

AUTORKA KSIĄŻKI OBNAŻONY UMYSŁ

# WYZWANIE: 30 DNI BEZ ALKOHOLU



Jak  
zmienić nawyki  
i odzyskać  
kontrolę

Na nowo nauczysz się czuć **RADOŚĆ** bez alkoholu

**UWOLNISZ SIĘ** od niepokoju i przygnębienia

Będziesz wyglądać **MŁODZIEJ** i poczujesz **PRZYPŁYW ENERGII**

**ANNIE GRACE**

sensus

Tytuł oryginału: The Alcohol Experiment: A 30-day, Alcohol-Free Challenge  
to Interrupt Your Habits and Help You Take Control

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-289-3119-0

Copyright © 2018 by Annie Grace, LLC

Illustrations © 2018 by This Naked Mind, LLC

Translation copyright © 2022, 2025 Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/wy30dv](https://sensus.pl/user/opinie/wy30dv)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](https://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## *Spis treści*

|  |     |
|--|-----|
| Wstęp .....  | 9   |
| <b>Dzień 1.</b> A jaki Ty masz powód? .....                                  | 33  |
| <b>TUZ nr 1.</b> Smak alkoholu .....   | 37  |
| <b>Dzień 2.</b> Nie chodzi o to, z czego rezygnujesz, ale co ZYSKUJESZ ..... | 45  |
| <b>Dzień 3.</b> Dlaczego wydaje nam się, że lubimy alkohol? .....            | 53  |
| <b>TUZ nr 2.</b> Alkohol i sen .....   | 57  |
| <b>Dzień 4.</b> Radzenie sobie z dyskomfortem .....                          | 63  |
| <b>Dzień 5.</b> Czym tak naprawdę jest pragnienie alkoholu? .....            | 69  |
| <b>Dzień 6.</b> Siła woli nie działa na dłuższą metę .....                   | 76  |
| <b>TUZ nr 3.</b> Alkohol, odprężenie i radzenie sobie ze stresem .....       | 81  |
| <b>Dzień 7.</b> Twój eksperyment i przyjaciele .....                         | 87  |
| <b>Dzień 8.</b> Jak alkohol wpływa na zmysły? .....                          | 93  |
| <b>Dzień 9.</b> Siła słów .....  | 98  |
| <b>TUZ nr 4.</b> Alkohol, nasza kultura i społeczeństwo .....                | 109 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Dzień 10.</b> Jak sobie poradzić z ochotą na słodczyce? .....                            | 117 |
| <b>Dzień 11.</b> Zmieniająca się kultura picia .....  | 124 |
| <b>TUZ nr 5.</b> Alkohol i szczęście .....  | 129 |
| <b>Dzień 12.</b> Twoje cudowne ciało i umysł .....  | 138 |
| <b>TUZ nr 6.</b> Czy alkohol w umiarkowanych ilościach jest zdrowy? .....                   | 143 |
| <b>Dzień 13.</b> Porozmawiajmy o seksie .....   | 151 |
| <b>Dzień 14.</b> Zachowanie spokoju umysłu pośrodku chaosu .....                            | 158 |
| <b>TUZ nr 7.</b> Alkohol i rodzicielstwo (czyli „To soczek mamusi”) .....                   | 163 |
| <b>Dzień 15.</b> Życie towarzyskie i randki .....   | 173 |
| <b>Dzień 16.</b> Potęga wiary .....   | 180 |
| <b>TUZ nr 8.</b> Alkohol jest moim przyjacielem .....                                       | 187 |
| <b>Dzień 17.</b> Jak uporać się z nudą bez alkoholu? .....                                  | 193 |
| <b>Dzień 18.</b> Dlaczego tolerancja na alkohol zabija całą frajdę? .....                   | 200 |
| <b>Dzień 19.</b> Jak radzić sobie z depresją? .....   | 206 |
| <b>Dzień 20.</b> Kultura nagłówków. Co nauka mówi o zjawisku<br>udostępniania treści? ..... | 211 |
| <b>Dzień 21.</b> Hej, przystojniaku! .....  | 218 |
| <b>Dzień 22.</b> Picie z powodu niezaspokojonych potrzeb .....                              | 224 |
| <b>TUZ nr 9.</b> Alkohol i smutek .....   | 229 |
| <b>Dzień 23.</b> Wpływ alkoholu na zdrowie .....  | 236 |
| <b>TUZ nr 10.</b> Alkohol i gniew .....   | 245 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Dzień 24.</b> Czy to prawda, że istnieją osobowości skłonne do uzależnień? ..... | 251 |
| <b>Dzień 25.</b> Kłody pod nogi i droga naprzód .....                               | 255 |
| <b>Dzień 26.</b> Wolność a fiksacja .....   | 259 |
| <b>Dzień 27.</b> Czy alkohol naprawdę jest trujący i uzależniający? .....           | 263 |
| <b>Dzień 28.</b> Prawda o umiarkowaniu .....  | 271 |
| <b>Dzień 29.</b> Trudna miłość .....  | 277 |
| <b>Dzień 30.</b> I co dalej? .....  | 285 |
| Słowo na koniec .....   | 297 |
| Dodatek .....   | 301 |
| Podziękowania .....   | 304 |



## I Dzień 1. I

### *A jaki Ty masz powód?*

Najlepszy dzień Twojego życia to ten, w którym postanawiasz, że należy ono do Ciebie. Koniec z wymówkami i przeproszaniem.

Nie ma nikogo, kogo mógłbyś obwiniać. To dar dla Ciebie — to niesamowita podróż — i tylko Ty odpowiadasz za jej jakość.

To dzień, w którym Twoje życie naprawdę się zaczyna.

— BOB MOAWAD

Mówiłam już o tym, jak nieświadomie dajemy się uwarunkować, tak że jesteśmy przekonani, że alkohol jest częścią życia przydatną dla relaksowania się, życia towarzyskiego i wszystkiego pomiędzy. Wiesz już, że w Twoim umyśle walczą ze sobą sprzeczne pragnienia. Twój świadomy umysł chce pić mniej lub w ogóle przestać pić. Twoja nieświadomość sądzi, że powinieneś pić dalej i masz ku temu dobre powody. Zanim zanurzymy się w analizę tych powodów i zdecydujemy, czy są one słuszne, musimy je najpierw poznać. Słyszałam dosłownie tysiące historii ludzi, którzy przeszli przez ten proces, i jestem pewna, że wiem, jakie mogą być Twoje powody, ale to nieważne. Ważne jest to, żeby TY je poznał. Zaczniemy więc ten eksperyment od zrobienia listy.

## I Dlaczego pijesz?

Zapisz wszystkie powody, dla których pijesz alkohol. Nie będziemy ich osądzać, chcemy po prostu mieć listę.

Aby pomóc Ci zacząć, przedstawię Ci fragment mojej listy. Być może część przekonań będzie dla nas wspólna.

- Praca jest stresująca, a picie pomaga się odprężyć po długim dniu.
- Picie pomaga mi być bardziej kreatywnym w pracy.
- Picie pomaga mi być bardziej otwartym podczas spotkań biznesowych i łatwiej nawiązuję dzięki niemu kontakty.
- Picie jest ważne dla mojego życia towarzyskiego.
- Uwielbiam smak wina.

Nie zatrzymuj się na kilku powodach, pisz tak długo, aż nie będziesz już w stanie wymyślić nic więcej. Może znajdziesz 50 albo 100 powodów — i to dobrze.

