

## Capitolo 2

# UNA SOLUZIONE ESISTE

Noi, di Alcolisti Anonimi, conosciamo moltissime persone d'ambo i sessi che si sono trovate, a un certo momento della loro esistenza, così disperate come si trovò Bill. Si son salvate quasi tutte. Hanno infatti trovato una soluzione al problema dell'alcol.

Siamo dei comunissimi cittadini. Tutti i livelli sociali del nostro Paese e la maggior parte dei mestieri e delle professioni sono rappresentati nella nostra Associazione, così pure tutti i gruppi politici, economici, sociali e religiosi. Gente che, e solito, non si mischia. Ma tra di noi esiste un senso di fratellanza, di amicizia e di comprensione così meraviglioso che non si può descrivere. Rassomigliamo ai passeggeri di un grande piroscafo, che si sono salvati dopo un naufragio quando il cameratismo, la gioia e la familiarità riempiono tutta la nave, dalla coperta fino alla cabina del capitano. Però, *il* contrario di quello che succede per i passeggeri di una nave la gioia di essere salvati non svanisce quando ognuno di noi riprende la propria strada. La consapevolezza di aver condivisi un pericolo comune a tutti noi, è uno degli elementi del potente cemento che ci tiene uniti. Ma questo legame non sarebbe sufficiente, da solo, a tenerci uniti come lo siamo ora.

Il fatto straordinario per ciascuno di noi è quello di aver trovato una soluzione comune. Abbiamo un modo di cavar ceta sul quale siamo tutti perfettamente d'accordo e grazie a quale siamo in grado di vivere e di agire insieme, fraterna mente e in armonia. È questo il grande messaggio che questo libro trasmette a coloro che soffrono di alcolismo.

Una malattia di questo genere, e noi siamo convinti che si tratti di una malattia, lascia i suoi segni su coloro che ci circondano in modo più profondo di ogni altra malattia. Se uno è malato di cancro, tutti provano pena per lui e nessuno va in collera o sta male, come invece avviene se uno è affetto da alcolismo, perché questa malattia distrugge tutto ciò che ha valore nella vita. Colpisce tutti coloro che vengono in contatto col malato. È causa di malintesi, di risentimenti feroci, d'insicurezza economica, di disgusto da parte di amici e datori di lavoro, di vite sconvolte di figli innocenti, mogli addolorate e genitori. E la lista potrebbe continuare all'infinito.

Noi speriamo che questo libro possa essere un mezzo d'informazione e di conforto per coloro - e sono tanti - che soffrono, o potrebbero soffrire di questa malattia.

Psichiatri di chiara fama hanno avuto occasione di avere come pazienti alcuni di noi e si sono resi conto che è impossibile, talvolta, convincere un alcolista a parlare apertamente della sua situazione. Per quanto possa sembrare strano, è ancora più difficile che le nostre mogli, genitori e amici intimi riescano ad aprire questo discorso con noi di quanto lo sia per lo psichiatra o il medico.

*Ma l'ex- bevitore-problema che ha trovato questa soluzione, che è riuscito a conoscere perfettamente tutto ciò che lo riguarda, di solito conquista la fiducia di un altro alcolista in poche ore. Non c'è quasi nulla da fare finché non nasce questa*

*comprensione.*

Il fatto che chi ci avvicina abbia provato le stesse difficoltà, che ovviamente conosca ciò di cui si parla, che il suo comportamento faccia capire al nuovo venuto che egli conosce la vera risposta e che non ha alcuna pretesa di ritenersi superiore all'altro ma dimostra di volerlo aiutare; il fatto che non ci siano quote da pagare, interessi da difendere, persone da compiacere, lezioni da sopportare: queste sono le condizioni che riteniamo più efficaci. Dopo un simile approccio molti si alzano dal loro letto e ricominciano a camminare.

