

MILLIE GOOCH



**PROČ
MÉNĚ PÍT
ZNAMENÁ
VÍCE ŽÍT**

JAK STŘÍZLIVOST MĚNÍ ŽIVOTY
ŽEN K LEPŠÍMU

 GRADA®

MILLIE GOOCH



PROČ
MÉNĚ PÍT
ZNAMENÁ
VÍCE ŽÍT

JAK STŘÍZLIVOST MĚNÍ ŽIVOTY
ŽEN K LEPŠÍMU

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a **použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Millie Gooch

Proč méně pít znamená více žít

Jak střídlivost mění životy žen k lepšímu

Přeloženo z anglického originálu knihy Millie Gooch, *The Sober Girl Society Handbook: An Empowering Guide to Living Hangover Free*, vydaného Penguin Random House, One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens, London SW11 7BW Copyright © Millie Gooch, 2021.

First published as THE SOBER GIRL SOCIETY HANDBOOK in 2021 by Bantam Press, an imprint of Transworld. Transworld is part of the Penguin Random House group of companies.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10556. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 328

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © ANASTASIIA/AdobeStock.com, 2026

[jes2uphoto/AdobeStock.com](https://www.gettyimages.com/detail/photo/ANASTASIIA/AdobeStock.com), 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6559-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-6558-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-6057-0 (print)

Obsah

Poznámka autorky	6
O autorce	7

PRVNÍ ČÁST **Rozloučení s alkoholem**

1 Ženy závislé na ginu	11
2 Nezávislé ženy	33

DRUHÁ ČÁST **Sklízení odměn**

3 Pojďme si dát do těla	59
4 Abstinence proti morální kocovině	81
5 Brzy se uzdravte	109

TŘETÍ ČÁST **Jak se orientovat v novém normálu**

6 Ve středu nepijeme	129
7 Mladá srdce buší i bez rumu	169
8 Pojďme si promluvit o sexu (bez alkoholu)	195
9 Střízlivě až na věky	209
10 Ať žije střízlivá revoluce	245
11 Objevování života bez alkoholu nikoho nezabije	281
Slovo na závěr	307
Poděkování	309
Podpora a zdroje	311
Poznámky	321

*Věnováno Patricii Amelii Bowenové.
Mé krásné babičce, která vždycky říkala:
„I toto pomine.“ Ale už se toho nedožila.
1929-2017*

Poznámka autorky

Milí čtenáři,
ačkoli doufám, že vám tato příručka dodá sílu změnit vztah k alkoholu, není a nikdy by neměla být náhradou odborné lékařské a psychologické pomoci. Jsem autorka, ne lékařka či terapeutka nebo adiktoložka, a pokud si myslíte, že vaše potíže s pitím vyžadují intenzivnější pomoc, určitě se poraďte se svým lékařem nebo si projděte odkazy na konci knihy. Všechny informace uvedené v této knize vycházejí z mé osobní zkušenosti a ze zkušeností lidí, kteří mi poskytli rozhovor, nemusí se však shodovat s vašimi zkušenostmi.

Pro někoho může být odvykání od alkoholu jednoduše nebezpečné a detoxikace v takových případech musí probíhat pod lékařským dohledem. Poraďte se, prosím, se svým lékařem, než začnete aplikovat doporučení, jak se rozloučit s alkoholem, uvedená v této příručce.

S láskou Millie x

O autorce

Millie Goochová je zakladatelkou organizace Sober Girl Society a jednou z předních propagátorek hnutí za abstinenci ve Velké Británii. Jako žurnalistka přispívá do řady periodik a její osvětová kampaň za podporu abstinence se objevila snad ve všech médiích, od časopisů, jako jsou *ELLE* nebo *Stylist*, až po zpravodajství BBC či deník *Evening Standard*.

PRVNÍ ČÁST

Rozloučení s alkoholem

1

Ženy závislé na ginu

Proč je alkohol všude?

