

“DALL’IO AL NOI”: LA GIOIA DI VIVERE”

dott. Alessandro Sartori, psicologo psicoterapeuta ad orientamento psicanalitico

Responsabile della Comunità terapeutica “La Tempesta” di Gorizia

Io provengo da un lavoro di più di trent’anni all’interno di una Comunità terapeutica che si occupa della cura e della riabilitazione di persone con problemi di tossicodipendenza legale ed illegale. La comunità si chiama “La Tempesta” con sede a Gorizia nella storica sede del Parco Basaglia e ha un orientamento psicodinamico, vale a dire che “interroga” costantemente il sintomo tossicomane.

La mia breve relazione non vuole essere una descrizione di "come lavoriamo noi in comunità". Vorrei invece usare l'esperienza della comunità terapeutica, dalla quale provengo, come "laboratorio clinico" per mettere in luce qualcosa che A.A. conosce intimamente da quasi novant'anni.

Il titolo "Dall'io al Noi: la gioia di vivere" che fa da traccia (da file rouge) al mio intervento, non parla semplicemente del lavoro di gruppo, che in comunità ha un valore fondamentale e ne è un pilastro clinico....ma parla di una possibile “trasformazione” della struttura interna del soggetto.

Vorrei proporvi tre punti, tre aspetti che mostrano questa trasformazione, questo passaggio, tenendo in tensione dialettica il lavoro comunitario e il lavoro di A.A.

1. PUNTO L'io

L'illusione dell'autosufficienza e del consumo di alcol / sostanza come “falsa soluzione” alla inevitabile e necessaria dipendenza dagli altri.

2. PUNTO Il Noi

Il gruppo come luogo in cui ciascuno mette in gioco, condivide con l'altro parti dei propri ricordi, delle proprie speranze, dei propri limiti, delle proprie emozioni, dei propri bisogni e desideri. In altre parole del proprio mondo interno

3. PUNTO Il ritorno all'io trasformato

Il paradosso finale: entrando nel Noi (attraverso il gruppo) non si perde la propria identità. La si ritrova. L'io che esce dal gruppo non è più quello che vi era entrato. Se il lavoro terapeutico funziona è un io capace di legami, responsabilità e reciprocità.

Analizziamoli in maniera più dettagliata

Primo punto: dall'illusione dell'autosufficienza alla dipendenza dagli altri La persona dipendente arriva convinto che il problema siano gli altri.

Nella terapia comunitaria osserviamo quasi sempre la stessa dinamica, le cui frasi tipiche sono:

❑ "Io non ho bisogno di nessuno."

❑ "Posso cavarmela da solo."

❑ "Gli altri mi limitano."

In realtà questa autosufficienza possiamo pensarla come una difesa.

Paradossalmente, il soggetto che rivendica più autonomia è quello più schiavo di essa.

La dipendenza dall'alcol è spesso il tentativo di non dipendere dalle persone, di volersi sbarazzare del proprio mondo interno, fatto di desideri, di bisogni, di emozioni, di sogni. Io sento che molto spesso la persona dipendente vuole "disfarsi" del proprio mondo interno.

Qui A.A. introduce qualcosa di importante.

Il Primo Passo recita: "Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili". Dunque, non dice semplicemente: "Ho un problema con l'alcol." Dice: "Da solo non posso." È la fine dell'io onnipotente.

In termini psicoterapeutici, potremmo dire che la trasformazione inizia quando il soggetto accetta una dipendenza sana dalle relazioni, dall'altro, cioè dal Noi.

È un passaggio dalla dipendenza patologica dall'oggetto-alcol alla dipendenza fisiologica dal legame umano con cui tutti abbiamo a che fare. Questa è una prima distinzione significativa .

Secondo punto: il gruppo come luogo dove nasce un nuovo Sé o una nuova identità

Qui entro più nello specifico nel lavoro gruppale. Una cosa che in comunità osserviamo continuamente è questa.

Le persone cambiano molto meno quando ricevono interpretazioni, men che meno spiegazioni sul loro comportamento.

Cambiano quando si "vedono", si "rispecchiano" negli altri.

L'assemblea comunitaria, uno dei momenti gruppali settimanali, funziona perché ciascuno diventa, a turno:

② specchio dell'altro;

② memoria per l'altro;

② limite nel confrontarsi con l'altro

L'identità smette di essere costruita da soli. Diventa co-costruita. Qui si potrebbe fare un secondo possibile "ponte" con AA. Nelle riunioni di AA, da me osservate, succede esattamente questo, credo.

Quando uno dice "Quella storia sembra la mia" sta già uscendo dall'io. Il Noi non è un insieme di persone. È uno spazio mentale. In termini psicoanalitici diremmo che il gruppo diventa una funzione psichica condivisa.

Terzo punto: il Noi come responsabilità reciproca

In comunità esiste una cosa che, in particolare all'inizio i nuovi arrivati detestano, fanno fatica a vedere, a sentire.

La responsabilità reciproca. Non vivo solo per me. Le mie azioni modificano il clima dell'intero gruppo, lo modificano.

Ogni silenzio, ogni fuga, ogni bugia, ogni gesto, ogni affermazione produce degli effetti sugli altri.

Nel tempo comunitario spesso accade qualcosa di sorprendente. La domanda non è più " Come sto io? " ma " Come stiamo noi? "

Questo è un cambiamento antropologico. Non è morale. È clinico. Il soggetto ricomincia ad esistere dentro un legame. Anche A.A. vive di questa logica. Perché il recupero personale diventa servizio. Non si mantiene la sobrietà soltanto per sé. La si mantiene anche trasmettendola. È, credo, il senso

profondo dello sponsor. È il senso del Dodicesimo Passo che recita: “Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostra attività” Il Noi diventa la condizione della mia stessa sopravvivenza psichica.

Mi avvio a concludere....

Spero di avervi mostrato che “dall’Io al Noi” è una trasformazione dell’identità del soggetto: in altre parole, l'alcolista non sta meglio perché entra in un gruppo; sta meglio perché, attraverso il gruppo, costruisce dentro di sé un "Noi".

Finché quel Noi rimane esterno (vale a dire attribuito alla comunità, ad AA, allo sponsor), la sobrietà rimane ancora fragile. Quando diventa una funzione interna — una capacità di pensare con gli altri anche quando si è da soli — allora qualcosa della propria struttura psichica può realmente cambiare.

Questa prospettiva, dal mio punto di vista, collega in modo molto naturale ciò che osservo quotidianamente in comunità con quella legata all'esperienza degli Alcolisti Anonimi e offre un'interpretazione del titolo che va oltre la semplice dimensione relazionale:

il "Noi" non è soltanto un insieme di persone, ma può diventare una nuova modalità di esistere psichicamente.

dott. Sartori Alessandro

Rimini, 5 settembre 2026