

L'incubo del dottor Bob

Un cofondatore di Alcolisti Anonimi, ha nascita della nostra associazione data dalla sua prima giornata di sobrietà, il 10 giugno 1935.

Fino al 1950, anno della sua morte, egli portò il messaggio di AA. a oltre 5 mila alcolisti, uomini e donne e a tutti questi prestò la sua opera di medico gratuitamente.

In tale prodigioso servizio egli fu ottimamente assistito da Suor Ignazia all'ospedale St. Thomas di Akron, nell'Ohio. Ella va annoverata come una delle migliori amiche che la nostra associazione potrà mai ricordare.

Sono nato in un piccolo villaggio della Nuova Inghilterra che contava circa 7 mila anime. Il livello morale della popolazione era, a quel che ricordo, molto superiore alla media. Né birra né liquori in vendita da quelle parti, se non allo spaccio statale degli alcolici, dove forse ci si sarebbe potuto procurare un mezzo litro se si riusciva a convincere il funzionario di averne effettivo bisogno. Mancando questa dimostrazione, il candidato acquirente se ne sarebbe dovuto andare a mani vuote, senza nemmeno un goccio di quello che più tardi io sono giunto a credere essere la grande panacea di tutti i mali umani. Gli uomini che si facevano spedire i liquori da Boston o da New York per corriere erano guardati con diffidenza e disapprovazione dalla maggior parte dei buoni cittadi-

ni del luogo. La città aveva una quantità di chiese e di scuole dove io seguii i miei primi corsi di studio.

Mio padre era un professionista stimato per la sua competenza e ambedue, mio padre e mia madre, partecipavano attivamente alle iniziative della chiesa. Entrambi avevano un'intelligenza superiore alla media.

Sfortunatamente per me, ero figlio unico e ciò ha forse generato in me quell'egoismo che tanta parte ha avuto nel portarmi all'alcolismo.

Nella fanciullezza e durante la scuola media fui quasi costretto ad andare in chiesa, alla scuola di catechismo e alla funzione serale e, qualche volta, alle riunioni di preghiera del lunedì e del mercoledì sera. Ciò servì a farmi prendere la risoluzione di non mettere mai più piede in una chiesa non appena mi fossi liberato dell'autorità dei miei genitori. Mantenni fermamente questa risoluzione per i successivi quarant'anni, eccetto quando le circostanze m'inducevano a ritenere irragionevole l'essere assente.

Alle scuole secondarie seguirono quattro anni in una delle migliori università del paese, dove il bere sembrava essere una delle principali attività extrascolastiche. Quasi tutti vi erano dediti. Cominciai a bere sempre più e con molto piacere, senza molte noie fisiche o finanziarie. Sembravo riprendermi al mattino seguente meglio di molti dei miei compagni di sbornia che, per loro disgrazia (o forse fortuna), l'indo-

mani erano vittime di penose nausee. Non ho mai sofferto di mal di testa in vita mia e ciò m'induce a credere di essere stato un alcolista quasi fin dall'inizio. Tutta la mia vita sembrava ruotare intorno all'idea di fare quello che mi piaceva, senza badare ai diritti, ai desideri o ai privilegi di chiunque altro. Questo stato d'animo divenne sempre più predominante col passare degli anni. Fui laureato *summa cum laude* agli occhi della compagnia dei bevitori, ma non agli occhi del preside della facoltà.

Passai i successivi tre anni a Boston, Chicago e Montreal, impiegato presso una grossa impresa di manifatturiera, vendendo materiale ferroviario, apparecchi a gas d'ogni specie e molti altri articoli di ferramenta pesante. Durante questi anni bevvi quanto lo consentiva il mio portafoglio, senza pagarne ancora una penale troppo alta, benché cominciasse a svegliarmi qualche volta con dei tremori. In quei tre anni non persi che una mezza giornata di lavoro.

La mia successiva mossa fu quella d'intraprendere lo studio della medicina, entrando in una delle più grandi università del paese. Lì presi a bere più seriamente di quanto avessi fatto prima. A causa dell'enorme quantità di birra che ero capace di bere fui eletto a far parte di una delle associazioni di bevitori e ben presto ne divenni uno dei principali rappresentanti. Molte mattine sono andato in aula e, pur essendo ben preparato, sono tornato a casa a causa dei miei tremori, spaventa-

to dall'idea di fare una figuraccia se fossi stato chiamato a rispondere a un'interrogazione.