Udało Ci się wydobyć na powierzchnię swoje podświadome przekonania na temat alkoholu. Teraz możesz im się lepiej przyjrzeć w dobrym świetle i zastanowić się, czy są prawdziwe i słuszne. Możesz podjąć tę decyzję w oparciu o fakty, a nie o społeczne uwarunkowania płynące z mediów i od znajomych. W tym momencie to są Twoje przekonania i teraz uważasz je za prawdziwe. W ciągu kolejnych 30 dni zapoznasz się z różnymi faktami i poglądami, które Ci przedstawię, i może się okazać, że spojrzysz na tę listę inaczej.

## **Dlaczego warto przeprowadzić eksperyment bezalkoholowy?**

Teraz chcę, żebyś wziął jeszcze jedną kartkę papieru i zrobił drugą listę. Wypisz wszystkie powody, dla których chcesz wziąć udział w tym eksperymencie. DLACZEGO uważasz, że warto pić mniej? Oto niektóre z moich powodów:

- Mam dość budzenia się na lekkim kacu.
- Nie chcę się już zastanawiać, czy poprzedniego wieczoru powiedziałam po pijaku coś głupiego.
- Mam już dość wewnętrznego dialogu na temat picia — jestem zmęczona myśleniem o picciu.
- Zobaczyłam swoje zdjęcie z wieczoru spędzonego z przyjaciółmi i moje zęby były fioletowe od wina — to wyglądało obrzydliwie.
- Próbuję sobie przypomnieć niektóre dni i moje wspomnienia są zamazane. Boję się, że przegapiam część swojego życia, ponieważ nie pamiętam jej dokładnie.

**DZISIAJ** przeczytaj obydwie te listy i zwróć uwagę na punkty, w których są ze sobą sprzeczne. To źródło dysonansu poznawczego. To bitwa, która nieustannie toczy się w Twojej głowie, zapisana Twoimi słowami. W ciągu kolejnych tygodni możesz wyobrażać sobie tę listę jako wagę lub huśtawkę. Teraz pierwsza lista może być dłuższa niż druga. Sprawdź za kilka tygodni, czy ta proporcja się zmieniła.

### **Refleksje z pierwszego dnia ze strony [alcoholexperiment.com](https://alcoholexperiment.com)**

„Mam już dość tego, że alkohol na tak wiele sposobów niszczy moje życie, włączając w to fakt, że wiele razy zrobiłam z siebie idiotkę po pijaku, miałam kaca, czułam się chora, marnowałam czas i okazje, okropnie kłóciłam się z mężem, narażałam na szwank swoje małżeństwo, przytyłam, przestałam ćwiczyć, mam wystający brzuch, zbyt wielki apetyt, cierpię na niepokój, palę papierosy, tracę pieniądze i nie mam na nic czasu”.

— JULIANNA

„Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty mojego życia”.

— BRIAN

„Cześć wszystkim. Dzisiaj jest mój pierwszy dzień. Ciekawie było zobaczyć, że lista powodów, dla których piję, jest krótsza niż lista powodów, dla których się tu znalazłem. Uważam, że to znak, że mam więcej powodów, żeby przestać pić, niż żeby robić to nadal. Mogę więcej zyskać, żyjąc BA [bez alkoholu]. Czuję się tym bardzo zmotywowany”.

— ROMERO

„Postanowiłam, że moje życie należy do mnie i jestem gotowa żyć tak, jak chcę, a to nie obejmuje picia alkoholu”.

— LIZA

---

## ||| TUZ nr 1 |||

### Smak alkoholu

UWAGA! Technika TUZ — Teza, Uzasadnienie, Zmiana — ma za zadanie pozwolić Ci spojrzeć na dane zagadnienie z innej niż dotychczas perspektywy. To ćwiczenie ma pomóc Ci rozwikłać swój wewnętrzny konflikt związany z alkoholem. Najpierw musisz nazwać swoje przeświadczenie związane z alkoholem. Następnie spróbujemy je uzasadnić i przyjrzeć się temu, skąd się wzięło i jak to się stało, że niekoniecznie świadomie zacząłeś w nie wierzyć. Zapoznamy się też z wewnętrznymi i zewnętrznymi dowodami, które wspierają (lub nie) to przeświadczenie. Następnie odwrócimy je i zobaczymy, czy wytrzyma tę próbę, czy też może odwrotność tego twierdzenia okaże się tak samo prawdziwa lub nawet prawdziwsza. Gdy skończymy ten proces, będziesz mógł zdecydować, czy nadal wierzysz w swoje przekonanie i, co ważniejsze, czy to przekonanie jest dla Ciebie korzystne, czy też lepiej będzie dla Ciebie, jeśli się od niego uwolnisz. Niezależnie od tego, co postanowisz, zyskasz nową perspektywę. Cała idea polega na odegraniu roli detektywa, przyjrzeniu się dowodom i dotarciu do obiektywnej opinii.

Jaki jest Twój ulubiony napój alkoholowy, ten, którego już nie możesz się doczekać po długim, ciężkim dniu lub w piątkowy wieczór?

Założę się, że jeśli się na tym skoncentrujesz, będziesz w stanie niemal poczuć jego smak. Smak to niewinny powód picia. Nikt w końcu nie zastanawia się zbyt nad zjedzeniem lodów czy nachosów. Po prostu są smaczne! Tak samo jest z naszymi ulubionymi napojami alkoholowymi. Jednak dla potrzeb tego eksperymentu przyjrzyjmy się temu nieco bliżej.

## I Teza

Wiele osób mówi mi, że naprawdę lubi smak swojego ulubionego alkoholu. Rozumiem to. Ja byłam miłośniczką czerwonego wina. Może Ty kochasz margarity albo smak dobrej szkockiej z lodem. Nazwijmy to przekonanie:

„Piję, bo lubię smak alkoholu”.

Znam kobietę, która każdego ranka wlewa sobie do kawy kieliszczek baileysa, nim odwiezie dziecko do szkoły. Nie uważa tego za jakiś problem. To tylko odrobina alkoholu, a nic innego nie sprawia, że jej kawa smakuje równie dobrze. Jej mąż martwił się tym i próbował zamiast tego podsunąć jej śmietankę do kawy o smaku baileysa, jednak ona upierała się, że to nie to samo. Jeśli jednak zastanowisz się nad tym, to przecież ona tak naprawdę nie czuje głównie smaku alkoholu, tylko cukru, śmietanki i aromatów. Jak sądzisz? Czy naprawdę pije baileysa tylko dla smaku? A może chodzi tu o coś innego?

## I Uzasadnienie

Aby wyjaśnić sobie to przekonanie, musimy się cofnąć w przeszłość i zastanowić, skąd w ogóle się wzięło. Przypomnij sobie. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, a każdy z nas jest inny. Zapytaj więc siebie, jakie doświadczenia i obserwacje w przeszłości mogły Cię doprowadzić do przekonania, że alkohol dobrze smakuje. Może to coś tak prostego jak to, że widziałeś, jak Twój rodzice nalewają sobie drinka na koniec długiego dnia? Albo patrzenie, jak piją kieliszek za kieliszkiem wieczorami? Dlaczego piliby przez cały czas, gdyby to nie było smaczne? Przecież to mądrzy ludzie, prawda? Są dorośli. Tak więc alkohol musi dobrze smakować, inaczej by go nie pili.

Mam przyjaciółkę z Francji, której rodzice zawsze dawali jej odrobinę wina do obiadu, odkąd skończyła osiem lat. Nie cierpiała tego smaku i powtarzała to rodzicom, jednak oni nadal naciskali, mówiąc, że doceni ten smak, gdy będzie starsza. Sugerowało to, że gdy będzie bardziej dojrzała i doroślejsza, wino zacznie jej smakować. Gdy jesteśmy dziećmi, wszyscy chcemy się wydawać bardziej dojrzały, prawda? Oczywiście z czasem moja przyjaciółka stała się wielką miłośniczką wina i teraz pije je co wieczór.