Nessuno di noi si dedica esclusivamente a questo servizio e non crediamo che, se lo facessimo, esso sarebbe più efficace. L'eliminazione dell'alcol non è che l'inizio. Ci resta da fare una cosa molto più importante: applicare questi principi nelle nostre famiglie, nell'ambiente di lavoro, nei nostri affari. Tutti noi offriamo una grande parte del nostro tempo libero a quel tipo di servizio di cui ora parleremo. Qualche fortunato riesce a dedicarvi quasi tutto il tempo a disposizione.

Se continueremo su questa strada, indubbiamente ne verrà fuori un gran bene, ma avremo toccato il problema solo in superficie. Chi di noi abita nelle grandi città non può fare a meno di pensare che centinaia di persone, accanto a noi, diventano ogni giorno preda dell'alcol. Una buona percentuale si recupererebbe se avesse la nostra stessa opportunità. Allora, come far conoscere ciò che è stato liberamente donato a noi?

Queste riflessioni ci hanno indotti a pubblicare un libro, senza nome d'autore, per esporre il problema così come lo vediamo. Useremo tutto il bagaglio della nostra esperienza e conoscenza. Questo libro dovrebbe suggerire un programma utile per ogni individuo colpito da questo problema: l'alcol.

Necessariamente in esso dovremo affrontare gli aspetti medici, psichiatrici, sociali e religiosi della questione: sappiamo che, per loro natura, si tratta di argomenti controversi. Faremo del nostro meglio per evitare qualsiasi spunto di polemica o attrito. Siamo tutti d'accordo che un'autentica tolleranza verso i punti di vista altrui e un profondo rispetto per tutte le opinioni costituiscano un atteggiamento di fondo che ci renderà più utili a tutti. La nostra stessa vita di ex bevitori-problema dipende dal nostro desiderio costante di aiutare gli altri e di trovare dei mezzi adatti per rispondere alle loro necessità.

Forse vi domanderete in quale modo siamo diventati tutti così tanto malati a causa dell'alcol. Senza dubbio sarete anche curiosi di sapere perché e come siamo usciti - contro l'opinione degli esperti - da una situazione mentale e fisica senza speranza. Se tu sei un alcolista che vuole liberarsi dallo stato in cui si trova, forse ti stai già chiedendo: "Che cosa devo fare?".

Questo libro ha lo scopo di rispondere proprio a questo tipo di domande. Vi racconteremo ciò che abbiamo fatto. Prima di entrare nei dettagli, ci sembra utile esporre succintamente alcuni nostri punti di vista.

Quante volte ci hanno detto: "Quanto all'alcol, io posso berlo o farne a meno. Perché anche lui non fa la stessa cosa?". "Perché non bevi come si addice a una persona civile o smetti?". "Quel tipo non regge l'alcol". "Perché non provi a bere la birra anziché il

vino?". "Lascia stare la roba troppo alcolica!". "Quello non ha forza di volontà!". "Se volesse potrebbe smettere di bere". "Ha una ragazza così dolce, dovrebbe smettere di bere per amor suo". "Il medico gli ha detto che se beve ancora morirà. Ma eccolo ancora brillo".

Sono questi i commenti più comuni che si fanno sui bevitori. Alla loro base troviamo tutto un mondo d'ignoranza e d'incomprensione. È chiaro che simili espressioni provengono da persone che hanno delle reazioni completamente diverse dalle nostre.

Chi non beve eccessivamente non trova alcuna difficoltà a non bere più, se ha una buona ragione per farlo. Può bere o non bere, a suo piacimento.

Poi c'è un tipo di bevitore accanito. Questa sua abitudine lo può indebolire a poco a poco, sia nel fisico che nella mente. Può anche morirne prematuramente. Se una ragione sufficientemente forte si presenta - la cattiva salute, un innamoramento, il cambiamento di ambiente o il consiglio di un medico - questo individuo può smettere di bere oppure diminuire la quantità che di solito consuma, sebbene possa trovare la cosa difficile o penosa; potrebbe anche avere bisogno di cure mediche.

