

ANNIE GRACE

SLOBODNÁ MYSEĽ

Majte pitie pod kontrolou,
nájdite slobodu, objavte šťastie
a zmeňte svoj život.



Slobodná myseľ

Majte pitie pod kontrolou, nájdite slobodu, objavte šťastie a zmeňte svoj život
Annie Grace

Original title: This Naked Mind: Control Alcohol, Find Freedom, Discover
Happiness & Change Your Life by Annie Grace

Copyright © 2015 This Naked Mind, LLC. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means other than expressly authorized by the author. Any digital, electronic or mechanical reproduction or usage, including transmission via an internal or external computer network, email, optical scanning, photocopying, recording or by any information storage and retrieval system (other than licensed download for personal use), without the express written permission from the author is strictly prohibited.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmú byť kopírované, rozmnožované ani inak šírené bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Miriam Ghaniová

Redakčná úprava a korektúry: Tatiana Búbelová

Grafická úprava: Mgr. art. Ján Hanušovský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2025

ISBN: 978-80-8182-265-0

ANNIE GRACE

SLOBODNÁ MYSEĽ

Majte pitie pod kontrolou,
nájdite slobodu, objavte šťastie
a zmeňte svoj život.



Odmietnutie zodpovednosti

Táto kniha obsahuje lekárske, psychologické a fyziologické informácie, ktoré sa týkajú alkoholu a závislosti. Táto kniha je primárne určená pre osoby s psychologickou závislosťou od alkoholu. Nemá slúžiť ako náhrada lekárskej alebo psychologickkej liečby či vyšetrenia. Dôrazne odporúčame, aby ste pred pokusom začať liečbu vyhľadali odbornú radu ohľadne vášho zdravotného stavu, najmä ak ste dosiahli bod fyzickej závislosti od alkoholu. Abstinenčné príznaky spôsobené fyzickou závislosťou od alkoholu majú potenciál byť vážne a v niektorých prípadoch aj život ohrozujúce. Tí, ktorí sa snažia úplne abstinovať od alkoholických nápojov, by sa mali najprv poradiť s kvalifikovaným zdravotníckym pracovníkom. Informácie obsiahnuté v tejto knihe nemajú nahradiť odborné lekárske poradenstvo pri riešení problému s alkoholom. Vydavateľ ani autor preto nenesú zodpovednosť za akékoľvek zdravotné následky, ktoré môžu vyplývať z použitia metód obsiahnutých alebo navrhnutých v tejto knihe. Bolo vynaložené maximálne úsilie, aby sa zabezpečila presnosť informácií obsiahnutých v tejto knihe ku dňu jej prvého vydania.

„Najnezištnejšia a najúžasnejšia kniha, akú som kedy čítala. Ďakujem Annie Grace za múdrosť, inteligenciu, zmysel pre humor a lásku. Verím, že ste mi zachránili život. Dnes moje najmladšie dieťa dostalo výsledky záverečných skúšok a začína ďalšiu etapu svojho života. A nebude samo. Ďakujem vám za to, Annie Grace.“

— BERNIE M., DUBLIN, ÍRSKO

„Aká úžasná kniha! Táto kniha mi otvorila oči. Myslela som si, že sa môžem vedome rozhodnúť vzdať sa alkoholu, a teraz chápem, že je potrebné informovať podvedomie o škodlivosti pitia, a potom túžba jednoducho zmizne! Prečítala som si a aplikovala aj prácu Dr. Sarna a spoznala som silu podvedomia, ale nedokážem vysloviť, aká účinná bola pre mňa táto kniha a metóda. Ďakujem vám!“

— THERESA G., CHAPEL HILL, SEVERNÁ KAROLÍNA

„Veľmi sa mi páčilo toto jemné, jednoduché vysvetlenie problémov spojených s konzumáciou alkoholu a jasný, štruktúrovaný spôsob, ako spochybniť svoje myslenie a správanie v súvislosti s pitím. Pomohlo mi to prejsť od hanby a pocitu viny k skutočnému pozitívnemu konaniu.“