Przypomnij sobie, gdy po raz pierwszy skosztowałeś alkoholu. Co piłeś? Może wino do kolacji, gdy byłeś dzieckiem? Może szampana w Sylwestra, gdy pozwolono Ci po raz pierwszy doczekać do północy? Może razem z kolegą buszowaliście w barku rodziców, rzucając sobie wyzwania? A może nastąpiło to dużo później — może napiłeś się dopiero na studiach? Niezależnie od tego, kiedy to było, przypomnij sobie ten pierwszy łyk alkoholu. Czy rzeczywiście Ci smakował?

A może raczej zakrztusiłeś się i miałeś ochotę to wypluć, może nawet to zrobiłeś?

Kto był wtedy z Tobą? Na kim chciałeś zrobić wrażenie? A może chciałeś, żeby rodzic był z Ciebie dumny? Czy starałeś się znaleźć sobie miejsce w nowo poznanej grupie ludzi? Jeśli jesteś jak większość ludzi, z którymi o tym rozmawiam, to Twoje pierwsze doświadczenie smaku alkoholu nie było wcale przyjemne. Wcale Ci nie smakował. Ale był obok Ciebie ktoś, kto powiedział: „Nie przejmuj się, do tego trzeba dojrzeć. Przyzwyczaisz się do tego”.

Poświęć więc kilka minut na zastanowienie się, skąd wzięło się Twoje upodobanie do alkoholu. Jak się czuleś, gdy pierwszy raz skosztowałeś piwa lub czegoś mocniejszego? Czy jego smak od razu wydał Ci się niesamowity, tak że natychmiast go pokochałeś? A może tylko udawałeś, że Ci smakuje, bo chciałeś zrobić na kimś wrażenie?

Teraz, gdy już wiesz, skąd wzięły się te Twoje przekonania, zabawmy się w detektywa i przyjrzyjmy się dowodom zewnętrznym i wewnętrznym. Te dowody pomogą Ci zdecydować, czy Twoje przekonanie, iż lubisz smak alkoholu, rzeczywiście jest prawdziwe, czy też oszukujesz sam siebie.

Ludzie czasami reagują bardzo gwałtownie, gdy po raz pierwszy kosztują alkoholu. Mówią, że pali ich, spływając do żołądka. Marszczą nos, ponieważ nie podoba im się zapach. Oczy im łzawią. Niektórzy nawet wypluwają trunek. Dlaczego? Jednym z głównych powodów, dla których nie lubimy określonego smaku, jest to, że to coś jest dla nas szkodliwe. Nie lubimy smaku zepsutego jedzenia, ponieważ możemy się nim zatruć. A co się dzieje, gdy przeżywasz kaca? Jesteś zatruty! Nasze kubki smakowe reagują negatywnie na alkohol, żeby ochronić nas przed czymś szkodliwym.

Zastanówmy się teraz, na czym polega przyzwyczajanie się do jakiegoś smaku. Niezależnie od tego, jaki jest obecnie Twój ulubiony alkohol, zapewne nie od razu go lubiłeś. Ale Twoje ciało pozwoliło Ci się do niego przyzwyczaić. Dlaczego? Ponieważ Twój mózg zakłada, że nie masz wyboru. Gdybyś miał, to przecież byś nie pił, nie miałoby to sensu. Twoje ciało robi więc jedyną logiczną rzecz — sprawia, że łatwiej Ci znieść ten smak. Przyzwyczajasz się do niego. Wyrabiasz sobie smak. Jeśli się zastanowić, to właściwie oznacza to, że stajesz się odporny na alkohol.

Spójrzmy na to z innej strony. Mój brat ma farmę, na której trzyma kozy. Ilekroć wchodzę do koziarni, czuję intensywny, nieprzyjemny zapach. Jak mówi moja szwagierka, tam po prostu „capi”. Ale wiesz co? Ani mój brat, ani jego rodzina już tego nie zauważają. Przyzwyczaili się. Muszą tam chodzić, żeby nakarmić kozy, więc ich mózgi już nawet nie rejestrują tego zapachu. Nie oznacza to, że on im się podoba. Ale z czasem przyzwyczaili się do niego.

Jeśli tak się zdarzyło, że Twój pierwszy łyk alkoholu naprawdę Ci smakował, to prawdopodobnie piłeś wtedy coś owocowego lub śmietankowego, co przede wszystkim zawierało olbrzymią ilość cukru. Mam rację? Niektóre napoje wchodzi nam łatwiej niż inne. Czysty alkohol to etanol. Tak, ten sam, który bywa dodawany do paliw! Kilka łyków sprowokowałoby Cię do wymiotów, a kilkaset gramów mogłoby Cię zabić. Mogę chyba z pewnością powiedzieć, że nikt dobrowolnie nie przyssałby się do dystrybutora z paliwem z powodu dobrego smaku! Niezależnie od tego, jaki jest Twój ulubiony trunk, alkohol stanowi jedynie niewielką część całej objętości napoju. Reszta to cukier, węglowodany, dodatki smakowe i inne.

Oczywiście są pewne rzeczy, których nie lubiliśmy jako dzieci, a lubimy jako dorośli. Zdecydowanie z czasem wyrabiamy sobie

bardziej wyrafinowane podniebienie, jednak nie czarujemy się: gdybyśmy pili wyłącznie dla smaku, z pewnością znaleźlibyśmy substytut, który byłby podobny, a jednocześnie nie powodował takich skutków ubocznych jak alkohol. Cierpię na nietolerancję glutenu i udało mi się znaleźć mnóstwo substytutów, które nie są oczywiście identyczne, ale stanowią obecnie część mojego życia i nie powodują bólu żołądka, tak jak gluten. Fakt jest taki, że etanol nie smakuje dobrze. Weź pod uwagę to, że gdy naukowcy potrzebują dla potrzeb eksperymentu podać alkohol myszom lub szczurom, muszą im go podawać na siłę, ponieważ zwierzęta nie wypiją go dobrowolnie.

Czy więc naprawdę pijesz alkohol tylko dla smaku?

Jeśli nie, to *dlaczego* pijesz?

Niemal na pewno oglądałeś postaci w filmach i telewizji, które delektowały się smakiem alkoholu albo uśmiechały się z satysfakcją, gdy odbiło im się po wypiciu piwa. Nawet biorąc pod uwagę, że aktorzy zwykle piją herbatę w kolorze whiskey, to i tak przekaz jest jasny: alkohol dobrze smakuje. Wszyscy mamy tendencję do wybierania alkoholu, który pasuje do naszej tożsamości. Jeśli uważamy się za wyrafinowanych ludzi z klasą, to pijemy czerwone wino. Jeśli uwielbiamy stare westerny, to możemy się skłaniać ku whiskey. Oczywiście, jeśli jesteś międzynarodowym szpiegiem, musisz zamówić drinka z martini — wstrząśniętego, nie zmieszanego. Utożsamiamy się z postaciami i wybieramy takie same napoje jak one. Kiedyś lubiłam pić guinnessa i byłam naprawdę dumna z tego, ile udawało mi się wypić. Czułam się wtedy twardzielką, „jedną z ferajny” w zmaskulizowanym środowisku pracy.