Le cose andarono di male in peggio fino alla primavera del secondo anno quando, dopo un lungo periodo di bevute, mi persuasi che non potevo portare a termine il mio corso e quindi feci le mie valigie e mi recai nel sud per passare un mese nella grande fattoria di un mio amico. Quando il mio cervello si fu senebbiato, decisi che lasciare l'università sarebbe stata una grande follia e che avrei fatto meglio a riprendere gli studi. Quando arrivai all'università, scoprii che la facoltà aveva un'altra opinione in proposito. Dopo molto discutere mi si permise di ritornare e di presentarmi agli esami, che superai con onore. Ma tutti erano disgustati di me e mi comunicarono che avrebbero volentieri fatto a meno della mia presenza. Dopo molte altre penose discussioni, finalmente mi diedero il certificato degli esami che avevo sostenuto e io emigrai in un'altra delle principali università del paese, dove entrai quell'autunno come *junior* e cioè al terzo anno.

Lì il mio modo di bere peggiorò talmente che i ragazzi del pensionato dove vivevo si assunsero la responsabilità di mandare a chiamare mio padre. Egli fece un lungo viaggio nel vano tentativo di farmi rimettere la testa a posto. Ma ciò ebbe scarso effetto perché continuai a bere e feci uso di liquori forti in quantità molto maggiore degli anni precedenti.

Prima degli esami finali incappai in una sbornia particolarmente forte. Quando entrai in aula per gli esami scritti, la mia mano tremava tanto che non potevo reggere la penna. Consegnai almeno tre fogli protocollo completamente in bianco. Fui, naturalmente, immediatamente convocato in direzione e il risultato fu che dovevo tornare a fare due trimestri e rimanere assolutamente sobrio, se volevo laurearmi. Lo feci e riuscii a comportarmi in modo da soddisfare la facoltà sia come condotta sia come studio.

Mi comportai in modo così decente che riuscii ad assicurarmi un posto d'internato molto ambito in una città dell'ovest, dove passai due anni. Durante questi due anni fui talmente occupato da non potere quasi mai lasciare l'ospedale. Di conseguenza non mi misi nei guai.

Passati questi due anni aprii uno studio in città. Avevo una certa disponibilità di denaro, tutto il tempo possibile e notevoli disturbi di stomaco. Ben presto scoprii che un paio di bicchieri alleviavano i miei disturbi gastrici almeno per qualche ora, perciò non mi fu per nulla difficile ritornare alle mie antiche abitudini d'indulgenza alcolica.

In quell'epoca cominciai a pagarne caro il prezzo nel mio fisico e, nella speranza di ottenere qualche miglioramento, mi rinchiusi volontariamente almeno una dozzina di volte in una delle case di cura locali. Mi trovavo ora tra Scilla e Cariddi, perché se non bevevo ero tortu-

rato dallo stomaco, se bevevo erano i miei nervi a torturarmi. Dopo tre anni passati in questo modo, finii all'ospedale, dove cercarono di aiutarmi, ma riuscivo a convincere i miei amici a contrabbandarmi un po' di liquore o rubavo degli alcolici in giro per l'ospedale, cosicché peggiorai rapidamente.

Alla fine mio padre dovette mandarmi un medico dalla mia città natale che fece in modo di riportarmi a casa e lì rimasi a letto per circa due mesi prima di poter tentare di avventurarmi fuori. Restai nella mia città ancora un paio di mesi e poi ripartii per riprendere la mia pratica medica. Credo di essere stato terribilmente spaventato da quello che mi era accaduto, o dal medico, o da entrambi, cosicché non toccai più un bicchiere fino al tempo in cui entrò in vigore il proibizionismo.

