

Titolo dell'intervento: La forza del Primo Pronome Plurale: il passaggio dall'“Io” al “Noi” nel programma di Alcolisti Anonimi

Introduzione (Minuti 0:00 - 2:00) – La prigione dell'Io e l'ossessione solitaria

Buongiorno a tutti.

Se leggiamo con attenzione il testo fondamentale di Alcolisti Anonimi, il cosiddetto "Grande Libro", notiamo che la descrizione della dipendenza non si limita all'aspetto bio-chimico. L'alcolista viene descritto, nel profondo, come una persona egocentrica, prigioniera delle proprie paure, dei propri risentimenti e di una profonda solitudine dell'anima. La dipendenza da alcol è la malattia dell'“Io”. Un Io ingombrante, ipersensibile, che pretende di governare la vita a modo suo e che, di fronte alle frustrazioni del mondo, trova nell'alcol l'unico anestetico efficace.

Per anni, l'alcolista vive nell'illusione del controllo. Dice a se stesso, ai familiari, ai medici: "Io posso smettere quando voglio", "Io non ho bisogno di nessuno", "Questa volta ce la farò da solo". Questo "Io" ostinato e orgoglioso diventa la sua stessa prigione. Più l'ossessione per l'alcol cresce, più la persona si isola, tagliando i ponti con la realtà e sprofondando in un buio fatto di segreti e vergogna.

La svolta terapeutica e spirituale che Alcolisti Anonimi propone da quasi un secolo non passa da uno sforzo di volontà del singolo. Al contrario, inizia con un atto di resa incondizionata che demolisce l'Io isolato e apre le porte a una dimensione collettiva: il passaggio dall'“Io” al “Noi”.

Il nucleo centrale (Minuti 2:00 - 5:00) – Il miracolo della condivisione nei Dodici Passi

Questo passaggio non è graduale, è immediato ed è scolpito nella prima, fondamentale parola del programma. Se prendiamo i Dodici Passi di A.A., il Primo Passo non recita: "Io ho ammesso...". Recita testualmente: "Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili".

Il recupero in A.A. comincia con il primo pronome plurale. Questo "Noi" compie due miracoli simultanei.

Il primo è il crollo del mito dell'autosufficienza. L'alcolista, che ha fallito mille promesse fatte a se stesso, scopre che la chiave non è "avere più forza di volontà", ma accettare di non farcela da solo. L'orgoglio dell'Io capitolava di fronte alla realtà.

Il secondo miracolo è la fine dello stigma e dell'isolamento. Quando una persona ancora sofferente varca per la prima volta la porta di una stanza d'azione di A.A., porta con sé un fardello insostenibile di sensi di colpa. Pensa di essere l'unica al mondo ad essere caduta così in basso. Ma quando si siede e ascolta le testimonianze degli altri membri, accade qualcosa di straordinario. Sente uomini e donne che, senza giudicare, raccontano esattamente i suoi stessi errori, le sue stesse paure, gli stessi sotterfugi.

In quel preciso istante, l'Io si scioglie nel "Noi". La vergogna svanisce perché viene condivisa. Il rispecchiamento con i pari disinnescava le difese e le negazioni della mente alcolica. Non c'è un

terapeuta dall'alto che spiega la malattia; c'è un compagno di viaggio a fianco che dice: "Ti capisco, sono come te, e oggi insieme possiamo non bere".

Approfondimento (Minuti 5:00 - 8:00) – Dal ricevere al dare: il "Noi" in azione

Il programma di Alcolisti Anonimi è strutturato affinché questo "Noi" non rimanga un concetto astratto o una consolazione passeggera, ma diventi un'azione quotidiana.

Nelle prime fasi, il nuovo membro si aggrappa al gruppo. Sfrutta l'esperienza, la forza e la speranza degli altri. Frequenta le riunioni, ascolta, chiama il proprio sponsor nei momenti di crisi. È una fase in cui l'io riceve il nutrimento del "Noi".

Tuttavia, il vero cambiamento terapeutico e spirituale si compie quando si raggiunge il Dodicesimo Passo. Il testo dice: "Avendo conseguito un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti...".

Qui il cerchio si chiude. Il "Noi" diventa maturo e attivo. La persona non è più solo qualcuno che chiede aiuto, ma diventa essa stessa uno strumento di salvezza per un altro alcolista che ancora soffre. È il paradosso terapeutico di A.A.: per mantenere la propria sobrietà, bisogna donarla.

Questo servizio costante – che si traduce nell'accogliere i nuovi arrivati, nel sistemare le sedie della stanza, nel preparare il caffè, nel condividere la propria storia – sposta definitivamente il baricentro dall'egocentrismo all'altruismo. L'io smette di essere il centro del proprio universo tormentato. Il benessere del singolo diventa indissolubilmente legato al benessere del gruppo e della comunità.

Conclusione (Minuti 8:00 - 10:00) – La fratellanza come stile di vita

Siamo alle conclusioni di questo percorso. Che cosa ci insegna l'esperienza di Alcolisti Anonimi sul passaggio dall'io al Noi?

Ci insegna che la sobrietà non è la semplice assenza di alcol nel sangue. L'astinenza da sola, se vissuta nell'isolamento dell'io, produce solo quello che in gergo viene chiamato "alcolista all'asciutto": una persona sobria nei fatti ma ancora preda di rabbia, risentimento ed egocentrismo. La vera sobrietà è una trasformazione della personalità che si può raggiungere solo attraverso la fratellanza.

In una società che spesso esalta l'indipendenza assoluta, la competizione e l'individualismo, A.A. propone un modello radicalmente opposto, basato sull'interdipendenza. Ci ricorda che la vulnerabilità umana non è una debolezza da nascondere con l'alcol, ma il collante più potente per creare legami autentici.

Nessun alcolista, per quanta buona volontà possa avere, è mai riuscito a sconfiggere la dipendenza da solo. Ma laddove l'“io” fallisce sistematicamente, il “Noi” trionfa. Perché, come amano ripetere i membri dell'associazione nelle stanze di tutto il mondo: "in alcologiaDa soli non ce la faremo mai, ma insieme possiamo fare ciò che da soli era impossibile".

Vi ringrazio.

---