Może postrzeżasz siebie jako konesera win, a Twoja piwniczka stała się dla Ciebie symbolem statusu. Jeśli tak jest, to zapewne szczycisz się swoją umiejętnością rozróżniania dymnych, korzennych, dębowych

nut i owocowych lub kwiatowych finiszy... czy jakoś tak. Oto pewien zabawny fakt: The American Association of Wine Economists przeprowadziło badanie na próbie ponad 6 tysięcy miłośników wina. W badaniu smaku okazało się, że ludzie nie potrafią rozróżnić taniego wina od drogiego. Co więcej, większość ludzi wołała smak tanich odmian wina. I wiesz, co jeszcze? To samo badanie w ślepej próbie wykazało, że ludzie nie potrafią rozróżnić karmy dla psa od pasztetu z wątróbki!

A co z argumentem „alkohol podkreśla smak potraw”? Czy mówimy tak o innych połączeniach napojów i jedzenia? Ludzie mówią, że mleko poprawia smak ciasteczek, ale czy nie dlatego, że naprawdę maczają ciasteczka w mleku? Nikt przecież nie zanurza steku w kieliszku z winem. Prawda jest taka, że alkohol ma działanie znieczulające. Osłabia naszą zdolność do odczuwania smaku, przez co trudniej nam się delektować posiłkiem.

Wyobraź sobie, że usunęlibyśmy wszystkie fizjologiczne i emocjonalne skutki alkoholu. Czy gdyby alkohol nie wywoływał odurzenia, ludzie nadal by go pili? Istnieje sporo przekonujących badań, które wskazują, że nie. Alkohol nie jest smaczny. Jest trujący. Picie dla smaku jest jedynie wygodną, niewinną wymówką. Czy gdy weźmiemy to pod uwagę, nie jest prawdopodobne, że w naszym picciu chodzi o coś więcej niż smak? Ludzie naprawdę potrafią sami siebie okłamywać i wierzyć w swoje kłamstwa. Niewykluczone, że rzeczywiście lubisz smak chłodnej margarity z lodem. Ale czy chodzi tu o alkohol? Może i nie kosztowałaś pysznej bezalkoholowej margarity, ale prawda jest taka, że smakuje tak samo dobrze, a może nawet lepiej! I na pewno będziesz mile zaskoczony tym, jak dobrze potrafisz bawić się bez tequili — i bez kaca.

## I Zmiana

To być może najważniejsza część techniki TUZ. Teraz przyjrzymy się odwróconej tezie, odwrotności Twojego pierwotnego przekonania. Postaraj się znaleźć jak najwięcej sposobów, żeby to zrobić i przekonać się, że odwrotność jest tak samo prawdziwa lub prawdziwsza niż pierwotne przeświadczenie. W tym przypadku odwrotnością twierdzenia *Piję, ponieważ lubię smak alkoholu* jest ***Nie piję ze względu na smak alkoholu*** albo nawet ***Nie lubię smaku alkoholu***. Postaraj się znaleźć jak najwięcej odwrotnych twierdzeń, które są prawdziwe w Twoim życiu.

## I Dzień 2. I

### *Nie chodzi o to, z czego rezygnujesz, ale co ZYSKUJESZ*

Jednym z powodów, dla których ludzie opierają się zmianom, jest to, że skupiają się na tym, z czego muszą zrezygnować, zamiast na tym, co mogą zyskać.

— RICK GODWIN

Jako uczestnik tego eksperymentu w oczywisty sposób z czegoś rezygnujesz. Zobowiązujesz się przez 30 dni nie pić alkoholu. Jednak możesz na to spojrzeć w dwojaki sposób. Możesz się skupić na tym, jakie to będzie trudne, i na wszystkim, bez czego będziesz musiał się obejść, ale możesz też pomyśleć o tym, czego się dowiesz, i o doświadczeniu, które zdobędziesz w wyniku tego eksperymentu.

Niewątpliwie wszyscy kontrolujemy swoje przeznaczenie poprzez nasze oczekiwania. Innymi słowy, dostajemy to, czego się spodziewamy. Jeśli spodziewasz się, że będziesz nieszczęśliwy, to tak właśnie będziesz się czuł podczas tego eksperymentu. Aby więc to doświadczenie było dla Ciebie przyjemniejsze, musimy zmienić nasze myślenie. Musimy się *spodziewać*, że doświadczymy 30 dni zdumiewających

odkryć, lepszego samopoczucia, wyższej energii i systematycznej przemiany naszego sposobu myślenia. Jak możemy tego dokonać? Musimy postanowić skupić się na pozytywach. To naprawdę aż tak proste. Możesz początkowo czuć się dziwnie z tym, że chcesz się skupiać na wszystkich tych dobrych rzeczach, które się wydarzą, zwłaszcza jeśli jesteś sceptyczny co do tego, czy w ogóle się wydarzą. Ale jeśli skupisz się na tym, co zyskasz, to dobre rzeczy naprawdę się pojawią.

## I Korzyści

Jeśli o mnie chodzi, to podczas pierwszych 30 dni schudłam o prawie 6 kg. Moje małżeństwo nigdy nie miało się lepiej i wreszcie zabrałam się za rzeczy, które chciałam robić już od dawna. Alkohol powstrzymał mnie przed podjęciem wielu różnych działań, takich jak założenie firmy, napisanie książki, rozpoczęcie stosowania praktyk uważności i wzmocnienie życia rodzinnego. Stałam się o wiele bardziej pewna siebie w życiu towarzyskim, ponieważ już nie musiałam się martwić, co powiedziałam poprzedniego wieczoru. Zaczęłam odnosić większe sukcesy. Uważam, że wyglądam znacznie lepiej. Moje oczy są jaśniejsze, włosy bardziej gęste. Ale to moja historia. A co mówią inni ludzie, którzy przeszli przez 30-dniowy eksperyment? Co oni zyskali? Oto krótka lista doświadczeń innych uczestników eksperymentu bezalkoholowego:

- przytomne poranki,
- poprawa stanu zdrowia,
- mniej niepokoju,
- prawdziwe odprężenie,

- lepsze związki,
- miłość do siebie,
- bardziej udane życie rodzinne,
- wolność, żeby w pełni uczestniczyć w życiu.

## I Zwracaj uwagę na swój język

W jaki sposób możesz się skupić na pozytywach? Najprostszym sposobem jest zwracanie uwagi na swój język i na słowa, które padają z Twoich ust. Mówienie: „Nie mogę pić” jest negatywne i wysyła niewłaściwy przekaz Twojej podświadomości, sprawiając, że czujesz się czegoś pozbawiony i myślisz o tym, czego nie możesz zrobić. Jeśli zamiast tego powiesz sobie: „Z przyjemnością napiję się dziś wieczorem mrożonej herbaty” albo „Ta lemoniada naprawdę jest przepyszna”, to tak naprawdę mówisz to samo, tylko w inny sposób. Mówisz sobie, że nie będziesz pić alkoholu, ale robisz to w pozytywny sposób. I przesyłasz swojej podświadomości informację, że to, co będziesz robić zamiast picia alkoholu, sprawi Ci prawdziwą *przyjemność*.

Powiedzenie „Rezygnuję z alkoholu na miesiąc” również wysyła negatywny przekaz Twojej podświadomości. Możesz zamiast tego powiedzieć: „Eksperymentuję, żeby sprawdzić, o ile lepiej będę się czuć”. Formułowanie wypowiedzi w pozytywny sposób daje odpowiedni sygnał podświadomości i sprzyja odniesieniu sukcesu. Bądź świadomy tego, w jaki sposób mówisz sam do siebie.

