

Capitolo 3

ANCORA SULL'ALCOLISMO

La maggior parte di noi era riluttante ad ammettere di essere dei veri alcolisti. A nessuno piace sentirsi mentalmente e fisicamente diverso dagli altri. È per questo che non ci si deve meravigliare se la nostra carriera di bevitori è stata caratterizzata da numerosi e vani tentativi di provare che noi potevamo bere come gli altri. La grande ossessione del bevitore fuori della norma è che in qualche modo, un giorno, riuscirà a controllarsi nel bere. Il persistere di quest'illusione è sorprendente. Molti la inseguono fino alle soglie della pazzia o della morte.

Abbiamo appreso che bisognava ammettere senza reticenze e con profonda convinzione che noi eravamo degli alcolisti. È questo il primo passo da fare per il nostro recupero. L'illusione che siamo come gli altri o che possiamo diventare come loro, deve scomparire.

Noi alcolisti siamo degli uomini e delle donne che hanno perso la capacità di controllarsi nel bere. Sappiamo anche che nessun vero alcolista riuscirà *mai* a ritrovare questo controllo. Abbiamo tutti creduto, qualche volta, di poterci riuscire, ma questi intervalli, di solito brevi, erano inevitabilmente seguiti da ricadute più gravi che portavano con sé una depressione morale pietosa e incomprensibile. Siamo convinti che gli alcolisti della nostra specie siano preda di una malattia progressiva: ci ammaliamo sempre più, senza mai migliorare.

Siamo simili a quelli che hanno perso le gambe; non ricrescono più. Sembra che non esista neppure un trattamento tale da rendere gli alcolisti come noi simili alla gente comune. Abbiamo provato tutti i mezzi possibili e immaginabili. In alcuni casi abbiamo ottenuto un breve recupero che subito è stato seguito da una più grave ricaduta. I medici esperti in alcolismo, sono tutti d'accordo nell'affermare che è impossibile fare di un alcolista un bevitore normale. Forse la scienza un giorno riuscirà a guarire questa malattia, ma oggi non c'è niente da fare.

Malgrado tutto quello che possiamo dire, molti tra i veri alcolisti non vorranno riconoscersi come tali. Escogitando ogni tentativo e vivendo nell'illusione, cercheranno di provare in ogni modo a se stessi di essere un'eccezione alla regola e cioè di non essere alcolisti. Se si desse il caso che qualcuno di quelli che si sono sempre dimostrati incapaci di bere come una persona normale, potesse fare un voltafaccia e mettersi a bere come un gentiluomo, noi ci toglieremmo il cappello di fronte a lui. Dio sa con quale forza e quanto a lungo abbiamo cercato di bere come tutti gli altri!

Ecco alcuni dei metodi che abbiamo usato: bere soltanto birra, limitare il numero dei bicchieri, non bere mai da soli, non bere al mattino, bere solo in casa, non avere mai alcol in casa. Abbiamo provato a non bere per niente durante le ore di lavoro, a bere soltanto alle feste, a passare dallo scotch al brandy, a bere solo vino. C'è chi ha giurato di dare le dimissioni dal lavoro qualora fosse stato trovato ubriaco, chi si è messo a viaggiare e chi ha smesso di viaggiare, chi ha fatto una promessa solenne di astenersi

totalmente dal bere (con o senza giuramenti); altri si sono messi a fare esercizi fisici o a intensificarli, a leggere delle opere altamente morali, altri si sono fatti ricoverare in cliniche o case di cura, hanno accettato il ricovero volontario in manicomio e così via: l'elenco potrebbe continuare all'infinito.

Non ci piace dichiarare che qualcuno sia alcolista: potete rapidamente fare la diagnosi voi stessi. Entrate nel bar più vicino e cercate di bere controllandovi. Cercate di bere e di fermarvi bruscamente. Provate più di una volta. Non tarderete a tirare le conclusioni, se siete onesti con voi stessi. Vale la pena rischiare una brutta sbronza, se questa vi porterà a una più precisa conoscenza del vostro comportamento.