Ma cosa dire del vero alcolista? Egli può cominciare come bevitore moderato, può diventare un bevitore accanito oppure no ma una cosa è sicura: a un certo punto della sua carriera di bevitore comincia a perdere la padronanza del consumo dell'alcol, dopo aver preso il primo bicchiere.

Ecco il tipo che vi ha sorpresi e resi perplessi, soprattutto per la sua mancanza di autocontrollo. Quando beve, fa delle cose assurde, incredibili, tragiche. Ha una doppia personalità, come il dottor Jekyll e mister Hyde. Raramente lo si trova leggermente sbronzato, è sempre ubriaco fradicio. A forza di bere il suo carattere naturale si modifica poco a poco. Può essere l'uomo più amabile del mondo, ma lasciatelo bere per un giorno e spesso diventa repellente e perfino pericolosamente antisociale. Possiede anche il dono di ubriacarsi al momento più inopportuno, specialmente quando è necessario prendere una decisione importante o mantenere una promessa. Spesso è un uomo pieno di equilibrio e di buon senso in ogni campo, ma in quello dell'alcol è incredibilmente disonesto ed egoista. Possiede una competenza, un'abilità, delle doti anche eccezionali e ha davanti a sé una carriera promettente; usa i suoi talenti per costruire un avvenire brillante per sé e la sua famiglia, poi getta tutto all'aria con una serie di insensate sbornie. È il tipo che va a letto talmente ubriaco che dovrebbe dormire ventiquattr'ore di filato e che tuttavia, la mattina dopo di buon'ora, cerca disperatamente la bottiglia che ha occultato la sera precedente. Se ne ha l'opportunità, sarà capace di nascondere l'alcol dappertutto, per essere sicuro che nessuno gli toglierà la sua provvista per gettarla nel lavandino. Quando il suo stato s'aggrava, comincia a ingerire una combinazione di potenti sedativi e di alcol per calmare i suoi nervi ed essere in grado di lavorare. Poi arriva il giorno in cui non riesce più ad andare avanti così e si ubriaca clamorosamente. Può darsi che vada dal medico che gli somministra della morfina o dei tranquillanti per rimetterlo in piedi. Infine lo vedremo entrare in ospedale o in una casa di cura.

Certamente questo non è il ritratto completo del vero alcolista, perché i nostri modi di

comportarci variano, ma la descrizione che abbiamo fatto dovrebbe farcelo identificare.

Perché si comporta così? Dal momento che centinaia di volte ha sperimentato che un bicchiere vuole dire un altro crollo con tutte le sofferenze e le umiliazioni che l'accompagnano, perché prende quel bicchiere? Perché non può fare a meno di bere? Che fine hanno fatto il suo buon senso e la sua volontà che in circostanze diverse dimostra di possedere ancora?

Forse non ci sarà mai una risposta completa a queste domande. Le opinioni variano in modo considerevole quando ci si domanda perché l'alcolista non reagisca come le persone normali. Noi non siamo sicuri del perché, arrivati a un certo punto, si possa far poco per lui. Non siamo capaci di rispondere a questo enigma.

Sappiamo che se l'alcolista non si mette a bere, come può fare per mesi e anni, le sue reazioni sono simili a quelle degli altri uomini. Sappiamo ugualmente che se beve dell'alcol, non importa sotto quale forma, accade qualcosa nel suo corpo e nella sua mente che gli impedisce di fermarsi. L'esperienza di ogni alcolista può confermare abbondantemente tutto ciò.

Queste osservazioni sarebbero accademiche e vane se il nostro amico non prendesse il primo bicchiere che mette in moto la terribile macchina. Perciò, il problema principale dell'alcolista risiede nella sua mente piuttosto che nel suo corpo. Se gli domandate perché ha preso la sua ultima sbronza, vi presenterà uno qualsiasi tra cento alibi. Può accadere che qualcuna delle sue scuse appaia accettabile, ma in realtà nessuna di queste è plausibile di fronte alla rovina che una sbronza porta con sé. Possiamo paragonarla alla teoria di chi, soffrendo di un mal di testa, si volesse prendere a martellate per non sentire più dolore. Se tentate di sottolineare a un alcolizzato la falsità di un tale ragionamento, ci scherzerà sopra oppure si arrabbierà e si rifiuterà di parlarne.