Nie *musisz* przeprowadzać tego eksperymentu. *Masz okazję* to zrobić. Masz taką możliwość i jesteś nią podekscytowany. *Wybrałeś* udział w tym eksperymencie. Musisz uświadomić sobie, jakich słów do tej pory

używałaś w odniesieniu do alkoholu i w jaki sposób pozbawiały Cię one siły do zmian, i zastąpić je nowymi słowami, które Ci ją dadzą. To bardzo ważne. Twój mózg kocha wszystko, co pozwala mu się uwalniać od bólu i doznawać przyjemności. Będzie zachwycony tą zmianą zarówno na poziomie świadomym, jak i nieświadomym. Gdy zaczniesz odpowiednio dobrać słowa, poczujesz przyływ energii, zwłaszcza jeśli dodatkowo wzmocnisz ten przekaz później. Jeśli powiesz sobie: „Z przyjemnością napiję się wieczorem mrożonej herbaty”, to wzmocnij to, naprawdę ciesząc się tym napojem. „Wow, ta herbata naprawdę była pyszna.” Twój mózg zapamięta to doświadczenie i z większą łatwością powtórzy je następnym razem.

## Szufladkowanie

Kolejną rzeczą, na którą powinieneś zwrócić uwagę, jest to, w jaki sposób kategoryzujesz siebie i innych. Istnieje mnóstwo badań na temat tego, że takie szufladkowanie może ograniczyć Twoje doświadczenia. Gdy wkładamy coś do określonej mentalnej szufladki, dorzucamy tam od razu określoną porcję emocji opartych na naszych przekonaniach i doświadczeniach. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy szufladkujemy w ten sposób siebie i mówimy o sobie, że cierpimy na depresję lub jesteśmy alkoholikami. To prawda, że możemy cierpieć z powodu tych rzeczy, ale jeśli powiemy o sobie, że *jesteśmy* tacy, to utwierdzamy się w tych negatywnych uczuciach i podświadomie zaczynamy wierzyć w te etykiety.

Zmiana nastawienia może trochę potrwać, bądź więc cierpliwy. Z czasem zaczniesz zwracać uwagę na własny negatywny przekaz lub szufladkowanie samego siebie. Jeśli będziesz w stanie przyłapać się na tym raz dziennie, to nieźle jak na początek. Z czasem będziesz w tym

coraz lepszy i poznasz sposoby, żeby przeprogramować swój sposób myślenia, a bycie bardziej pozytywnym zacznie Ci przychodzić naturalnie. Nie bądź zdziwiony, jeśli ludzie zaczną to zauważać i mówić Ci, że wydajesz się znacznie bardziej zadowolony i optymistycznie nastawiony. Stanie się tak dlatego, że gdy zaczniesz oczekiwać, że tak się właśnie będziesz czuł, i będziesz to wzmacniał przez sposób mówienia i myślenia, tak właśnie *będzie*.

## **Siła pozytywności**

Pozytywne myślenie to niesamowite narzędzie, które możesz wykorzystać, żeby uwolnić się od alkoholu na najbliższe 30 dni lub dłużej, jeśli tak zadecydujesz. Nie mówię tu tylko o tym, że optymistyczne nastawienie i wiara w siebie są pomocne, ale też o tym, jak używasz słów w zdaniach. Psychologowie badali sposób, w jaki nasze mózgi przetwarzają negatywne twierdzenia, i odkryli, że sposób konstrukcji zdań wpływa na aktywność mózgu. Negatywne konstrukcje wywołują wyższy poziom aktywności, co oznacza, że musimy się nad nimi bardziej zastanawiać.

Postarajmy się więc zachować prostotę. Jeśli nie będziemy musieli się mocno zastanawiać nad piciem, ten eksperyment będzie mniej stresujący.

Powiedzmy więc, że ktoś zadaje Ci pytanie: „Masz ochotę się napić?”.

Mógłbyś odpowiedzieć, zaprzeczając: „Nie, dziękuję. Dzisiaj nie piję”.

Albo mógłbyś odpowiedzieć twierdząco: „Tak! Poproszę wodę gazowaną z limonką”.

Dzięki wypowiedzianiu zdań twierdzących nie zmuszasz swojej podświadomości do aktywności. Jest zadowolona, wiedząc, że z przyjemnością coś pijesz. Tyle tylko, że tym razem pijesz napój bezalkoholowy.

## **To, jak mówimy, zmienia nasze doświadczenia**

Co więcej, według Alberta Ellisa, jednego z ojców nowoczesnej psychologii, to, jak mówimy o tym, co dzieje się wokół nas, zmienia nasze emocje związane z tym, czego doświadczamy! Jedną z ważniejszych rzeczy, jakie chciałabym, żebyś wyniósł z tego eksperymentu, jest to, że masz znacznie większą kontrolę nad swoim życiem, niż mogłeś to sobie uświadamiać. Oczywiście kształtowanie naszych emocji i doświadczeń poprzez język i sposób mówienia oraz myślenia wymaga świadomości i wprawy — zwłaszcza jeśli chodzi o sposób, w jaki zwracamy się do siebie — ale naprawdę warto włożyć w to wysiłek!

Nie mogę wręcz uwierzyć w zmiany, jakie się we mnie dokonały, odkąd uświadomiłam sobie, jak ważny jest sposób, w jaki do siebie mówię. Liczą się słowa i nawet ton głosu. Zrób sobie przysługę: w ciągu kilku kolejnych dni zacznij zwracać uwagę na to, jak mówisz do siebie. Zadaj sobie pytanie, czy odezwałbyś się w taki sposób do kogoś nieznanego. A do kogoś, kogo uważasz za przyjaciela? A swojego dziecka?

## **Wsluchanie się w swój wewnętrzny głos**

Może Ci być trudno „usłyszeć” Twój wewnętrzny głos. Jeśli tak jest, zacznij od zwracania uwagi na swoje emocje. Gdy zaczynasz odczuwać niepokój, zdenerwowanie lub stres (bądź inną negatywną emocję), niech to będzie dla Ciebie sygnał, by zatrzymać się i zastanowić nad tym, co mówisz do siebie.

To, jak się do siebie zwracamy, może mieć olbrzymi wpływ na nasze emocje. Nie dotyczy to jedynie picia, lecz również innych obszarów naszego życia. Badania wskazują, że większość tego, co ogół ludzi myśli o sobie, jest negatywna i autodestrukcyjna. Ponieważ nasz wewnętrzny monolog jest nieustający, często nawet nie zdajemy sobie z niego sprawy. Gdy następnym razem zaczniesz źle o sobie myśleć, chcę, żebyś się zatrzymał i zapisał sobie słowa, które wypowiedziałeś w myślach. A potem zadaj sobie pytania: czy to było miłe? Czy to było pomocne? Czy powiedziałbyś coś takiego osobie, którą kochasz? Czy powiedziałbyś coś takiego kompletnie nieznanemu osobie, czy też zwracasz się do siebie w bardziej destrukcyjny sposób, niż zwróciłbyś się do kogoś nieznanego? Poświęć czas każdego dnia na wsłuchanie się w swój wewnętrzny monolog i świadomie spróbuj zacząć zwracać się do siebie z szacunkiem. To, jak do siebie mówisz, jest w dużej mierze nieświadome, więc odkrycie, co dokładnie się dzieje, będzie wymagało od Ciebie świadomego wysiłku. Możesz jednak nauczyć się mówić do siebie tak, jak mówiłbyś do kogoś, kogo kochasz, i wtedy całe Twoje życie może się zmienić na lepsze.