— ELIZABETH R., AUSTRÁLIA

„Bez toho, aby to znelo príliš nadnesene, táto kniha výrazne, a myslím, že natrvalo zmenila mňa a môj postoj k alkoholu. Využila som Anninu múdrosť a urobila som niekoľko vecí bez alkoholu, ktoré by mi nikdy nenapadli. Nemôžem ju dosť vynachváliť a radím tým, ktorí sú v otázke pitia rozpoltení, aby si ju prečítali. Ešte raz vďaka, Annie Grace, vrátili ste mi späť život, vážne.“

— KATY F., ALBUQUERQUE, NOVÉ MEXIKO

„Ako veľká fanúšička Jasona Valea som si so záujmom prečítala túto knihu. Bolo veľmi zaujímavé prečítať si viac o vede stojacej za závislosťou a nevedomou myslou. Pridalo to novú úroveň môjmu chápaniu toho, prečo chcem žiť triezvy a šťastný život! Vrelo odporúčam túto knihu každému, či už sa zaujíma o obmedzenie pitia alebo o to, aby zostal úplný abstinent; je v nej toľko praktických tipov a návrhov. Veľmi sa mi páčila!“

– SARAH L., LONDÝN

„Skutočne nádejná a realistická filozofia aj prax.

Vďaka, Annie Grace.“

– LOUISE P., DES MOINES, IOWA

„Táto kniha mi vniesla svetlo do problému s alkoholom a desaťročného boja s ním, ktorý som nikdy neprestal skúmať. Annie metodicky vedie čitateľa po logickej ceste objavovania. Mal som pocit, že sa prihovára priamo mne a že presne vie, kde sa nachádzam, duševne aj fyzicky.

Nadalej sa vraciam k niektorým pasážam, aby som si ich znovu prečítal. Vrelo odporúčam túto vynikajúcu knihu každému, kto hľadá osviežujúci prístup k vnímaniu alkoholu pri plnom dennom svetle a so široko otvorenými očami.“

– SAM G., SYDNEY, AUSTRÁLIA

„Táto kniha sa zaoberá psychológiou a fyziológiou závislosti a zaoberá sa nimi mimoriadne dobre, s premyslene štruktúrovanými kapitolami a zapamätateľnými analógiami. Uvedomíte si, že alkohol skutočne nemá miesto vo vašom živote, rovnako ako mýty, ktoré používame na ospravedlnenie jeho konzumácie. Naozaj môžem odporučiť túto knihu všetkým.“

– CHERYL W., MELBOURNE, AUSTRÁLIA

„Čítanie tejto knihy bolo ako zázrak. Pomohlo mi vidieť alkohol taký, aký je, a ukončilo 25-ročný cyklus pitia a ‚snahy‘ prestať piť alebo zmierniť pitie alkoholu. Od jej prečítania nemám chuť ani na jeden pohárik, čo je pre mňa niečo neslýchané. Som úplne v pohode v situáciách, keď sa iní ľudia opíjajú, a necítim potrebu vyháňať sa pokušeniu, pretože žiadne neexistuje! Cítim sa šťastnejší, získavam späť sebadôveru a moje zdravie sa každým dňom zlepšuje. Povinné čítanie pre každého, kto chce prevziať kontrolu nad alkoholom, ale nechce s ním celý život bojovať.“

— KAY W., LAKE DISTRICT, SPOJENÉ KRÁLOVSTVO

„Kniha Annie Grace ponúka čitateľom jedinečný a osviežujúci pohľad na náš vzťah k alkoholu a na to, ako tento vzťah môžeme zmeniť. Odhaľuje falošnú predstavu, že alkohol je základným prvkom zaujímavého a šťastného života. Skutočným klenotom Anninej knihy je myšlienka, že zmena vzťahu k alkoholu nemusí znamenať nekonečné utrpenie a túžbu, že rozhodnutie zmeniť sa môže byť v skutočnosti celkom jednoduché a oslobodzujúce. Táto kniha nás núti konfrontovať vzťah spoločnosti k alkoholu a dokáže zmeniť život.“