Di tanto in tanto può anche dire la verità. La verità, strano a dirsi, è che egli non sa, tanto quanto voi, perché si sia messo a bere. Alcuni bevitori trovano delle giustificazioni di cui qualche volta sono soddisfatti. Ma nel fondo del loro cuore non sanno veramente perché lo fanno. Quando la malattia ha fatto presa su di loro, sono del tutto confusi. Resta loro l'idea fissa che un giorno vinceranno la partita. Ma qualche volta hanno il sospetto di essere al tappeto.

Pochi capiscono come tutto ciò sia vero. I familiari dell'alcolista e i suoi amici percepiscono vagamente che egli beve in maniera anormale, ma tutti sperano e aspettano il giorno in cui l'alcolista si scuoterà dal suo letargo e manifesterà tutta la sua forza di volontà.

La verità tragica consiste nel fatto che se la persona è veramente un alcolista, questo felice giorno potrebbe non arrivare mai. Egli ha perso, infatti, il controllo della situazione. Arrivato a un certo punto, l'alcolista cade in uno stato in cui anche il desiderio più forte di smettere di bere diventa vano. Questa terribile situazione esiste, nella maggior parte dei casi, già molto tempo prima che se ne sospetti la presenza.

*Il fatto è che la maggior parte degli alcolisti, per ragioni ancora oscure, hanno perso ogni libertà di scelta per ciò che riguarda l'alcol. Ciò che noi chiamiamo forza di volontà*

*diviene praticamente inesistente. Siamo incapaci, giunti a un certo punto, di portare alla luce della nostra coscienza con sufficiente forza le pene e le umiliazioni del mese passato o anche della settimana appena trascorsa. Siamo senza difesa davanti al primo bicchiere.*

Le conseguenze quasi certe che seguono, dopo aver bevuto anche un solo bicchiere di birra, non ci tornano alla mente e non ci impediscono di bere. Anche se ci capita un breve momento di ripensamento, questo è vago e viene rapidamente sostituito dall'antica speranza che questa volta ci comporteremo come la gente normale. C'è in noi l'assenza completa di quell'istinto di difesa che impedisce a una persona di mettere la mano su un ferro che scotta.

L'alcolista talvolta dice a se stesso nel modo più semplice: "Stavolta non mi brucerò di certo!". O, magari, non ci pensa neppure. Quante volte abbiamo cominciato a bere senza preoccuparci per ritrovarci, dopo il terzo o quarto bicchiere, a dare pugni sul bancone del bar chiedendoci: "Per amor di Dio, ma come ho fatto a riprendere a bere?", per poi subito pensare: "Va bene, mi fermerò al sesto bicchiere", o, magari: "Dopo tutto, cosa cambia se continuo a bere?".

Quando questo modo di pensare si è impadronito di chi ha tendenze all'alcolismo, costui si è probabilmente già tagliato fuori dalla possibilità di ricevere aiuto da chiunque, per cui, a meno che non venga ricoverato e rinchiuso, è votato a morte sicura, o diventerà pazzo. Legioni di alcolisti, da quando esiste il mondo hanno confermato la verità di questi fatti atroci. Ci sarebbero migliaia di altre conferme, se non ci fosse stata per noi la grazia di Dio. Moltissimi vogliono fermarsi ma non ci riescono, non possono.

*Una soluzione esiste.* A quasi nessuno di noi è piaciuto guardarsi dentro, abbassare il proprio orgoglio e confessare i propri difetti, cose, queste, che il processo di recupero richiede per avere la probabilità di un buon esito. Ma noi abbiamo constatato il successo di questo procedimento in altre persone e ci siamo resi conto di quanto vana e piena di disperazione fosse la vita che conducevamo. Perciò, quando coloro che avevano risolto il loro problema ci hanno parlato, non ci è restato altro che accettare quel semplice insieme di strumenti spirituali che ci venivano offerti. Abbiamo provato una grande gioia e ci siamo trovati a vivere un'esistenza che non avevamo neppure sognato, proiettati in una quarta dimensione.