Zdravím, sestry! Vítejte v Sober Girl Society neboli ve společnosti abstinentek. Ze všeho nejdřív musím říct, že jsem moc ráda, že jste tady. Jmenuji se Millie Goochová (ano, mé příjmení je rovněž slangovým výrazem pro část mužského těla mezi varlaty a zadkem), a pokud mě chcete osobně pozdravit nebo se chcete podělit o nepříjemné zkušenosti s téměř vulgárně znějícím příjmením, pak mě najdete na instagramovém účtu @milliegooch. Používám zájmena ona/její.

Organizaci Sober Girl Society (zkratkou SGS) jsem založila v roce 2018, protože jsem toužila spojit se s podobně smýšlejícími ženami, které se také rozhodly přijmout abstinenci. S holkami, jako jsem já, které se nechtěly vzdát zábavy a společenského života, ale už nepovažovaly alkohol za spolehlivého přítele, jakým kdysi býval. Chtěla jsem vytvořit místo, kde by si ženy mohly povídat o nejlepších nealkoholických vínech, bavit se o potenciálních záludnostech randění za střízliva a ukázat světu, že život bez alkoholu rozhodně není žádná nuda!

Milé čtenářky a milí čtenáři, netěší mě, že přecházíme rovnou k formalitám, ale než se do tématu více ponoříme, byla bych ráda,

abychom si slíbili pár věcí, a měli tak jistotu, že si dobře rozumíme. Vztah k alkoholu mnohdy bývá komplikovaný, proto doufám, že to pomůže těm z vás, kdo k této knize přistupujete se smíšenými pocity nebo s mírnou nervozitou.

Já, čtenář/čtenářka...

- Souhlasím s tím, že všechno, co se dočtu v této knize, je projevem lásky a není předmětem odsuzování. Autorka knihy si touto zkušeností sama prošla a může to dokázat tričkem potřísněným skvrnami od vína.
- Nebudu se trápit škatulkováním. V tuto chvíli, a vlastně i kdykoli jindy, je jedno, jestli: jsem „abstinent/abstinentka“, „objevuji možnosti života bez alkoholu“, „momentálně nepiju“ nebo „piju vědomě a střídmě“. Nedělám nic jiného, než že čtu knihu, dozvídám se konkrétní fakta a posuzuji určité názory. Jedinou škatulkou je moje jméno a Sober Girl Society je jedno, jestli ho chci také odložit.
- Budu ke knize přistupovat otevřeně a uvědomuji si, že si u spousty věcí, o kterých budu číst, můžu připadat, jako kdybych poslouchal/a rozhovor kamarádek, kdy se jedna snaží říct té druhé, že ji partner podvádí. Ve skutečnosti mohou být některé části této knihy dost nepříjemným čtením, ale to je dobře, protože vyvracejí mé názory a rozšíří mi obzory. Pravda někdy bolí, ale na druhou stranu mě osvobodí (od alkoholu).
- Za žádných okolností nebudu používat tuto knihu jako podložku pod sklenku vína, ginu nebo jiného alkoholického nápoje.
- I když možná nebudu považovat některé informace za relevantní, budu se snažit přečíst si o nich co nejvíc, protože

vědomosti člověka posilují a možná mi pomohou o něco lépe pochopit svět a potíže druhých. Budu se snažit nepřeskakovat a nečíst při sledování Netflixu, aby se mi nestávalo, že si uvědomím, že si nic nepamatuji, a budu se muset vrátit o pár stránek zpátky.