Sebbene non ci sia alcun modo di provarlo, crediamo che molti di noi avrebbero potuto smettere di bere proprio all'inizio della loro carriera di bevitori. Ma sono poco numerosi gli alcolisti che hanno un desiderio sufficiente di fermarsi quando sono ancora in tempo. Abbiamo sentito parlare di alcuni casi in cui degli individui, che avevano dato dei segni sicuri di alcolismo, sono riusciti a non bere per un lungo periodo, perché motivati da un forte desiderio di riuscirci. Eccone uno.

Un uomo di trent'anni si ubriacava abbastanza spesso. Al mattino, dopo queste crisi, si sentiva eccessivamente nervoso e cercava di calmarsi bevendo ancora dell'alcol. Aveva l'ambizione di riuscire negli affari, ma si rendeva conto che non avrebbe concluso nulla se avesse continuato a bere. Una volta cominciato a bere gli era impossibile fermarsi. Decise che non avrebbe più bevuto neanche un goccio di bevande alcoliche finché non avesse avuto successo nei suoi affari e si fosse poi ritirato in pensione. Era un uomo eccezionale: rimase per venticinque anni sobrio e si ritirò a cinquantacinque, dopo una carriera felice e piena di successi. Poi rimase vittima di un'illusione condivisa praticamente da tutti gli alcolisti: credere cioè che la sua sobrietà e il suo autocontrollo durati così a lungo gli permettessero di bere come tutti. Un giorno s'infilò le pantofole e stappò una bottiglia. Due mesi più tardi si ritrovò in ospedale, frastornato e umiliato. Per un po' cercò di regolare l'uso dell'alcol, ritornando nel frattempo spesso volte in ospedale. Poi, raccogliendo tutte le sue forze, provò a smettere completamente di bere, ma constatò che non ne era più capace. Aveva a sua disposizione tutti i mezzi per risolvere il suo problema, data la sua posizione economica. Ogni tentativo fallì. Da robusto che era quando si era ritirato dagli affari, ben presto si ridusse in pezzi e morì quattro anni dopo.

Questo caso ci dà una lezione eloquente. Abbiamo quasi tutti creduto che sarebbe bastato non bere per un lungo periodo per essere in grado di riprendere a bere normalmente. Ma ecco un uomo che, a cinquantacinque anni, si è ritrovato al punto esatto in cui si trovava a trent'anni. Abbiamo visto dimostrata, ancora una volta, questa verità: "alcolista una volta, alcolista per sempre". Riprendendo a bere dopo un periodo di astinenza, in poco tempo stiamo peggio di prima. Se abbiamo veramente l'intenzione di finirla con l'alcol, non dobbiamo avere riserve di nessun genere; dobbiamo respingere ogni recondita idea che finalmente un bel giorno saremo immuni dall'alcol.

Chi è giovane può essere indotto a credere, dall'esperienza di quell'uomo, di potersi fermare come ha fatto lui, per mezzo della sola volontà. Dubitiamo che molti possano

riuscirci, perché in realtà nessuno vorrà fermarsi. A causa della particolare deformazione mentale dell'alcolista, nessuno avrà successo. Un grande numero degli amici della nostra associazione, persone dai trent'anni in giù, avevano bevuto solo per qualche anno: ebbene, si sono trovati incapaci di smettere proprio come quelli che per vent'anni avevano continuato a bere.

Non è necessario avere bevuto per lungo tempo o avere assorbito tanto alcol, come alcuni di noi, per essere gravemente ammalati di alcolismo. Ciò è particolarmente vero per le donne. Quelle che sono potenziali alcoliste lo divengono rapidamente e si perdono in pochi anni. Alcuni bevitori, che si sentirebbero insultati se li chiamassimo alcolisti, si meravigliano perché non riescono a smettere di bere. Chi come noi conosce i sintomi sa che tra i giovani c'è un grande numero di alcolisti potenziali e un po' dappertutto. Ma provate, se siete capaci, a farglielo ammettere. (Ciò era vero quando questo libro fu pubblicato per la prima volta. Ora, secondo un sondaggio fatto nel 1992, negli U.S.A. e nel Canada, il 20 per cento dei membri di Alcolisti Anonimi ha meno di trent'anni).