Quando fu votato il proibizionismo, io mi sentii al sicuro. Sapevo che tutti avrebbero comprato un po' di bottiglie o qualche cassa di liquori, a seconda delle possibilità, e che tutto ciò sarebbe stato presto consumato e finito. Non avrebbe fatto quindi una grande differenza se avessi bevuto un poco. A quel tempo non mi rendevo conto dei rifornimenti quasi illimitati che il governo permetteva a noi medici di procurarci, né potevo immaginare i contrabbandieri che presto apparvero all'orizzonte. Da principio bevvi con moderazione, ma mi ci volle un tempo relativamente breve per scivolare di nuovo nelle vecchie

abitudini che mi avevano già ridotto in condizioni tanto disastrose.

Durante i pochi anni che seguirono si manifestarono in me due diverse fobie. Una era la paura di non dormire e l'altra era quella di rimanere sprovvisto di liquori. Non disponendo di molti mezzi, sapevo che se non mi fossi mantenuto sufficientemente sobrio da guadagnare denaro, l'alcol mi sarebbe mancato. Per la maggior parte del tempo, quindi, non bevevo al mattino pur avendone un ardente desiderio, ma assumevo forti dosi di sedativi per calmare l'inquietudine nervosa e il tremore e ciò mi faceva sentire terribilmente infelice. A volte cedeva al bisogno del bicchiere mattutino ma, se lo facevo, bastavano poche ore per rendermi del tutto incapace di lavorare. Questo riduceva le mie probabilità di portarmi quella sera qualcosa di contrabbando a casa e ciò significava a sua volta una notte passata a rigirarmi inutilmente nel letto, seguita da una mattinata di nervosismo insopportabile.

Durante i quindici anni che seguirono, ebbi abbastanza buon senso di non andare mai all'ospedale se avevo bevuto e molto raramente ricevevo pazienti anche nello studio in quelle condizioni. Qualche volta mi eclissavo in uno dei club di cui ero socio e talvolta in un albergo dove mi facevo registrare sotto un nome fittizio. I miei amici di solito riuscivano a scovarmi e io ritornavo a casa se mi promettevano che non mi avrebbero rimproverato.

Se mia moglie progettava di passare fuori il pomeriggio, io avevo l'abitudine di procurarmi un grosso rifornimento di liquori che portavo di nascosto a casa, nascondendolo poi nel ripostiglio del carbone, nella cesta della biancheria, sopra gli stipiti delle porte, sopra le travi dello scantinato e nelle fenditure delle tegole della cantina. Mi servivo anche di vecchi bauli e vecchie casse, di vecchi recipienti e persino del fornello della stufa. Non mi sono invece mai servito della cassetta dell'acqua della toilette, perché non pareva un buon nascondiglio. Più tardi scoprii che mia moglie lo ispezionava spesso. Avevo l'abitudine di mettere una bottiglia di liquore da mezzo litro o tre quarti in un guanto foderato di pelliccia e lasciarlo sulla veranda dietro la casa, quando d'inverno l'oscurità calava presto. Il mio fornitore di contrabbando nascondeva gli alcolici sotto la scalinata posteriore dove potevo trovarli al momento buono. Qualche volta me ne portavo nelle tasche, ma queste subivano ispezioni e la cosa diventava troppo rischiosa. Solevo anche acquistare le bottigliette e infilarne parecchie nei miei calzini. Questo sistema funzionò bene fino a quando mia moglie e io andammo a vedere Wallace Beery in *Tugboat Annie*, dopo di che tale stratagemma non valse più, perché il film aveva rivelato il trucco dei calzini.

Non perderò tempo a raccontare tutte le mie esperienze in fatto di ospedali e case di cura.

Durante tutto questo periodo, spesso mia moglie e io ci trovammo messi al bando dai nos-

tri amici. Non potevamo essere invitati fuori perché mi sarei certamente ubriacato e per la stessa ragione mia moglie non osava invitare gente da noi. La mia paura dell'insonnia esigeva che mi ubriacassi ogni sera ma, per avere dell'alcol per la sera successiva, dovevo rimanere sobrio tutto il giorno, almeno fino alle quattro. Questa routine continuò, tranne brevi intervalli, per diciassette anni. Fu un orribile incubo questo di guadagnare denaro, procurarmi liquori, introdurli furtivamente in casa, ubriacarmi e poi i tremori mattutini, le larghe dosi di sedativi che dovevo prendere per guadagnare altro denaro e così di seguito fino alla nausea. Promettevo a mia moglie, ai miei amici, ai miei figli che non avrei più bevuto, ma raramente queste promesse mi mantenevano sobrio anche solo per quella stessa giornata, benché fossi molto sincero nel momento in cui le facevo.