Il fatto importante consiste semplicemente in questo: abbiamo avuto e conosciuto un'esperienza spirituale (Concetto ampiamente spiegato nell'Appendice II) profonda ed efficace che ha rivoluzionato il nostro atteggiamento verso la vita, il nostro prossimo e tutto ciò che riguarda Dio. Ciò che occupa il centro della nostra vita di oggi è la certezza assoluta che il nostro Creatore è entrato nei nostri cuori e nelle nostre vite in un modo che ha del miracoloso. Egli sta già portando a termine per noi ciò che non eravamo riusciti a fare da soli.

Se sei un vero alcolista come lo eravamo noi, crediamo che non esista una via di mezzo. Eravamo giunti a un punto in cui la vita era diventata impossibile e, se avevamo superato quel confine oltre il quale non c'è ritorno attraverso l'aiuto degli uomini, non avevamo che due alternative: o continuare fino alla fine cercando di dimenticare, come

meglio potevamo, la nostra intollerabile situazione, oppure accettare l'aiuto spirituale che ci veniva offerto. Abbiamo scelto quest'ultimo perché lo volevamo sinceramente ed eravamo pronti a fare lo sforzo necessario.

Un uomo d'affari americano aveva una bella intelligenza, un forte senso pratico e un carattere d'oro. Per anni e anni era passato da una casa di cura all'altra. Aveva consultato i migliori psichiatri americani. Poi era andato in Europa e si era affidato alle cure di un celebre medico (il dottor Jung, il famoso psichiatra) che si prodigò per lui. Benché fosse scettico a causa dell'esperienza passata, terminò la cura con un'eccezionale fiducia di guarire. Il suo stato mentale e fisico era ottimo. Oltre tutto, era convinto di aver acquisito una conoscenza così precisa dei propri processi mentali più profondi e degli istinti più nascosti, che una ricaduta gli pareva inconcepibile. Ciò nonostante, qualche tempo dopo, si ritrovò ubriaco. La cosa più sconcertante era che non riusciva a darsi alcuna spiegazione soddisfacente per quella ricaduta.

Ritornò da quel medico che ammirava e gli chiese a bruciapelo perché non riuscisse a guarire. Desiderava sopra ogni cosa ritrovare il controllo di se stesso. Nelle altre circostanze della vita sembrava completamente normale, razionale e pieno di equilibrio. Tuttavia non riusciva a smetterla con l'alcol. Perché?

Supplicò il dottore di dirgli tutta la verità e la conobbe. Secondo il parere del dottore, il suo caso era disperato; non avrebbe potuto mai riprendere un posto nella società come prima e, se voleva vivere a lungo, avrebbe dovuto rinchiudersi da qualche parte o procurarsi una guardia del corpo. Questa era l'opinione del grande medico.

Ma quest'uomo vive ancora ed è un uomo libero. Non ha bisogno della guardia del corpo e non si trova per niente rinchiuso. Può andare dove vuole e lo può da uomo libero, senza che gli accada alcun incidente, purché mantenga un atteggiamento improntato alla semplicità.

Alcuni lettori alcolisti pensano forse di potercela fare senza un aiuto spirituale. Permetteteci allora di raccontare il resto della conversazione che il nostro amico ebbe con il suo medico.

Il medico gli disse: "Il suo modo di ragionare è tipico di un alcolista cronico. Tra quelli ridotti nello stato in cui lei si trova, non ne ho mai visto guarire uno". Per il nostro amico fu come se le porte dell'inferno si fossero chiuse alle sue spalle, inesorabilmente.

Disse al suo medico: "Ma non c'è nessuna eccezione?".