Se ci voltiamo indietro abbiamo la netta impressione di avere continuato a bere per molti anni dopo quel periodo di tempo in cui potevamo, forse, abbandonare l'alcol con la sola forza di volontà. A chi ci domanda se anche lui è giunto a questo punto critico, suggeriamo: cerchi di non bere per un anno. Se è un vero alcolista e se il suo stato è veramente critico, avrà scarsissime possibilità di riuscirci. Nei primi tempi in cui ci siamo messi a bere, alle volte siamo riusciti a non farlo per un anno o forse più, per poi diventare più tardi dei bevitori accaniti. Anche se una persona riesce a smettere di bere per un certo tempo, può ugualmente essere un alcolista potenziale. Pensiamo che tra coloro che possono provare interesse a questo libro pochi siano quelli che potrebbero astenersi dal bere per un anno. Qualcuno si ubriacherà il giorno dopo aver preso questa decisione, quasi tutti lo faranno dopo qualche settimana.

Per chi non riesce a bere con moderazione il problema importante è sapere come fermarsi per sempre. Supponiamo che il lettore voglia smettere di bere. Per determinare se un individuo possa abbandonare l'alcol senza partire da una base spirituale, bisogna sapere fino a che punto abbia già perso la capacità di scegliere se bere o non bere. Noi credevamo di essere delle persone di carattere, avevamo un tremendo desiderio di non bere più, tuttavia abbiamo trovato la cosa impossibile. Questo è l'aspetto sconcertante dell'alcolismo come lo conosciamo noi: una totale impossibilità di mettere l'alcol da parte, qualunque sia la necessità o il desiderio di farlo.

Come riusciremo ad aiutare i lettori a capire se sono come noi? Certamente l'esperimento di rimanere astemi per un periodo li aiuterà, ma noi crediamo di poter rendere un servizio ancor più grande agli alcolisti che soffrono e forse anche alla classe medica. E per questo motivo che noi descriveremo alcuni degli stati mentali che precedono una ricaduta, perché ovviamente il nodo del problema è tutto qui.

Cosa pensa l'alcolista che per tante volte ripete la disperata esperienza del primo bicchiere? Gli amici che hanno tentato di farlo ragionare dopo una sbronza che l'abbia portato sull'orlo del divorzio o del fallimento, sono stupiti nel vederlo entrare

nuovamente in un bar. Perché lo fa? Che razza d'idea gli passa per la testa?

Per offrirvi un primo esempio, vi citeremo il caso di un amico che chiameremo Jim. Ha una moglie affascinante e una famiglia. È diventato proprietario di un'ottima agenzia di vendita di automobili. Le sue note caratteristiche come soldato della Prima guerra mondiale sono tra le migliori, è un buon venditore e tutti gli vogliono bene. È una persona intelligente, normale in tutto ciò che si conosce del suo comportamento, ma con un carattere nervoso. È rimasto astemio fino all'età di trentacinque anni. Poi, sotto l'effetto dell'alcol, in pochi anni è diventato così violento che si è dovuto ricoverarlo. Dopo la degenza in ospedale, è entrato in contatto con noi.

Gli abbiamo esposto ciò che sapevamo dell'alcolismo e la risposta che avevamo trovato. Fece un primo tentativo. Ricompose la sua famiglia e ottenne un posto di venditore nella ditta che era stata sua e che l'alcol gli aveva fatto perdere. Tutto andò bene per un certo periodo, ma trascurò di sviluppare la sua vita spirituale. Con sua grande costernazione si ubriacò ancora sei volte, a intervalli molto brevi. Ogni volta ci mettevamo a lavorare con lui, cercando di capire cosa fosse successo. Egli ammetteva di essere veramente alcolista e in uno stato grave. Sapeva che, se avesse continuato, lo aspettava un altro ricovero all'ospedale psichiatrico. Inoltre avrebbe perso la sua famiglia che amava profondamente.

