero detto che avevo una sofferenza emotiva e un'incapacità ad esprimere correttamente le mie emozioni sono sicura che non avrei faticato quanto ho fatto ma, del resto, questo è servito per arrivare alle Fratellanze dei 12 Passi e quindi, ora, a coloro che hanno preferito chiamarmi con degli acronimi anziché con il mio nome, devo solo essere grata.

Prego il mio Potere Superiore di aiutarmi a ricordare che sono Simona e non una Cluster ecc. e che scoprire le emozioni è faticoso ma è VERO.

Vero, perché tu la senti questa verità dentro di te, perché grazie al Programma hai imparato a conoscerti di più.

*Simona Emotiva*

### Testimonianza sulla Decima Promessa

Penso che nella mia esistenza ci siano state poche cose facili. Ogni evento, anche lieto, per me era ragione di eccessi emotivi, fondi distruttivi, disillusioni. Esisteva una circostanza in seno alla quale per me era stato naturale o semplice cavarmela almeno in maniera discreta, come per tutte le altre persone?

Purtroppo la risposta era no. Per me era tutta una scalata, una delusione già scritta. EA mi ha regalato una sana luce. Una ragionevolezza che pensavo fosse impensabile per me.

Mi scopro capace di guardare serenamente alle circostanze della vita e ponderare con leggerezza, fiducia e speranza anche gli aspetti meno promettenti.

Intuitivamente so agire con più calma e, grazie al Programma, so vivere con sollievo e tranquilla scioltezza situazioni che in passato mi avrebbero messo in triste difficoltà.

Grazie PS.

Grazie EA perché le promesse si avverano.

*Silvia EA*

### Testimonianza sul Decimo Solo per Oggi

Quando sono arrivato al programma di Emotivi Anonimi, paure e insicurezze dominavano molte delle mie azioni e decisioni.

A poco a poco ho scoperto che non ne ero consapevole. Ho iniziato a essere in grado di identificare i sentimenti e le emozioni che attraversavano la mia vita e ciascuna delle mie relazioni. Ho scoperto il potere che avevano

avuto nella mia vita. Ne ho osservato le conseguenze. Stavo pianificando e definendo un nuovo stile di vita con l'aiuto del programma EA. Pertanto, ho imparato a vivere nel presente e a godermi tutto ciò che mi viene offerto, con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Ho la vita nelle mie mani per cui posso scegliere e fare con essa ciò che scelgo in ogni momento. Ancoro il mio pensiero solo all'oggi. Anche se ho circostanze o problemi irrisolti, ho la possibilità di imparare a convivere con calma e ad avere fiducia. Posso anche dividerli, lasciarli andare con l'aiuto del mio Potere Superiore, se oggi non mi viene mostrata alcuna soluzione.

Forse domani un'altra visione o possibilità entreranno nella mia vita. So che anche questo accadrà prima o poi. Adesso scelgo solo di restare con il positivo, il semplice, di avere fiducia e di vivere un giorno alla volta. Ho serenità e pace nella mia vita.

Anche la meditazione, la condivisione con il gruppo EA e la lettura della letteratura mi aiutano a continuare a consolidarmi nella gioia e nella fiducia. Sperimento amore e unione con tutto ciò che mi circonda. Sento il potere e il sostegno della fratellanza EA. Ringrazio per tutto quello che ho nella mia vita e per poterne godere, solo per oggi.

*Luz Emotiva, Spagna*

### Testimonianza sul PdG del 4 ottobre

Ho aperto casualmente il libro e, senza fare troppe ricerche, la mia attenzione e curiosità sono state catturate da questo pensiero del giorno. Ripercorrendo il passato, ma senza l'accanimento che mi induceva ad analizzare e criticare ogni accadimento, mi sono resa conto che ero semi consapevole di agire nel modo sbagliato. Seguivo il mio istinto!!

In preda ad emozioni che non riuscivo a definire, ma che in modo prepotente incombevano, agivo di conseguenza, come a volerle eliminare anziché accettarle.

Sentivo un vago pericolo ma agivo sempre d'impulso. Da buona Emotiva sto sempre in bilico tra mente e cuore. Nel passato mi soccorreva la razionalità, il pensiero logico.

Non potevo sapere che nella calma, ascoltando la mia voce interiore in una raccolta meditazione e la mente quieta, potevo perdonarmi e perdonare. Devo solo stare in ascolto del mio Potere Superiore e coltivare sempre di più la dolcezza dell'affidamento. Una porta spalancata verso la serenità per la mia vita, per questo giorno, per questo momento.

*Virginia Emotiva*



## La nostra rubrica “QUI e ORA”

Tristezza, figlia dell'ego. L'amore non è triste, può essere malinconico, tenue, soffuso, ma non triste. Un amore triste è un ossimoro. L'amore è pura gioia: dà senza fare conti. Non può essere triste o almeno non come sono triste io ora.