- Budu tuto knihu číst nahlas a s hrdostí a nebudu ji schovávat. Uvědomuji si, jak je důležité odbourávat stigmatizaci spojenou s abstinencí, a čtení této knihy na veřejnosti, ve vlaku nebo v kavárně může změnit i vnímání druhých.
- Nebudu se bát psát si do knihy poznámky, protože zvýrazňování je v tomto domě vítáno. Častým používáním opotřebovaná kniha je oblíbená kniha (nebudu si to ale vysvětlovat tak, že mám čmárat po své elektronické čtečce).
- Vezmu na vědomí, že ačkoli mi tato kniha pomůže zorientovat se ve světě bez alkoholu, vše se odvíjí od mé volby. Sober Girl Society si nemyslí, že by nás alkohol posiloval, nicméně tuto službu nám nemusí nutně prokázat ani abstinence. Sílu nám dodává rozhodnutí dělat to, co je pro nás samotné skutečně dobré. Záleží čistě na mně, jaký budu mít vztah k alkoholu po přečtení této knihy, ale přinejmenším budu mít k dispozici fakta.
- Budu tyto řádky považovat za oficiální upozornění na možné spouštěče, které může obsah knihy aktivovat, protože čtení některých pasáží pro mě může být náročné. Například ve čtvrté kapitole se probírají témata jako sebepoškozování či sebevražda a v dalších kapitolách je zmiňováno sexuální napadení a domácí násilí. Kvůli citlivé povaze probíraných témat jsou na konci knihy v kapitole Podpora a zdroje uvedeny kontakty na linky pomoci. Slibuji, že je využiji, pokud budu

mít potíže nebo pokud se mě budou popisované problémy dotýkat.

- Při čtení se budu pravidelně ujišťovat, že jsem úžasná, skvělá a fantastická lidská bytost, která se snaží žít, jak nejlépe dovede, a že jsem v Sober Girl Society vždy vítána.

Tak, to bychom měli.

Nevím, co přesně vás vedlo k tomu, že jste si vybrali tuto knihu, ale zkusím si tipnout, že je to jeden z následujících důvodů: přehodnocujete svůj vztah k alkoholu, jste unaveni z toho, jak mizerně se cítíte, přestali jste pít alkohol nebo jste někdo z mé rodiny a byli jste zdvořile přinuceni si knihu koupit (mami, předem se omlouvám za ta ostřejší slova). Možná máte právě teď kocovinu – a v tom případě si běžte vzít šumivou tabletu a sáček rehydratačních solí. Já tu na vás počkám.

Než se do tématu pořádně ponoříme, myslím, že je důležité projít si pár detailů ohledně alkoholu a doplnit si kontext, abychom měli jistotu, že si dobře rozumíme. Začneme vědou!

Co je alkohol?

Odověď na tuto otázku se může zdát docela jasná, ale kolik z nás by se omezilo na vysvětlení „víno“ nebo „něco, čím se dá ztřískat“? Ve skutečnosti existuje několik různých typů alkoholu. Ten, který pijeme, je etanol, a stojí za zmínku, že se používá v lacích na vlasy, barvách a lacích i dezinfekcích na ruce. Využíval se také jako palivo v prvních modelech raket.

Alkohol je toxická a extrémně návyková látka. Velmi dobře prostupuje přes buněčné membrány a metabolizuje ve většině tkání, což znamená, že jeho toxicita postihuje většinu orgánů v těle, ale

především játra, kde se metabolizuje valná část alkoholu. Alkohol vás může dehydrovat, dráždí trávicí soustavu, způsobuje elektrolytovou nerovnováhu, ovlivňuje imunitní systém, narušuje rovnováhu hladiny krevního cukru a má škodlivý vliv na kvalitu spánku – a to vše se podílí na tom úžasně bolestivém stavu, který známe pod názvem kocovina. Pití alkoholu může nepříznivě ovlivňovat vše od duševního zdraví až po riziko rozvoje rakoviny. Alkohol zkrátka není kapusta.

Devadesátky a opilá Británie

Narodila jsem se v roce 1991 – krátce po skončení druhé vlny feminismu probíhající v šedesátých, sedmdesátých a osmdesátých letech minulého století –, na začátku dekády, kdy vládly Spice Girls a ženy se rozhodly převzít zpět svou moc. Chtěly jsme dokázat, že zvládneme všechno, co zvládnou muži, a někdy dokonce lépe. Jedno z hlavních pravidel byznysu? Když jde o pití, musíme držet krok s muži, přičemž v roce 1994 britský tisk poprvé přišel s termínem „ladette“ označujícím ženy, které přejímají chování mužů.