**DZISIAJ** zwróć uwagę na swoje nawyki językowe — na to, jak mówisz głośno, jak również na to, co wypowiadasz w myślach (więcej na ten temat przeczytasz w dalszej części tej książki). Zapisz słowa, jakich używasz, na kawałku papieru. Czy używasz ciągle tych samych słów? Czy są pozytywne, czy negatywne? Gdy myślisz o alkoholu, czy użalasz się sam nad sobą i nad tym, że nie możesz pić? Czy też czujesz podekscytowanie na myśl o nadchodzącym eksperymencie i mówisz sobie, że *nie musisz pić* — i nie musisz się budzić kolejny raz z kacem? Jak traktujesz sam siebie w swoich myślach? Czy rzeczy, które sobie mówisz, są na ogół pomocne, czy też krzywdzące? Czy pomogą sprawić, że te 30 dni będą przyjemnym doświadczeniem? Nie rób sobie

wyrzutów, jeśli używasz negatywnego języka. Zamiast tego zastanów się, jak możesz to zmienić, jak możesz inaczej sformułować te treści, nadając im pozytywny wydźwięk. Zrób z tego przyjemne ćwiczenie.

---

### **Refleksje z drugiego dnia ze strony [alcohexperiment.com](http://alcohexperiment.com)**

„Moje nastawienie zdecydowanie się zmieniło. Wszyscy wokół mnie nadal piją i budzą się na kacu. Tego poranka, gdy się obudziłem, zacząłem się zastanawiać: »Dlaczego to sobie robą?«. Potem przypomniałem sobie: »Och, przecież ja robiłem dokładnie to samo« i naprawdę było to dziwne doświadczenie. Nie mogłem zrozumieć, dlaczego ludzie świadomie piją truciznę, wiedząc, że następnego dnia obudzą się, czując się gównianie”.

— CARL

„Świetnie się czuję bez alkoholu! Zaczęły się przede mną otwierać nowe możliwości: zupełnie proste rzeczy, które przynoszą mi radość, takie jak uprawianie małego ogródka warzywnego, wypróbowanie nowego sklepu spożywczego, więcej ruchu. Już udało mi się trochę schudnąć i nie muszę się martwić, że powiem lub zrobię coś głupiego pod wpływem alkoholu. Czuję się bardziej obecna w kontaktach z moimi dziećmi i nie zapominam już o tylu rzeczach co wcześniej. Nie muszę też sobie ciągle przypominać, co im obiecywałam, że razem zrobimy”.

— ARLETTA

„Czuję, jak zachodzi we mnie zmiana. Odzyskuję pewność siebie albo może dopiero po raz pierwszy ją zdobywam. Czuję, że jest nadzieja na przyszłość i że mogę się jeszcze tylu rzeczy nauczyć i tak bardzo się rozwinąć, po prostu będąc człowiekiem”.

— MORGAN

---

## I Dzień 3. I

### *Dlaczego wydaje nam się, że lubimy alkohol?*

Prawdziwe szczęście bierze się z wglądu i dorośnięcia do bycia najlepszą możliwą wersją siebie. W przeciwnym wypadku nie możesz liczyć na nic więcej jak natychmiastowa przyjemność, która jednak jest ulotna i nie pomaga Ci się rozwinąć jako człowiekowi.

— Karen Salmansohn

Musimy lubić picie, prawda? W przeciwnym wypadku przecież byśmy nie pili. Rzeczywiście, przynajmniej na początku lubiliśmy alkohol. Teraz zapewne raczej walczysz z tym, jak bardzo nie lubisz skutków ubocznych. Nie da się jednak zaprzeczyć, że pierwszy trunek sprawia, iż czujemy się dobrze. Zanim jednak omówimy wszystkie skomplikowane elementy alkoholowej układanki, ważne jest, żebyś wiedział, co właściwie dzieje się w mózgu, gdy pijemy alkohol.

Założmy więc, że wyszłam do knajpy z przyjaciółmi i zamawiam kieliszek wina. Mam za sobą ciężki dzień w pracy i nie mogę się już doczekać, aż będę mogła się odprężyć i pośmiać z ludźmi, których uwielbiam. Pierwszy kieliszek wina sprawia, że mam ochotę chichotać i czuję przypływ euforii, prawdopodobnie pierwszy raz w ciągu tego dnia. Tak naprawdę wino sztucznie stymuluje obszar w moim

mózgu, który nazywa się jądrem półleżącym (łac. *nucleus accumbens*) i jest ośrodkiem przyjemności. Substancjami chemicznymi odpowiedzialnymi za uczucie euforii są endorfiny — to one też wywołują dobre samopoczucie podczas ćwiczeń fizycznych.

## I Dopamina i serotonina

W ośrodku przyjemności działają głównie dwie substancje chemiczne: dopamina, która jest odpowiedzialna za pragnienia i zachcianki, oraz serotonina, która przynosi satysfakcję i działa hamująco. W zdrowym mózgu między nimi panuje delikatna równowaga. Alkohol jednak ją zaburza. Gdy piję kieliszek wina, w moim organizmie wydzielana jest dopamina, która sprawia, że pragnę więcej tego, co dało mi przyjemność (alkoholu). Jako że ośrodek przyjemności w mózgu został sztucznie pobudzony przez substancję z zewnątrz, mój mózg stara się odzyskać równowagę. Robi to, wysyłając chemiczne substancje uspokajające, dynorfiny, które tłumią uczucie euforii, a gdy skutki działania pierwszego kieliszka wina zaczynają mijać, moje samopoczucie staje się *gorsze* niż wtedy, gdy zaczynałam pić. To oznacza, że jestem bardziej *zdolowana* niż wtedy, gdy wyszłam z pracy po ciężkim dniu. Cholewcia.

Dopamina nadal działa i to sprawia, że pragnę więcej tego, co dało mi dobre samopoczucie. Zamawiam więc kolejny kieliszek wina i cały cykl zaczyna się od nowa. Niepożądanym skutkiem ubocznym jest to, że aby zwalczyć przygnębiające skutki alkoholu, moje ciało uwalnia takie substancje jak adrenalina i kortyzol. Być może słyszałeś o kortyzolu — jest znany również jako hormon stresu. Teraz więc moje ciało, pragnąc utrzymać homeostazę i przezwyciężyć skutki alkoholu, sprawia, że czuję się o wiele gorzej niż na początku. Innymi słowy, muszę

przebyć jeszcze większą odległość, żeby osiągnąć przyjemność. To naprawdę żalosne. Jeszcze gorsze jednak jest to, że alkohol zaczyna wpływać na inne obszary mojego mózgu. Moje zmysły stają się przytłumione, mózg spowalnia. Jeśli tak dalej pójdzie, mogę zacząć bełkotać. Zaczynam widzieć niewyraźnie. Czuję się oderwana od rzeczywistości. Wmawiam sobie, że to upragniona chwila wytchnienia, ucieczka od prawdziwego świata.

## Cykl trwa

Picie trwa dalej i staję się coraz bardziej pijana. To, co najpierw było przyjemnym uczuciem podchmienia, teraz całkowicie wymyka się spod kontroli. Jednak ja się tym nie przejmuję, ponieważ mój mózg nie jest w stanie już przetworzyć długofalowych skutków mojego zachowania. Jeśli wypiję naprawdę dużo, mój mózg może spowolnić do tego stopnia, że będę się musiała starać, żeby iść prosto w drodze do łazienki.