Tuttavia si ubriacò un'altra volta. Gli abbiamo chiesto di dirci com'erano andate esattamente le cose. Riportiamo il suo racconto: "Sono andato a lavorare martedì mattina. Ricordo che ero irritato perché costretto a fare il venditore per un'agenzia di cui ero stato il proprietario. Ho discusso col principale, ma niente di grave. Poi ho preso la decisione di recarmi in auto in campagna, per cercare un cliente interessato all'acquisto di una vettura. Mentre correvo mi è venuta fame e mi sono fermato in un ristorante dove c'era anche un bar. Non avevo nessuna intenzione di bere. Volevo mangiare soltanto un sandwich. Avevo anche pensato che avrei trovato lì un cliente interessato all'acquisto di un'auto, perché conoscevo bene il posto, dal momento che lo frequentavo da anni. Ci sono andato spesso a mangiare da quando non bevevo più. Mi sono seduto a un tavolino e ho ordinato un sandwich e un bicchiere di latte. Fino a quel momento, nessuna idea di bere. Ho poi ordinato un altro sandwich e un altro bicchiere di latte.

All'improvviso mi è passata per la testa l'idea che se avessi aggiunto qualche goccia di whisky al mio latte, non mi avrebbe fatto male, poiché avevo lo stomaco pieno. Ho ordinato un whisky e l'ho versato nel latte. Ho avuto la vaga impressione di non essere stato prudente, ma mi tranquillizzava il fatto di prendere il whisky a stomaco pieno. L'esperimento è andato così bene che ho ordinato un altro whisky, che naturalmente ho versato in un altro bicchiere di latte. Sembrava che non mi facesse male, così ne ho bevuto un altro".

In questo modo cominciò per Jim un altro viaggio all'ospedale psichiatrico. Poi la minaccia di ricovero forzato, la perdita della famiglia e del posto di lavoro, per non parlare di quell'intensa sofferenza mentale e fisica che gli causava ogni volta l'alcol. *Jim sapeva molto bene di essere un alcolista, ciò nonostante, tutte le ragioni per non bere furono facilmente accantonate dalla folle idea che poteva bere sì del whisky, ma a*

condizione di berlo con il latte.

Qualunque sia la definizione che si possa dare di tutto ciò, noi lo chiamiamo vera pazzia. Si potrebbe chiamare diversamente una tale assenza di buon senso e una simile incapacità di pensare secondo le regole della logica?

Forse potrete pensare che si tratti di un caso eccezionale. Per noi non è un'eccezione, perché questo modo di pensare ha sempre caratterizzato, uno per uno, tutti noi alcolisti. Qualche volta abbiamo riflettuto più di Jim alle conseguenze. Ma è sempre venuto fuori un curioso fenomeno nella nostra mente: parallelamente al ragionamento sano spuntava sempre qualche piccola, pazza scusa per prendere il primo bicchiere. Tutti i più bei ragionamenti non bastavano a farci mantenere il controllo. Quella pazza idea vinceva sempre. Il giorno dopo ci domandavamo, in tutta sincerità e onestà, come ciò fosse potuto accadere.

In alcune circostanze c'è capitato di ubriacarci apposta, convinti di essere giustificati dal nostro nervosismo, dalla nostra collera, dalle nostre preoccupazioni, dalla nostra gelosia, dalla nostra depressione, ecc.. Ma anche in questi casi dobbiamo ammettere che ogni giustificazione mancava completamente di basi ragionevoli, dal momento che poi tutto finiva allo stesso modo. Ci rendiamo conto ora che anche quando cominciavamo a bere deliberatamente invece che per caso, non c'eravamo minimamente preoccupati, in precedenza, delle terrificanti conseguenze di questo atto.