— TONY S., SYDNEY, AUSTRÁLIA

„Nikdy som si neuvedomila, aká som voči alkoholu bezmocná, kým som nedostala späť svoju moc. Ako mierna až silná pijanka som sa vo svojich dvadsiatich rokoch rozhodla s pribúdajúcim vekom piť menej. Na moje prekvapenie táto túžba nebola dostatočná, hoci som sa snažila udržať si kontrolu nad alkoholom. Po prečítaní tejto knihy prvýkrát v živote zažívam mimoriadny pocit slobody a šťastia, pokiaľ ide o môj vzťah k alkoholu. Som nesmierne vďačná Annie Grace za tento úžasný dar!“

— MARY P., BROOKLYN, NEW YORK

„Je to úprimná kniha, napísaná jednoduchým spôsobom, ktorý je presvedčivý a zapamätateľný. Pomohla mi a pravdepodobne si ju ešte niekedy znova prečítam. Ďakujem, Annie Grace.“

— STEVE G., TORONTO, ONTARIO

„Bolo neprijateľné uvažovať o zmiernení príjmu alkoholu, ktorý som pila každodenne posledných 28 rokov. Neprijateľné, až kým som si neprečítala knihu Annie Grace. Za týždeň som sa zmenila zo zakorenenej pravidelnej konzumentky alkoholu na úplnú a šťastnú abstinентku. Som veľmi vďačná Annie Grace za jej úprimné, presvedčivé a vedecky podložené odhalenie závislosti od alkoholu a zákernej povahe alkoholu. Ak uvažujete o tom, že by ste sa zbavili vplyvu alkoholu, je to inšpirujúce a prelomové čítanie. Túto knihu si jednoducho musíte prečítať. Som navždy inšpirovaná a zmenená.“

— KATE S., LOS ANGELES, KALIFORNIA

„Vo vašich slovách je pravda. Je to úžasná kniha, ktorá naplnila môj život nádejou do budúcnosti.“

— JACOB K., SPRINGVALE, MINNESOTA

„Úžasná kniha. Zmieril som sa s tým, že je čas ukončiť svoju deštruktívnu cestu, a tento víkend som sa vrátil domov... doslova.

Keď som čítal vašu vynikajúcu knihu, naše jediné dieťa nám oznámilo, že nás cez víkend príde navštíviť. Okamžite som pocítil paniku pri myšlienke, že by som mal prerušiť svoje každodenné pitie. Táto kniha ma prinútila otvoriť oči, srdce a dušu, aby som si uvedomil, že toto monštrum malo nado mnou moc. Uvedomil som si, aké vzácne sú návštevy môjho syna, ktorý je pre mňa dôvodom žiť. Ďakujem, Annie. Jednoduché slová, ale nie som schopný vyjadriť to inak. Vaše slová sú dôstojným mečom, presne tým elixírom, ktorý som potreboval. Prijímam ich s pokorou.“

— VICTOR L., AUSTIN, TEXAS

„Váš hlas v knihe je jasný ako zvon a prináša úžasnú jasnosť do sveta alkoholu, pijanov a závislosti, aj ohľadom samotnej látky spôsobujúcej nepríjemné pocity, o ktorých si myslíme, že pitie potláča.