Receptory mojego mózgu są jak ogłuszone, a zmysły też nie przekazują informacji tak dobrze, jak powinny, więc nie powstają wspomnienia. Nie będę sobie w stanie przypomnieć wszystkiego, co zrobiłam lub powiedziałam, gdy byłam pijana. Nie czuję bólu, przed którym chciałam uciec. Zapominam na jakiś czas o stresach związanych z pracą. Ale gdy trzeźwieję, stres powraca, i to ze zdwojoną siłą z powodu odczuwanego przeze mnie kaca. Na Facebooku pojawiają się kompromitujące zdjęcia. Moja najlepsza przyjaciółka nie chce ze mną gadać, ponieważ strasznie się na mnie wkurzyła... nawet nie wiem, z jakiego powodu, bo nie jestem w stanie sobie przypomnieć, co dokładnie się stało.

Jeśli czytasz tę książkę, to wiesz, o czym mówię. To początkowe uczucie euforii nie trwa długo. Im bardziej się upijesz, tym bardziej

będziesz tego żałować, gdy już wytrzeźwiejesz. To równia pochyła. A jeśli jesteś podobny do mnie, to na dodatek się obwiniasz. *Dlaczego nie jestem w stanie nad tym zapanować? Dlaczego jestem tak słaba? Co ze mną jest nie tak?*

**DZISIAJ** musisz zrozumieć, że ten zakłęty krąg nie ma nic wspólnego z tym, czy jesteś silny, czy słaby. Nie ma związku z tym, czy jesteś dobrym, czy złym człowiekiem. To chemiczna reakcja łańcuchowa, która przydarza się każdemu. Wprawdzie odczuwamy skutki alkoholu trochę inaczej w zależności od naszego wieku, płci, wagi i otoczenia, jednak reakcje biologiczne są właściwie takie same.

### **Refleksje z trzeciego dnia ze strony [alcohexperiment.com](http://alcohexperiment.com)**

„To mój trzeci dzień bez alkoholu i już mam wrażenie, że lepiej spałam. Obudziłam się szczęśliwa, że wreszcie zaangażowałam się umysłowo w ten eksperyment. Trudno mi wyjaśnić tę zmianę czy wyrazić ją słowami. Ale cieszę się z tego, że nie muszę znaleźć się na dnie, żeby coś zmienić. Trudno zmienić nawyki myślenia, ale w głębi serca wiem, że mogę rzucić picie teraz, poczuć się lepiej już teraz i nie pić nigdy więcej. To takie proste. Prawdziwe olśnienie”.

— MONICA

„Wczoraj przydarzyła mi się sytuacja, która normalnie sprawiłaby, że sięgnąłbym od razu po butelkę lub sześciopak piwa. Tym razem jednak wygrałem”.

— BRADY

„To pierwsza sobota, odkąd pamiętam, gdy nie obudziłam się nieszczęśliwa i z kacem. Czuję niepokój, chyba mam ochotę się napić, ale potrafię to rozpoznać, ponieważ nagle mam tak dużo czasu. Co z nim zrobić? Może powinnam znaleźć sobie jakieś hobby?”

— PENNY

## III TUZ nr 2 III

# Alkohol i sen

### I Teza

Gdy zaczęłam zbierać materiały do tej książki, rozesłałam ankietę, w której pytałam uczestników, jaki jest ich największy lęk związany z rezygnacją z alkoholu. Byłam zaskoczona, widząc, że problemy ze snem znalazły się wysoko na liście. Wiele osób obawia się, że nie będą mogły zasnąć lub będą się budzić w ciągu nocy. Zaczniemy więc od nazwania tego przekonania:

„Potrzebuję alkoholu, żeby dobrze spać”.

Jeśli też masz takie obawy, to zdecydowanie nie jesteś w tym osamotniony. Jeden z moich ulubionych autorów, William Porter, który napisał książkę *Alcohol Explained*, doskonale zna się na tym, jak alkohol wpływa na sen, i świetnie to wyjaśnia. Zagłębimy się więc teraz nieco w ten temat.

## I Uzasadnienie

Nie wiem, w jakim stopniu media odpowiadają za to konkretne przekonanie. Rzadko pokazuje się bezsenność w filmach lub w telewizji. Jeśli jednak kiedykolwiek zdarzyło Ci się cierpieć z tego powodu, to wiesz, jak bardzo potrafi nas to wytrącić z równowagi. Sen jest nam potrzebny dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Gdy nie możesz spać, jesteś gotowy zrobić wszystko, żeby tylko zasnąć. Brak snu łączy się z wieloma problemami zdrowotnymi, wliczając w to nowotwory, choroby serca, cukrzycę typu 2, rozmaite infekcje i otyłość. Wpływa też na nastrój, siłę fizyczną i zdolność koncentracji. Dzieje się tak dlatego, że nasze ciało naprawia się, gdy śpimy. To też czas, w którym Twój umysł przetrawia wszystko, co wydarzyło się w ciągu dnia. Przyswaja wtedy informacje i zdarza się, że znajduje rozwiązania problemów. Gdy się budzisz, czujesz się lepiej fizycznie i psychicznie. Oznacza to, że jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś tego, że alkohol pomógł Ci dobrze spać, bardzo łatwo uwierzyć Ci na dobre, że jest Ci do tego potrzebny.

Regularny, dobrej jakości sen jest kluczowy dla dobrego samopoczucia. Przyjrzyjmy się więc temu, jak właściwie przebiega sen. Wyróżniamy dwa rodzaje snu: fazę REM (ang. *rapid eye movement* — szybkie ruchy gałek ocznych) i sen głęboki, zwany też powolnym. Każdej nocy przechodzimy przez kilka cykli jednej i drugiej fazy. Najpierw zapadasz w sen REM, podczas którego jesteś trochę niespokojny, a Twoje oczy naprawdę poruszają się w tę i z powrotem pod powiekami (stąd nazwa tej fazy snu). To lekki sen, ale jest kluczowy dla naszego zdrowia. Naukowcy nie wiedzą jeszcze, dlaczego sen REM jest tak ważny, ale w badaniach przeprowadzonych na szczurach okazało się, że gdy

zwierzęta pozbawiono tej fazy snu, umierały w ciągu zaledwie kilku tygodni. Po przejściu fazy REM zapadasz w sen głęboki. To wtedy właśnie ciało może dokonywać w sobie napraw, które pozwalają Ci zachować zdrowie. W ciągu dobrze przespanej nocy przechodzisz przez sześć lub siedem cykli faz REM i snu głębokiego.

Co się dzieje, gdy dodamy do tego alkohol? Alkohol jest chemicznym środkiem uspokajającym, więc zmniejsza aktywność mózgu. Zazwyczaj Twój mózg wydziela różne substancje chemiczne i hormony, które pozwalają przywrócić stan homeostazy. Jak już wiesz, homeostaza to stan delikatnej równowagi, podczas której wszystkie układy w Twoim ciele pracują prawidłowo. Gdy pijesz, wprowadzasz do organizmu obcą substancję. Aby osiągnąć homeostazę, Twój mózg musi wydzielić silne substancje (między innymi hormony stresu), które przewyciężą ich działanie.

Cykl wygląda więc następująco:

Pijesz alkohol. Jego stężenie we krwi rośnie, co stymuluje ośrodek przyjemności w mózgu. Jednak wraz z upływem czasu poziom alkoholu zaczyna opadać i mózg orientuje się, że w Twoim organizmie znalazł się środek uspokajający. W związku z tym mózg zaczyna wydzielać stymulanty (adrenalinę i kortyzol), żeby przywrócić homeostazę. Niestety, działanie alkoholu mija, zanim ustąpi działanie substancji stymulujących, co sprawia, że nasz mózg jest w stanie pobudzenia jeszcze na długie godziny po tym, jak ustępuje działanie alkoholu, tak jakbyś wypił równocześnie alkohol i potrójne espresso. Poziom alkoholu opada, jednak espresso wpływa na Ciebie jeszcze długo.