In fondo, se voglio essere davvero onesta con me stessa, conosco il motivo di questa tristezza: è perché le cose non vanno come voglio io. Se riesco a celebrare anche questo istante, posso darmi una bella pacca sulla spalla. Sono riuscita a celebrare la morte di mamma (quello era amore!) e non so disincagliarmi dalle cavolate. Sono bloccata nel mio piccolo ego e mi perdo questo cielo e questo mare, ma loro sono qui nonostante me.

Anche Tu sei qui e sorridi dei miei capricci... ai piccoli succede, vero? A tutti? A me sì.

Tu lo sai, anzi, Ti ringrazio perché era parecchio tempo che non mi succedeva... prego per il Tuo aiuto e so che soltanto questo può fare la differenza.

*Daniela Emotiva*

Quante volte mi è successo nel passato e accade tutt'ora di collegarmi in automatico ai suggerimenti, della mia mente, spesso categorici e fondamentalmente negativi.

Ieri mi sono trovato in una situazione simile, con pensieri tipo “questa cosa non la puoi fare” e “bisogna pensarci sempre almeno dieci volte prima di accettare”, e come ho e mi sono detto tante altre volte sono molto grato a questo programma spirituale e d'azione e a cosa mi sta insegnando.

Ora mi è più facile liberarmi da questa dipendenza malata con altre scelte e con atteggiamenti nuovi. E so quanto sia importante fermarmi per poter uscire dal loop malato e attivare subito le soluzioni.

Ieri il qui e ora, ancora un'altra volta, è stato il fermarmi e scegliere una breve camminata, con meditazione e preghiera, che mi ha scollegato e liberato dall'esigenza del giudizio e permesso di vedere e accettare la realtà come è, cioè molto meno contorta e distruttiva. Allora mi sono detto “Va beh può non piacermi” ma è meglio accettarla e affrontarla anche per imparare e conoscermi di più. Il risultato di tutto questo è stato un'altra conquista, una maggiore consapevolezza delle mie potenzialità e la riconferma di quanto mi convenga affidarmi piuttosto che reagire. Grazie

*Luca Emotivo*



**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, gelosia.  
ATTITUDINI E COMPORAMENTI:  
compiacenza, vendetta,  
generosità, pigrizia, autonomia,  
autosufficienza, giudizio, isolamento.*

Il Consiglio dei Fiduciari  
e dei Responsabili  
di Comitato

**Brunella Monza**  
Segretaria Nazionale

segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it

Consiglio dei fiduciari  
consiglio fiduciari@emotivianonimiitalia.it\*

**Leo Milano**  
Fiduciario non emotivo  
Responsabile Tesoreria  
tesoreria@emotivianonimiitalia.it

**Alberto Bruxelles**  
Responsabile Info  
info@emotivianonimiitalia.it

COMITATI  
**Clara Milano**  
Fiduciaria Responsabile  
Comitato Sponsorizzazione  
sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it

**Maddalena Roma**  
Fiduciaria Responsabile  
Esterni e Comitato Pubblica  
informazione  
pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it

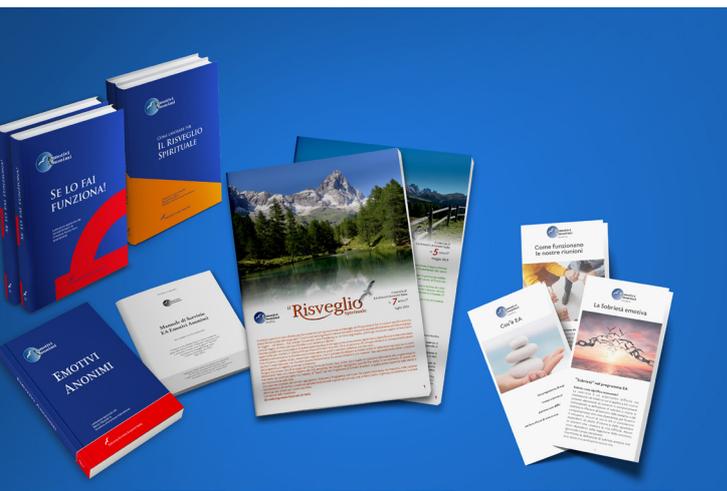
**Daniela Bordighera**  
Comitato Il Risveglio Spirituale  
risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it

**Alberto Bruxelles**  
Comitato sito e social  
social@emotivianonimiitalia.it

**Teresa Roma**  
Comitato nomina Fiduciari  
nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it

**Simona Milano**  
Comitato Conferenza 2025  
consiglio fiduciari@emotivianonimiitalia.it

Per suggerimenti, problematiche  
o altro, riguardanti la nostra  
Associazione potete contattare  
liberamente il Consiglio dei fiduciari  
all'indirizzo mail sopra riportato (\*)



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)