Som skeptička, ale vaša malá kniha mi priniesla veľkú nádej.“

— HEIDI M., PLYMOUTH, MASSACHUSETTS

„Táto kniha mi umožnila pozrieť sa na svoje alkoholické návyky z novej perspektívy. Teraz viem, čo sa skrýva za mojou závislosťou. Triezvosť sa stala menej bojom a viac oslavou, pretože som konečne slobodný a môžem žiť život podľa svojich predstáv, a nie som pod kontrolou alkoholu. Posolstvo tejto knihy je skutočne oslobodzujúce.“

— MARCUS J., LONDÝN, SPOJENÉ KRÁLOVSTVO

„Ako manželku, rodiča a poradkyňu ma čoraz viac trápil môj model každodenného pitia a rastúca závislosť od alkoholu. Táto kniha mi však poskytla rozhodujúci vhľad do mojej mysle, ktorý som potrebovala na prekonanie svojich problémov. Teraz mám späť svoju energiu, vitalitu a zdravie. Vrelo ju odporúčam každému, koho trápí alkohol.“

— RHIANA N., SYDNEY, AUSTRÁLIA

„Na túto knihu som natrafil po ďalšej ťažkej recidíve alkoholového utrpenia. Štyri týždne nepretržitého popíjania ma priviedli takmer k samovražde. Od osemnástich rokov som bol ťažký pijan a posledných desať rokov ťažký alkoholik. S jediným kúskom seba samého, ktorý vo mne zostal, som riskoval delirium tremens a namiesto toho, aby som išiel na ďalší detox (čo mi nikdy nepomohlo) alebo sa podriadil ďalšiemu vplyvu vyššej moci (čo tiež k ničomu nevedlo), som našiel nový, prevratný prístup s názvom Slobodná myseľ. Bol som tri dni v ťažkom abstinenčnom stave, keď som si nasadil slúchadlá a začal počúvať audioverziu Anninej knihy. Okamžite som pocítil spojenie so slovami a skúsenosťami, ktoré Annie prežila a čím prešla. Počas nasledujúcich troch dní a nocí som nadšene počúval jej program, jej slová podložené faktmi, a zistil som, že prichádzam k poznaniu,

že alkohol je jed. Jediné, čo som potreboval, bolo, aby mi to niekto vysvetlil pomocou faktov a s chápaným, súcitným srdcom. Do dnešného dňa som ešte nepil a tento program môžem len odporučiť každému, kto má vážny problém s alkoholom. Jednoducho to funguje.“

— WILDER D., MELBOURNE, AUSTRÁLIA

„Pred prečítaním tejto knihy som bol mierny pijan, čo som považoval za veľmi zdravý vzťah k alkoholu. Usúdil som, že táto kniha pravdepodobne nie je určená mne, ale rozhodol som sa prečítať si ju. Ako veľmi som sa mýlil! Kým som knihu dočítal, dospel som k presvedčeniu, že neexistuje nič také ako zdravý vzťah k alkoholu.

Príklady, analógie a osobné príbehy autorky sú neuveriteľne presvedčivé. Môj pohľad sa úplne zmenil. Položil som si otázku, prečo vôbec pijem, a uvedomil som si, že som z pitia nezískal nič, skôr naopak. Hneď po prečítaní tejto knihy som stratil chuť na večerné drinky a našiel som silu ísť na večeru s priateľmi bez toho, aby som vypil pár pív. Nechápte ma zle — neprestal som piť úplne. Stále si dám jeden alebo dva drinky, ale je to oveľa zriedkavejšie a deje sa to podľa mňa, a nie zo zvyku alebo pod spoločenským tlakom. Ak táto kniha môže mať takýto silný vplyv na niekoho, kto sa nechcel zmeniť, môžem si len predstavovať, aký vplyv bude mať na ľudí, ktorí skutočne hľadajú zmenu vo svojom živote.“

— JOHN D., NEW JERSEY

„Miera pitia, ktorú sme kedysi považovali za alkoholizmus, je dnes normou. Gurmánske vína a remeselné pívá nám predávajú ako takmer nevyhnutný každodenný luxus. Ak ste rovnako ako ja zistili, že alkohol sa pre vás stal skôr záťažou ako potešením, kniha Annie Grace je kľúčom k opätovnému získaniu kontroly. Je to úprimný, výstižný pohľad na nebezpečnú realitu našej kultúry pitia a poskytuje všetky nástroje, ktoré potrebujete na to, aby ste znova získali kontrolu nad svojím životom a odomkli si dvere k novému, šťastnejšiemu životu.“

— VICTORY W., PERTH, AUSTRÁLIA

JEMU

Za to, že si ma miloval, skôr ako som spoznala tvoje meno,
a naučil si ma, že na dne je vždy miesto.