A beneficio di quelli di noi che sono inclini agli esperimenti, dovrei fare menzione del cosiddetto esperimento della birra. Dapprima, quando la birra ricomparve pensai di essere salvo. Potevo berne quanta ne volevo. Era innocua; nessuno mai si era ubriacato di birra. Perciò ne riempii completamente la cantina con il permesso della mia buona moglie. Non passò molto che ne bevevo almeno una cassa e mezza al giorno. Aumentai di peso, tredici chili in circa due mesi, avevo l'aria di un grosso maiale ed ero spiacevolmente a corto di fiato. Mi venne allora in mente che, quando uno è tutto impregnato del-

l'odore della birra, nessuno saprebbe dire che cosa abbia bevuto, perciò cominciai a rinforzare la mia birra con alcol puro.

Ovviamente il risultato fu disastroso e ciò segnò la fine del mio esperimento con la birra.

Pressappoco in quel tempo capitai in una compagnia di persone che m'interessarono perché mi parevano essere calme, sane e contente. Parlavano senza alcun imbarazzo, come io non potevo fare mai e sembravano essere molto a loro agio in qualsiasi circostanza e in gran buona salute. Più ancora, sembravano essere molto felici. Io ero spesso in uno stato d'imbarazzo e di disagio, la mia salute non reggeva più, mi sentivo profondamente infelice. Intuivo che essi avevano qualcosa che a me mancava e che avrebbero potuto darmi un aiuto. Appresi che si trattava di qualcosa di carattere spirituale e ciò non mi attirava molto, ma pensai che neanche poteva farmi alcun danno. Ci pensai a lungo e nei due anni e mezzo che seguirono studiai la cosa ma, ciononostante, continuai a ubriacarmi tutte le sere. Lessi tutto quello che potei trovare e parlai con chiunque potesse saperne qualcosa.

Mia moglie mostrò un profondo interesse alla cosa e fu questo suo interesse a sostenere il mio, anche se mai avrei supposto che ciò avrebbe potuto costituire una risposta al mio problema. Non saprò mai come mia moglie abbia potuto conservare la sua fiducia e il suo coraggio durante tutti quegli anni, ma di fatto li conservò. Se così non

fosse stato, so bene che sarei morto da lungo tempo. Non so come, noi alcolisti sembriamo possedere il dono di scovare le migliori donne del mondo. Perché mai esse debbano subire le torture che noi infliggiamo loro, è qualcosa che non riesco a spiegarmi.

Intorno a quest'epoca una signora chiamò mia moglie un sabato pomeriggio, dicendole che desiderava che io andassi da lei quella sera per incontrare un suo amico, il quale forse avrebbe potuto aiutarmi. Era la vigilia della Festa della Mamma e io ero tornato a casa sbronzo, portando una grossa pianta che posi sulla tavola e immediatamente ero salito in camera e mi ero messo a letto. L'indomani la signora chiamò di nuovo. Volendo essere educato, benché mi sentissi molto male, dissi: "Ebbene andiamoci", ma strappai a mia moglie la promessa che non saremmo rimasti più di un quarto d'ora.

Entrammo in quella casa alle cinque precise ed erano le undici e un quarto quando andammo via. Ebbi in seguito un paio di brevi conversazioni con quell'uomo, poi bruscamente cessai di bere. Questo periodo di astinenza durò circa tre settimane, poi mi recai ad Atlantic City per partecipare al congresso di una società nazionale della quale ero membro, che sarebbe durato diversi giorni. Bevvi tutto il whisky che c'era sul treno e ne comprai diverse bottiglie nel recarmi all'albergo. Era domenica. Quella sera mi ubriacai, ma rimasi sobrio il lunedì fin dopo pranzo e poi ricominciai a sbronzarmi. Bevvi tutto quello