"Sì", rispose il medico, "ci sono state delle eccezioni in casi simili al suo, anche nel lontano passato. Di tanto in tanto degli alcolisti hanno avuto ciò che hanno definito una vitale esperienza spirituale. Considero questi fatti come semplici fenomeni. Secondo me appartengono a una specie di formidabili esperienze emotive capaci di riorganizzare in profondità la nostra mente. Le idee, le emozioni, gli atteggiamenti che fino a quel momento guidavano la vita di quelle persone sono stati all'improvviso messi da parte e un mondo completamente nuovo di idee e di motivazioni si è costituito. Io ho cercato di riprodurre un tale cambiamento emotivo anche in lei. I metodi da me usati sono stati utili per molti individui, ma non ho mai avuto successo con un alcolista del suo calibro" (Vedi l'Appendice II).

Quando ebbe ascoltato ciò, il nostro amico si sentì sollevato perché si disse di essere stato, dopo tutto, abbastanza praticante della sua religione. Questa speranza scomparve quando il medico gli disse che le sue convinzioni religiose, per quanto fossero ottima cosa, non costituivano, nel suo caso, l'esperienza spirituale e vitale di cui aveva bisogno.

Ecco il terribile dilemma in cui si trovava il nostro amico quando fece la straordinaria esperienza che, come vi abbiamo già detto, fece di lui un uomo libero.

Anche noi abbiamo cercato di riacquistare la libertà allo stesso modo, con la forza disperata di chi sta per annegare. Ciò che agli inizi sembrava un esile giunco cui aggrapparsi si rivelò come la mano potente e misericordiosa di Dio. Ci è stata data una nuova vita o, se preferite, uno stile di vita che veramente funziona.

Il celebre psicologo americano William James, nel suo libro *Varietà delle esperienze religiose*, indica una moltitudine di vie per le quali gli uomini hanno scoperto Dio. Da parte nostra non c'è alcun desiderio di convincere qualcuno che non c'è che una sola strada per trovare la fede. Se ciò che noi abbiamo appreso, sentito e visto ha un significato, sicuramente è che noi siamo tutti figli di un Creatore vivente, qualunque sia la nostra razza, il nostro credo o il nostro colore e che noi possiamo entrare in rapporto con Lui in modo semplice e ragionevole, non appena vogliamo tentare onestamente di farlo. Quelli che seguono una religione non troveranno nulla che entri in conflitto con i propri riti e la propria dottrina. In questo campo, tra noi, non esiste disaccordo.

Pensiamo non spetti a noi sapere a quali religioni appartengano i nostri membri. Questa dovrebbe essere una questione puramente personale e ognuno prenderà le proprie decisioni alla luce delle sue esperienze passate e delle sue nuove scelte. Non tutti apparteniamo a delle fedi religiose, ma la maggior parte di noi ritiene opportuno seguirne una.

Nel capitolo seguente tratteremo dell'alcolismo così come lo vediamo noi, poi seguirà un capitolo che si rivolgerà agli agnostici. Molte di quelle persone che una volta si consideravano agnostiche fanno ora parte della nostra associazione. Sembra piuttosto sorprendente, ma troviamo che simili convinzioni non siano un grosso ostacolo a un'esperienza spirituale. Più avanti daremo delle informazioni precise sulla maniera in cui ci siamo recuperati. Il tutto sarà seguito da racconti di esperienze vissute.

Ogni individuo in queste storie personali descrive, con parole sue e secondo il proprio punto di vista, il metodo con il quale ha stabilito un rapporto con Dio. Questi racconti offrono un quadro generale della vita degli A.A. e su quanto è accaduto loro.

Speriamo che nessuno trovi di cattivo gusto queste confessioni. E nostra speranza che molti alcolisti, uomini e donne, con un disperato bisogno d'aiuto, leggano queste pagine; siamo fermamente convinti che, solo rivelando completamente noi stessi con i nostri problemi, riusciremo a convincerli a dire: "Sì, anche io sono uno di loro; devo avere ciò che essi hanno".