MÔJMU MANŽELOVI

Ďakujem ti za všetku tvoju silu a statočnosť.

POĎAKOVANIE

„Na zdravie všetkým tým, ktorí vidia veci inak. Nemajú radi pravidlá. A nemajú rešpekt pred status quo. Môžete ich citovať, nesúhlasiť s nimi, oslavovať ich alebo hanobiť. Jediné, čo nemôžete urobiť, je ignorovať ich. Pretože menia spôsob, akým sa veci majú. Posúvajú ľudstvo vpred. A hoci ich niektorí môžu považovať za bláznov, my vidíme ich genialitu. Pretože ľudia, ktorí sú dostatočne šialení na to, aby verili, že môžu zmeniť svet, sú tí, ktorí ho menia.“

— APPLE INC.

S najväčším potešením by som sa chcela osobitne poďakovať Dr. Johnovi Sarnovi a pánovi Allenovi Carrovi (1934 – 2006). Dr. Sarno je otcom koncepcie syndrómu prepojenia mysle a tela (TMS, syndróm prepojenia mysle a tela). Otvoril mi myseľ v oblasti sily nevedomia a táto kniha je mojou adaptáciou jeho metód liečby závislosti ako choroby mozgu. Bez priekopníckej práce doktora Sarna by táto kniha nemohla vzniknúť.

Allen Carr je autorom kníh *The Easy Way to Stop Smoking*, *Stop Drinking Now* (Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť, ako prestať piť) a mnohých ďalších kníh založených na jeho metóde Easyway™. Pán Carr bol neuveriteľným zdrojom inšpirácie v oblasti drogovej závislosti. Ja a mnohí ďalší významní autori čerpáme z jeho učenia a revolučných myšlienok, objavov a chápania závislosti.

Dr. Sarno a pán Carr budú mať vždy môj úprimný obdiv a vďaku.

Chcela by som tiež vyjadriť svoju vďaku týmto brilantným ľuďom, ktorých myšlienky významne prispeli k mojej práci:

- Thadovi A. Polkovi, profesorovi psychológie a elektronického a počítačového inžinierstva na Michiganskej univerzite a tvorcovi knihy *The Addictive Brain* (Závislý mozog) a jeho poznatkom o neurológii a systéme odmeňovania aj o cykle závislosti;
- Davovi Graovi, autorovi knihy *Liminal Thinking* (Liminálne myslenie), a jeho jedinečnému metodickému prístupu k zmene našich presvedčení, ktoré môžu vychádzať z nesprávne pochopenej reality;
- Stevovi Ozanichovi, autorovi vychádzajúcemu z metódy mindbody (myseľ-telo), ktorý nadviazal na prácu Dr. Sarna, prehľbil ju a venoval mi svoj čas, aby ma inšpiroval na mojej ceste počas prvých dní;
- Danovi Harrisovi, autorovi knihy *10 % Happier* (O 10 % šťastnejší), ktorý vniesol na cestu mindbody praktickosť a humor;
- Malcolmovi Gladwellovi, autorovi bestsellerov, rečníkovi a novinárovi, ktorý nás povzbudzuje, aby sme spochybňovali zaužívané spôsoby myslenia;
- Charlesovi Duhiggovi, reportérovi *New York Times* a autorovi knihy *The Power of Habit* (Sila zvyku) a jeho prelomovej práci o zvykoch a sile vôle;
- Johannovi Harimu, autorovi bestselleru *Chasing the Scream* (Naháňanie kriku), jeho novému pohľadu na závislosť a jeho odhodlaniu zmeniť pohľad spoločnosti na závislých ľudí a zaobchádzanie s nimi;
- Carlovi Jungovi, zakladateľovi analytickej psychológie, jeho chápaniu „tieňa“ a jeho prínosu na ceste Billa Wilsona k tomu, aby prestal piť;
- Billovi Wilsonovi, zakladateľovi Anonymných alkoholikov, ktorý nie je ani lekár, ani psychológ, ale človek, ktorý sa zo zajatia závislosti vyslobodil zdánlivo netradičnými metódami. Tým, že sa na veci pozrel inak, zmenil životy miliónov ľudí.