che ebbi la faccia tosta di bere al bar e poi salii in camera per proseguire. Martedì cominciai fin dal mattino e a mezzogiorno ero già ridotto in uno stato deplorabile. Non volendo perdere del tutto la faccia pagai il conto e lasciai l'albergo. Comprai dei liquori andando alla stazione. Dovetti aspettare qualche tempo il treno. Dopodiché non ricordo più niente fino al momento in cui mi risvegliai nella casa di un amico in una città non lontana da casa mia. Quelle brave persone avvisarono mia moglie che mandò il mio nuovo amico a prendermi. Egli venne e mi riportò a casa, mi fece mettere a letto, mi diede qualcosa da bere quella sera e una bottiglia di birra l'indomani mattina.

Era il 10 giugno 1935 e fu questo il mio ultimo bicchiere. Al momento in cui scrivo sono passati quasi sei anni da quel giorno.

La domanda che naturalmente potrebbe affacciarsi alla vostra mente è questa: "Che differenza c'era tra quello che quell'uomo ha detto o fatto e quello che altri avevano detto o fatto?". Bisogna ricordare che avevo letto molto e parlato con tutti quelli che sapevano o credevano di sapere qualcosa in materia di alcolismo. Ma questa volta mi trovavo dinanzi a un uomo che aveva vissuto per lunghi anni la spaventosa esperienza del bere, che aveva conosciuto tutte le esperienze per le quali passa il bevitore, ma che ne era uscito con quegli stessi mezzi che io avevo cercato di usare, cioè con dei principi spirituali. Egli mi

diede informazioni sull'alcolismo che mi furono certamente utili.

Ma assai più importante fu che egli era il primo essere umano con il quale avessi mai parlato che sapesse per esperienza personale quello che diceva quando parlava di alcolismo. In altre parole, parlava il mio stesso linguaggio. Conosceva tutte le risposte e certamente non per averle lette da qualche parte.

È un meraviglioso dono, immensamente grande, quello di essermi liberato dalla terribile maledizione che aveva segnato tutta la mia vita. La mia salute è ora buona e ho riguadagnato il rispetto di me stesso e quello dei miei colleghi. La mia vita familiare è ideale e i miei affari vanno bene per quanto è possibile in questi tempi incerti.

Passo gran parte del mio tempo a trasmettere quello che ho imparato ad altri che lo desiderano e che ne hanno un gran bisogno.

Lo faccio per questi quattro motivi:

- per senso del dovere;
- perché per me è un piacere;
- perché così facendo pago il mio debito di gratitudine verso chi ha speso il suo tempo a trasmettermi il messaggio;
- perché ogni volta che lo faccio mi assicuro una maggiore garanzia contro ogni possibile ricaduta.

Diversamente dalla maggior parte degli A.A., io non sono riuscito a liberarmi dal desiderio ossessivo dell'alcol durante i primi due anni e mezzo di astinenza. Esso mi ha accompagnato spesso. Ma non sono mai stato sul punto di cedervi. Mi sono sentito spesso terribilmente infelice quando vedevo i miei amici bere e sapevo di non poter fare altrettanto. Ma sono riuscito a convincermi che, se una volta avevo avuto lo stesso privilegio, ne avevo abusato così terribilmente che mi era stato tolto. Perciò non ho ragione di piagnucolare per questo, poiché, dopo tutto, nessuno mi ha dovuto legare per versarmi in gola l'alcol.

Se pensate di essere un ateo, un agnostico, uno scettico, oppure se avete un'altra specie di orgoglio intellettuale che vi trattiene dall'accettare ciò che questo libro contiene, me ne dispiace per voi... Se ancora pensate di essere forte abbastanza per vincere da solo la partita, ciò è affare vostro. Ma se realmente e sinceramente sentite di avere bisogno di un aiuto, noi sappiamo di avere una risposta per voi. Essa non fallisce mai, se ci mettete la metà dello zelo che avete solitamente mostrato quando si trattava di procurarvi un altro bicchiere.

Il vostro Padre Celeste non vi abbandonerà mai.

(da "Alcolisti Anonimi", "La storia del dottor Bob", p.171-181)