Il nostro modo di comportarci davanti al primo bicchiere è così assurdo e incomprensibile come quello di chi ha la pazza idea di attraversare la strada, per esempio, quando il traffico è caotico. Prova un immenso piacere a saltare davanti a una macchina che arriva di corsa. Si diverte per qualche anno a dispetto di tutti i consigli degli amici più cari. Fino a questo punto, lo si potrebbe definire un tipo stravagante che ha una bizzarra concezione del divertimento. Poi la fortuna lo abbandona e si infortuna leggermente, più volte di seguito. Vi aspettereste, se si trattasse di una persona normale, che la smettesse una buona volta. Macché, si fa ancora investire da una macchina e stavolta si frattura il cranio. Appena dimesso dall'ospedale si fa rompere un braccio da un autobus. Vi dice finalmente che ha preso la decisione di non attraversare più la strada in quel modo, ma qualche settimana dopo si trova con le gambe rotte.

Per anni e anni continua a comportarsi così, promettendo continuamente che sarà prudente o che eviterà del tutto le strade. Alla fine non può più lavorare, sua moglie chiede il divorzio e tutti lo deridono. Cerca ogni soluzione per allontanare dalla mente questa sua mania. Si fa chiudere in un ospedale psichiatrico con la speranza di uscirne guarito. Ma il giorno in cui lascia l'ospedale, si precipita contro un camion dei pompieri, che lo rovina per sempre. Abbiamo a che fare con un pazzo, non è vero?

Potreste credere che questo esempio sia ridicolo. Ma lo è poi veramente? Noi che siamo passati sotto questo rullo compressore dobbiamo ammettere che, se si sostituisce l'alcolismo a questa passione per il rischio, l'esempio ci calza addosso perfettamente. Per quanto intelligenti fossimo in altri campi, per ciò che riguarda l'alcol ci siamo veramente comportati da pazzi. È un linguaggio senza mezzi termini, ma non è forse questa la verità?

Alcuni di voi stanno pensando: "Sì, è vero quello che affermate, ma non riguarda esattamente il nostro caso. Possiamo pure ammettere di avere qualcuno di questi sintomi, ma non siamo arrivati al punto in cui siete arrivati voi e probabilmente non ci arriveremo, perché dopo quello che ci avete raccontato ci siamo resi conto così bene della nostra situazione che sicuramente queste cose non ci accadranno. In fin dei conti non abbiamo poi perso tutto a causa dell'alcol e non abbiamo neppure l'intenzione di arrivarci. Grazie dell'informazione !".

Questo ragionamento è valido per certuni che non sono alcolisti e che, anche se oggi bevono scioccamente un po' troppo, possono smettere o diminuire la quantità di alcol perché la loro mente e il loro fisico non ne sono stati danneggiati, com'è invece avvenuto per noi. Ma l'alcolista vero, o quello potenziale, quasi senza eccezioni, sarà *assolutamente incapace di rinunciare all'alcol per il solo fatto di conoscere se stesso*. È un punto sul quale intendiamo tornare e insistere, perché possa entrare bene in testa ai nostri lettori alcolisti così come ce l'ha rivelato la nostra amara esperienza. Facciamo un altro esempio.

Fred è uno dei soci di un ufficio di contabilità assai famoso. Guadagna molti soldi, possiede una bella casa; il suo matrimonio è riuscito e ha dei figli molto bravi, che vanno già alle scuole superiori. E una persona così affabile che conta amici dappertutto. Se c'è un uomo d'affari che ha fatto tanta fortuna questi è Fred, secondo le apparenze è un tipo costante ed equilibrato. Però è alcolista. Abbiamo incontrato Fred per la prima volta, circa un anno fa, in ospedale, dove si fece curare un esaurimento nervoso. Era alla sua prima esperienza di questo genere di malattia e ne provava vergogna. Lontanissimo dall'ammettere di essere un alcolista, diceva di essere venuto in ospedale per guarire dall'esaurimento. Il medico gli fece capire in tono energico che la sua malattia era più grave di quanto pensasse. Per alcuni giorni rimase abbattuto e decise che avrebbe abbandonato l'alcol definitivamente. Non gli venne neppure l'idea che per lui fosse impossibile, nonostante il suo carattere e considerata la sua situazione. Fred, non solo non si credeva un alcolista, ma non avrebbe mai accettato un rimedio spirituale allo scopo di risolvere il suo problema. Gli abbiamo esposto ciò che sapevamo noi dell'alcolismo. S'interessò molto e ammise anche di averne qualche sintomo, ma era ben lontano dall'ammettere che con le sue sole forze non avrebbe combinato nulla. Era sicuro che, dopo quell'esperienza umiliante e dopo le nozioni apprese al riguardo, sarebbe rimasto sobrio per tutto il resto della sua vita. La conoscenza di sé e del suo problema avrebbero accomodato tutto.