OBSAH

Predhovor	17
Úvod	21
1. Slobodná myseľ: Ako a prečo to funguje	27
2. Piť alebo nepiť? Prvá časť: Pijan	45
3. Pijan alebo pitie? Druhá časť: Pitie	59
4. Liminálne body: Je pitie alkoholu návyk?	69
5. Vy: Odhalte sa	75
6. Liminálny bod: Pijeme naozaj preto, že nám to chutí?	85
7. Vy: znečistený	93



8. Liminálny bod: Dodáva vám alkohol odvalu?	107
9. Dokelu, zasekli sme sa!	115
10. Liminálny bod: Alkohol nám pomáha uvoľniť sa a lepšie si užiť sex	131
11. Hľadanie triezvosti	139
12. Liminálny bod: Pijeme, pretože nás to zbavuje stresu a úzkosti	149
13. Tajomstvo spontánnej triezvosti	159
14. Liminálny bod: Pitie alkoholu nás robí šťastnými	169
15. Definovanie závislosti: Časť I.	179
16. Liminálny bod: Je alkohol potrebný pre spoločenský život? ...	193
17. Definícia závislosti: Časť II.	201
18. Liminálny bod: Pitie je súčasťou našej kultúry. Musíme piť, aby sme zapadli	211
19. Pád do priepasti: Prečo to niektorým ľuďom trvá dlhšie ako iným	221
20. Ako žiť slobodný život v našej spoločnosti	231
21. Slobodná myseľ	249
22. Tajomstvo, ako ľahko a šťastne piť menej	265
23. Vaša cesta: Relaps?	285
24. Pošlite to ďalej	291
Poznámky	301

PREDHOVOR

Je 3.33 ráno. Každú noc sa budím v rovnakom čase. Chvíľu uvažujem, či to má nejaký hlbší význam. Pravdepodobne nie, pravdepodobne je to len náhoda. Viem, čo príde, a pripravujem sa na to. Začínajú sa mi vynárať obvyklé myšlienky. Snažím sa poskladať si predchádzajúci večer a pokúšam sa spočítať, koľko som toho vypila. Napočítam päť pohárov vína a potom sa spomienky rozplynú. Viem, že som ich vypila ešte niekoľko, ale teraz ich už nedokážem zrátať. Čudujem sa, ako niekto môže piť takú vec. Viem, že takto to nemôže pokračovať. Začnem sa obávať o svoje zdravie a vydám sa po dobre vyšliapanej ceste strachu a sebaobviňovania: Na čo si myslela? To ti na ničom nezáleží? Na nikom ti nezáleží? Ako ti bude, keď dostaneš rakovinu? Zaslúžiš si to. A čo deti? Nemôžeš prestať kvôli deťom? Alebo kvôli Brianovi? Majú ťa radi. Ťažko povedať prečo, ale majú ťa radi. Prečo si taká slabá? Taká hlúpa? Keby si sa dokázala prinútiť uvedomiť si, ako hlboko si klesla, možno by si sa znovu vedela ovládať. Potom prídu sľuby, že zajtra budem robiť všetko inak. Že všetko napravím. Sľuby, ktoré nikdy nedodržím.