Alkohol zaburza cykl snu. Po tym, jak pijesz alkohol, zapadasz w głęboki sen na mniej więcej pięć godzin. To może się wydawać dobre, ale nie przechodzisz w tym czasie fazy REM. Potrzebujesz jednej i drugiej fazy snu. Twoje ciało próbuje się uporać z różnymi substancjami

chemicznymi, a cykle snu są całkowicie zaburzone. Udaje Ci się przejść może przez jeden lub dwa cykle snu REM zamiast sześciu czy siedmiu, których potrzebujesz.

Po pierwszych pięciu godzinach snu budzisz się i nie możesz zasnąć z powrotem. Wiele osób budzi się o trzeciej lub czwartej nad ranem i zaczyna się zamartwiać wszystkim, co tylko możliwe. Zaczynają odczuwać wyrzuty sumienia, nie mogą się uporać z natłokiem negatywnych myśli. Wszystko to dzieje się dlatego, że jesteś zanadto pobudzony, a równowaga chemiczna w Twoim organizmie jest całkowicie zaburzona. I teraz chwila prawdy: każda ilość alkoholu zaburza sen. Nie ma znaczenia, czy wypijesz tylko jednego drinka, czy będziesz pił jedną margaritę za drugą. Nie wyśpisz się tej nocy. Jeśli będziesz to robił każdej nocy, brak dobrej jakości snu ze wszystkimi fazami zacznie w końcu się na Tobie odbijać.

I jeszcze jedna sprawa: gdy normalnie szykujesz się do snu, nie po wypiciu alkoholu, Twoje ciało uwalnia naturalne substancje uspokajające, które mają Cię wyciszyć i przygotować do odpoczynku. Jednak gdy regularnie pijesz, uczysz swój mózg, że sztuczna substancja uspokajająca, jaką jest alkohol, wykonuje to zadanie za niego. To oznacza, że polegasz na alkoholu, żeby zasnąć. Jednak nie pozwala Ci to wypocząć, ponieważ Twój naturalny rytm snu jest zaburzony.

Co oznacza to dla Ciebie podczas trwania tego eksperymentu? Oznacza to, że początkowo, od pierwszej do około piątej nocy, gdy będziesz się kłaść bez alkoholu, Twoje ciało może oczekiwać podania tych sztucznych substancji uspokajających. Twój mózg może nie wiedzieć, co się dzieje, i być może trudno Ci będzie zasnąć. Najgorsze, co możesz w tym momencie zrobić, to napić się, żeby zasnąć. Może Ci się wydawać, że to dobry pomysł, ale to tylko opóźni postępy. Dobra wiadomość jest taka, że większość ludzi mniej więcej po pięciu

dniach zaczyna sypiać lepiej niż kiedykolwiek. Daj swojemu mózgowi czas na przystosowanie się do tej sytuacji i odzyskanie chemicznej równowagi. Gdy to nastąpi, po raz pierwszy od lat czy może nawet dekad dasz swojemu ciału szansę na odpoczynek, którego tak rozpaczliwie potrzebuje. To wspaniała wiadomość!

Gdy czekasz, aż Twój mózg odzyska równowagę, możesz wypróbować kilka rzeczy, żeby lepiej zasypiać. Po pierwsze, unikaj napojów z kofeiną już od południa. Kofeina może wpływać na nasz organizm nawet do 10 godzin, potrzebujesz więc całkowicie pozbyć się jej z organizmu, nim walniesz w kimę. Po drugie, warto trochę poćwiczyć. Gdy zaczniesz się ruszać, odkryjesz, że sypiasz lepiej, niż gdy spędzasz całą dzień w bezruchu. Nie musi to być nic ekstremalnego. Wystarczy, że pójdziesz na spacer na świeżym powietrzu, tak żeby krew zaczęła Ci szybciej krążyć w żyłach.

Jeśli piłeś przez długi czas, może nawet nie zauważasz już codziennego zmęczenia, które prześladowuje Cię ze względu na zaburzony cykl snu. Może Ci się wydawać, że to zjawisko związane jest z procesem starzenia się. Może czujesz się zawsze zmęczony i powtarzasz sobie, że po prostu taki jesteś. Jesteśmy tak przepracowani i niedożywieni, że uczucie zmęczenia stało się dla nas czymś normalnym. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: gdy przestaniesz pić i uregulujesz swój sen, może się okazać, że uczucie zmęczenia i rozkojarzenia całkowicie znikną. Poczujesz się lepiej, niż czułeś się przez ostatnie lata! To Twoja nagroda. Musisz jednak przetrzymać tych pierwszych kilka dni i pozwolić swojemu ciału się naprawić.

## I Zmiana

Odwrotnością twierdzenia *Potrzebuję alkoholu, żeby dobrze spać* jest ***Nie potrzebuję alkoholu, żeby spać***. Znajdź więcej sposobów na wykazanie, że przeciwieństwo pierwotnego twierdzenia jest tak samo prawdziwe lub prawdziwsze niż pierwotne przekonanie.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## O TYM DECYDUJESZ TY!

Alkohol towarzyszy człowiekowi od święta i... na co dzień. Często próbujemy sobie zracjonalizować picie albo nawet odczuwamy dumę z mocnej głowy. Równocześnie wiemy, że nie wszystko jest w porządku: zamiast „tylko jednego” wypijamy o wiele więcej, a następnego dnia budzimy się z kacem i czujemy się paskudnie. Na domiar złego unikamy szczerych rozmów na ten temat, a decyzję o abstynencji podejmujemy, kiedy sytuacja staje się naprawdę niebezpieczna. A może ten problem da się rozwiązać w ciągu 30 dni?

Dzięki tej książce dowiesz się, jak przeprowadzić na sobie niezwykle 30-dniowy eksperyment. Wyzwanie polega na powstrzymaniu się od picia przez 30 dni. Co potem z tym zrobisz, będzie zależało od Twojej decyzji. Te eksperymentalne dni są Ci potrzebne, by zdobyć odpowiednią wiedzę, sprawdzić, ile masz wytrwałości i co się będzie z Tobą działo. Każdego dnia przeczytasz rozdział przeznaczony na kolejny dzień Twojego wyzwania. Równocześnie dowiesz się, co robić, aby etap detoksykacji organizmu był łatwiejszy do zniesienia. Prędko się przekonasz, że metoda TUZ zaproponowana w tej książce działa. W ciągu 30 dni stanie się coś magicznego!

### Dowiedz się:

- jakie są prawdziwe przyczyny trudnej relacji z alkoholem
- w jaki sposób pracować z podświadomością
- jak znów odczuwać radość i rozluźnienie bez alkoholu
- jak uwolnić się od niepokoju i przygnębienia
- jak cieszyć się z odzyskanej wolności

## ANNIE GRACE

— w wieku 26 lat była wiceprezesem międzynarodowej firmy i regularnie piła. W wieku 35 lat zrozumiała, że musi to zmienić. Postanowiła znaleźć bezbolesny sposób na odzyskanie kontroli nad swoim picciem. Udało się jej; kolejnym krokiem było zrezygnowanie z kariery w marketingu i podzielenie się swoją metodą ze światem. Wraz z rodziną mieszka w górach Kolorado.

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• [sensus.pl/promocje](https://sensus.pl/promocje)  
Książki najchętniej czytane:  
• [sensus.pl/bestsellery](https://sensus.pl/bestsellery)  
Zamów informacje o nowościach:  
• [sensus.pl/nowosci](https://sensus.pl/nowosci)

Księgarnia internetowa:  
**sensus.pl**

ISBN 978-83-289-3119-0



9 788328 931190

cena 59,90 zł