Per un certo tempo non abbiamo più avuto notizie di Fred. Poi ci hanno fatto sapere che era tornato all'ospedale. Questa volta era molto agitato. Fece sapere subito che era ansioso di vederci. La storia che ci raccontò è una delle più istruttive, perché parla di un uomo convinto di dover lasciare l'alcol, che non aveva alcuna ragione per bere, che aveva dimostrato un coraggio e una determinazione fuori dell'ordinario in tutti i suoi affari e che, nonostante tutto, era stato di nuovo messo al tappeto dall'alcol.

Lasciamo che parli proprio lui: "Ero rimasto molto colpito da ciò che mi avevate detto sull'alcolismo e non pensavo, francamente, che sarei potuto ritornare a bere dopo quel colloquio. Apprezzavo abbastanza le vostre idee sulla sottile irragionevolezza che

precede il primo bicchiere, ma ero certo che non mi sarebbe potuto accadere nulla di simile dopo quello che avevo ascoltato. Ero convinto di non essere ammalato come voi e siccome ero riuscito, di solito, a risolvere tutti gli altri miei problemi personali, di conseguenza pensavo che avrei avuto successo laddove voi avevate fallito. Credevo di avere diritto di avere fiducia in me stesso. Dopotutto, avrei dovuto solamente esercitare la mia volontà e restare bene in guardia.

Sono ritornato ai miei affari con quello stato d'animo e per un certo tempo tutto è andato bene. Non avevo nessuna difficoltà a rifiutare ogni offerta di bere e ho cominciato a domandarmi se non avessi dato troppa importanza a una cosa tanto sciocca. Un giorno mi sono recato a Washington per un controllo della contabilità presso un ufficio del governo. Non era la prima volta che andavo fuori città da quando non bevevo più. Perciò non c'era nulla di nuovo o di particolare. La mia salute era perfetta e non avevo né problemi urgenti né preoccupazioni. La faccenda da sbrigare era andata bene: ne ero felice e sapevo che ne sarebbero stati contenti anche i miei soci. Era la fine di una splendida giornata, il cielo senza una nuvola.

Sono rientrato in albergo e con calma mi sono cambiato d'abito per il pranzo. *Mentre attraversavo la porta del ristorante mi venne in mente che sarebbe stato piacevole sorseggiare un paio di cocktail durante il pasto. Questo fu tutto, niente di più.* Ho ordinato insieme al pranzo un cocktail. Poi ho fatto venire un altro bicchiere. Dopo aver mangiato ho deciso di fare quattro passi. Mentre rientravo in albergo mi venne la splendida idea che un whisky ghiacciato mi avrebbe fatto bene prima di andare a letto. Sono entrato nel bar e ho ordinato un bicchiere. Mi ricordo di averne bevuti parecchi quella notte e anche la mattina dopo. Mi ricordo confusamente di essermi trovato in un aereo che volava verso New York e di avere trovato all'uscita dell'aeroporto un conducente di taxi assai simpatico invece di trovare mia moglie. Fu costui a condurmi un po' dappertutto col suo taxi per parecchi giorni. Non ricordo però i posti che abbiamo visitato, né ricordo ciò che ho detto e fatto. Poi mi sono ritrovato all'ospedale, dove mi attendevano terribili, insostenibili sofferenze nel corpo e nello spirito.