Už som asi hodinu hore. Niekedy plačem. Inokedy som taká znechutená, že cítim len hnev. V poslednom čase sa vždy zakrádam do kuchyne a pijem ešte viac. Len toľko, aby som vyplla mozog, zaspala a prestala sa trápiť.

Tieto skoré rána sú jediným časom, keď som k sebe úprimná a priznávam si, že pijem priveľa a že sa musím zmeniť. Je to najhoršia časť

dňa a je vždy rovnaká, každé ráno. Na druhý deň akoby som stratila pamäť. Vo všeobecnosti som opäť šťastný a spokojný človek. Nie som schopná vyriešiť svoje trápenie, a tak ho jednoducho ignorujem. Ak sa ma opýtate na môj vzťah k alkoholu, poviem vám, že ho milujem. Uvoľňuje ma a robí život zábavnejším. Vlastne budem prekvapená, ak si so mnou nedáte. Budem sa tváriť: „Akože prečo?“ Počas dňa mám pocit, že mám nad sebou kontrolu. Som úspešná a zaneprázdnená. Vonkajšie znaky toho, koľko pijem, prakticky neexistujú. Som taká zaneprázdnená, že nemám priestor na úprimnosť, otázky ani porušené sľuby. Keď príde večer, začnem piť a cyklus pokračuje. Strácam kontrolu a jediný čas, keď mám odvahu priznať to (aj sama sebe), je potme o tretej ráno.

Desí ma, čo to môže znamenať. Čo ak mám problém? Čo ak som alkoholička? Čo ak nie som normálna? A to najdesivejšie: čo ak budem musieť prestať piť? Bojím sa, že ma zabije moja hrdosť, pretože mi nedovolí, aby som sa dala akokoľvek zaškatulkovať. Bojím sa hanby a stigmy. Ak si mám vybrať medzi životom v utrpení v chorobnej abstinencii alebo upíjaním sa k skorej smrti, vyberiem si to druhé. Je to hrozné, ale pravdivé.

O hľadani pomoci viem od svojho brata, ktorý strávil nejaký čas vo väzení. Vo väzniciach v USA sa často konajú stretnutia Anonymných alkoholikov (AA). Povedal mi, že každé stretnutie začínate priznaním, že ste alkoholik a ako taký ste voči alkoholu bezmocný. Povedal mi, že AA veria, že alkoholizmus je smrteľná choroba, ktorá sa nedá vyliečiť. Aj ja osobne poznám samozvaných alkoholikov, ktorí namiesto toho, aby našli pokoj, vedú každodenný boj za triezvosť. V našej spoločnosti sa zdá, že byť triezvy sa rovná byť nešťastný. Žiť život, v ktorom sa vyhýbate pokušeniu, nie je práve najpríjemnejšie. Zdá sa, že zotaviť sa z alkoholizmu znamená prijať fakt, že život bez pitia je skrátka v poriadku a treba sa prispôbiť novej realite, že nám niečo bude chýbať. Zdá sa, že zotavenie dáva alkoholu väčšiu moc, najmä keď musíte abstinovať. Ja chcem slobodu, lenže teraz mi je jasné, že alkohol mi viac berie ako dáva. Chcem, aby bol v mojom

živote malým a bezvýznamným prvkom namiesto toho, aby som mu dovolila mať nado mnou čoraz väčšiu moc. Chcem zmenu. Potrebujem nájsť novú cestu. A to aj urobím.

Teraz som slobodná. Som svojou vlastnou milenkou a znovu som získala sebaúctu. Nie som väzenkyňou boja za triezvosť. Pijem, koľko chcem a kedy chcem. Pravdou je, že už nechcem piť. Teraz vidím, že alkohol je návykový a ja som na ňom bola závislá. To je predsa jasné, nie? Nie tak celkom. V dnešnej spoločnosti, ktorá vo všeobecnosti pije, to vlastne vôbec nie je samozrejmé. Priznanie, že alkohol je nebezpečná a návyková droga, rovnako ako nikotín, kokaín alebo heroín, má vážne dôsledky. A tak sme zmätení uprostred najrôznejších spleťtých teórií.

Nikdy som nebola šťastnejšia. Teším sa zo života väčšmi ako kedykoľvek predtým. Je to ako prebudiť sa z *Matrixu* a uvedomiť si, že alkohol len otupil moje zmysly a uväznil ma namiesto toho, aby môj život obohatil. Viem, že sa vám to možno zdá neuveriteľné, ak nie nemožné. Je to v poriadku. Je to naozaj v poriadku. No rovnakú slobodu, rovnakú radosť a rovnakú kontrolu nad alkoholom viem nájsť aj vo vašom živote. Môžem vás viesť tou istou cestou – cestou faktov, neurovedy a logiky. Cestou, ktorá vám dá moc namiesto toho, aby vás robila bezmocnými. Cestou, ktorá nezahŕňa utrpenie z odriekania.

Môžem vám vrátiť kontrolu nad vašim životom tým, že vás zbavím túžby piť. Upozorňujem vás však, že zbaviť sa túžby po alkohole je tá jednoduchšia časť. Tá ťažšia je ísť proti skupinovému mysleniu, stádovitosti našej spoločnosti nasiaknutej alkoholom. Koniec koncov, alkohol je jediná droga na svete, pri ktorej musíte vysvetľovať, prečo ju neberiete.

Odborníci naznačujú, že na to, aby bol človek schopný prestať piť, musí prejsť mesiacmi, alebo dokonca rokmi ťažkostí. Ťažký rébus, ktorého riešenie trvá celú večnosť, vás môže priviesť k šialenstvu. Ak vám však niekto naznačí odpoveď, riešenie hádanky už nie je také námáhavé. Dúfam, že táto kniha bude odpoveďou, ktorú hľadáte. Ponúkam vám perspektívu vzdelávania a osvietenia, založenú na zdravom

rozume a najnovších poznatkoch z oblasti psychológie a neurovedy. Perspektívu, ktorá vám dá dostatok sily a odvahy, aby ste navždy zmenili svoj vzťah k alkoholu. A nezabudnite, že niekedy to, čo hľadáte, je už na vašej ceste, nie v jej cieli.

S úctou, Annie Grace

ÚVOD

„Nesmieme sa báť zmien. V rybníku, v ktorom sa nachádzate, sa môžete cítiť naozaj bezpečne, ale ak sa neodvážite z neho vystúpiť, nikdy sa nedozviete, že existuje niečo také ako more alebo oceán.“

– C. JOYBELL C.

Čo keby ste mohli zvrátiť roky podvedomého podmieňovania a znovu získať vedomie človeka, ktorý nepije? Nemám na mysli vyliečeného (abstinujúceho) alkoholika, ale človeka s rovnakou túžbou, potrebou a chuťou na alkohol, akú má človek, ktorý nikdy nevzal do ruky fľašu – ako človek, ktorý v skutočnosti nepije. Je to možné. Kým dočítate túto knihu, budete môcť sami zvážiť výhody a nevýhody pitia a určiť, akú úlohu bude alkohol zohrávať vo vašom živote, a to bez emocionálnych a nelogických nutkaní. So svojím rozhodnutím môžete byť navždy spokojní, pretože bude len vaše a urobíte ho slobodne, nie z povinnosti alebo z donútenia. Vaša túžba piť sa vytratí, takže bez ohľadu na to, ako sa rozhodnete, nebudete mať pocit, že alkohol vám chýba. Nebudete túžiť po pití ani sa vyhýbať spoločenským udalostiam z dôvodu pokušenia. Bez túžby neexistuje pokušenie. Dôležité je, že sa nebudete musieť označovať za chorého alebo bezmocného.

Táto kniha zmení vaše vnímanie tým, že vám ukáže, prečo pijete, a to z psychologického aj neurologického hľadiska. Možno si myslíte, že už viete, prečo pijete – aby ste sa zbavili stresu, aby ste boli