Dal momento in cui sono stato in grado di pensare, ho cominciato a riesaminare attentamente quella sera trascorsa a Washington. *Non solo non ero stato in guardia, ma non avevo neppure fatto resistenza al primo bicchiere. In quel momento non pensavo per niente alle conseguenze.* Avevo cominciato a bere cocktail scioccamente, come fossero state gazzose. Mi ricordavo ora ciò che i miei amici alcolisti mi avevano detto e quello che avevano previsto cioè che, se avessi avuto l'indole dell'alcolista, sarebbero sopraggiunti il momento e il luogo in cui mi sarei rimesso a bere. Avevano anche detto che, pur restando continuamente all'erta, un giorno avrei ceduto a una scusa banale. Ebbene, era proprio ciò che mi era capitato e anche di peggio, perché ciò che avevo imparato sull'alcolismo non mi era passato neppure per la testa. Allora mi sono reso conto della mia natura di alcolista. Mi sono accorto che la mia volontà e la conoscenza di me stesso non avrebbero potuto aiutarmi in questi miei strani vuoti mentali. Non avevo mai potuto capire le persone che dicevano che un problema le aveva completamente vinte. Ora lo sapevo. Fu un duro colpo.

Due amici di Alcolisti Anonimi sono venuti a trovarmi. Sorridevano, cosa che non mi è

mai troppo piaciuta, poi mi hanno chiesto se mi fossi convinto di essere un alcolista e se ora la mia sconfitta fosse davvero totale. Dovetti ammettere di sì in entrambi i casi. Mi hanno fornito molte prove per convincermi che una mentalità tipica da alcolista, come quella che avevo dimostrato a Washington, era praticamente incurabile. Mi hanno citato dozzine di casi simili al mio. Questo modo di procedere ha spento in me ogni più piccolo barlume di speranza che sarei riuscito a risolvere il mio problema da solo.

Allora mi hanno esposto, a grandi linee, la soluzione spirituale e il programma d'azione che centinaia di loro avevano seguito con successo. Anche se ero praticante solo esteriormente, non ho trovato le idee difficili da capirsi. Ma il programma di vita, sebbene fosse ragionevole, lo trovavo troppo drastico. Vedevo, per esempio, che avrei dovuto gettare dalla finestra tanti miei punti di vista ai quali ero stato legato tutta la vita. La cosa non era facile. Tuttavia, da quando ho preso la decisione di proseguire in questo programma, ho avuto la strana sensazione di essermi liberato dalla condizione di alcolista nella quale mi trovavo prima e più tardi ne ho avuto la prova.

Assai importante è stata la scoperta che mi ha insegnato che i principi spirituali potevano risolvere tutti i miei problemi. Da quel momento ho cominciato a vivere in modo infinitamente più soddisfacente e, almeno voglio sperarlo, più utile di prima. La mia vita di una volta non era cattiva in sé, ma non cambierei i momenti più belli di allora con i meno belli di oggi. Non ritornerei indietro, anche se potessi".

La storia di Fred non ha bisogno di commenti. La nostra sola speranza è che riesca a convincere tutte quelle numerosissime persone che si trovano nelle stesse condizioni. Non aveva assaggiato che i primi sorsi dell'amaro calice. La maggior parte degli alcolisti devono ricevere assai più bastonate dalla vita prima di cominciare a risolvere il loro problema.

Molti medici e molti psichiatri si trovano d'accordo con le nostre conclusioni. Uno di questi, che lavora in un ospedale di fama mondiale, recentemente ci ha fatto questa dichiarazione: "Ciò che affermate sullo stato di disperazione in cui si trovano gli alcolisti, nella maggioranza dei casi, secondo me, è esatto. Non ho alcun dubbio nell'affermare che voi, come gli altri due di cui ho appena sentito la storia, sareste stati assolutamente senza speranza, se Dio non vi avesse aiutati. Se mi aveste chiesto di entrare in questo ospedale come pazienti io non vi avrei accettato, se solo avessi potuto evitarlo. Casi come i vostri sono veramente strazianti. Anche se non pratico alcuna religione, nutro un profondo rispetto per un approccio spirituale in casi simili al vostro. Nella maggior parte di essi non esiste di fatto altra soluzione".

Ancora una volta ripetiamo: l'alcolista, a un certo punto, non possiede alcuna difesa mentale contro il primo bicchiere. Salvo casi eccezionali, né lui né alcun altro essere umano può dargli quella difesa. Solo un Potere Superiore può salvarlo.