Kultura žen, které se chovají jako muži, se stala významným hnutím, v jehož čele stály Zoe Ballová a Denise van Outenová (které jsou dnes známé svou abstinencí). A ačkoli jejich nespoutané chování a bezostyšné opilecké kousky neuvěřitelně přispěly k rozbití genderových stereotypů (za což jsem neskutečně vděčná), zdá se, že samotné rozšíření fenoménu divokého popíjení si vybralo svou daň. V letech 1991–2004 se zdvojnásobil počet úmrtí souvisejících s alkoholem v ženské populaci a nezřízenému pití a silnému kouření, které jsou spojené s kulturou „ladette“, je přičítán podíl na rozšíření rakoviny, srdečních onemocnění i závislostí.¹

Přenesme se o pár let dál a uvidíme stylové hvězdy jako Kate Mossová (která už v současnosti také abstínuje), jak se „sjiždějí“ a potácejí z nočních klubů, zatímco na druhé straně Atlantiku můžeme sledovat, jak Carrie se svými kamarádkami usrkávají koktejly v nóbl barech na Manhattanu. To vše znamenalo, že se alkohol rychle stal symbolem sebevědomé královny večírků, která přesně ví, co chce, a je jí úplně fuk, co si myslí ostatní. Velmi dlouho jsem svět takto vnímala i já.

Millie vs. alkohol

Co se týče pití, začínala jsem s ním na britské poměry pozdě. Navzdory skutečnosti, že většina mých spolužáků trávila víkendy popíjením cideru v místním parku, měla jsem v pubertě jen velmi málo zkušeností s alkoholem. Od osmi let jsem se intenzivně věnovala tanci, takže místo houpání se na houpačkách jsem víkendy trávila buď na trénincích, nebo na soutěžích.

První zkušenost se silnou opilostí jsem měla až v sedmnácti. Bylo to v roce 2009, právě jsem složila závěrečné zkoušky a podařilo se mi dostat se do klubu v Londýně na občanku mé kamarádky. Z toho večera si opravdu moc nepamatuji, kromě toho, jak mě na parketu podpíral můj kamarád Tom, protože jsem nevládala stát bez pomoci. V hlubinách archivu na Facebooku jsou pohřbeny fotky z toho večera, kde mám červenou rtěnku rozmazanou po celém obličejí. Nebyly to ale moje fotky, protože se mi tenkrát podařilo ztratit foťák. Tento incident byl pravděpodobně předzvěstí budoucích událostí.

Pár měsíců po tomto večírku mi bylo osmnáct. Ve stejný den jsem se dozvěděla výsledky zkoušek a radost z přijetí na univerzitu i fakt, že už můžu legálně pít alkohol, jsem oslavila tím,

že jsem si v místní hospodě Wetherspoons v deset ráno objednala Modrou lagunu. (Pro ty z vás, kdo tento drink neznají, doplním, že Modrá laguna je mix modrého likéru Curaçao, vodky, limetkové šťávy a citronové limonády. Říkám to proto, abyste si představili, jak odporné to bylo, ne proto, abyste mě napodobovali!)

Během následujících šesti měsíců jsem se přestěhovala do Brightonu, kde jsem studovala angličtinu na Sussexské univerzitě, našla jsem si práci, která spočívala v rozdávání propagačních letáků nočního klubu, a pohroužila jsem se do studentského života spojeného s popíjením tempem, jež by se dalo nejlépe popsat jako „alarmující“. Ani jsem se nenadála a z holky, která se opila jen jednou v životě, jsem se stala holkou, která se opíjela minimálně třikrát až čtyřikrát do týdne. Pití se mi stalo vším – od společných tahů od hospody k hospodě až po trojitě vodky s red bullem (vždy jsem si objednala dvě a přelila je do půllitru, takže jsem měla šest panáků).

Dřív jsem bývala vzorný svatoušek, ale pití ve mně probouzelo bezuzdnou Sirénu, která si nedělala těžkou hlavu s tím, co si o ní kdo myslí. Alkohol mi dodával pocit, že jsem atraktivnější, že jsem víc sexy, že jsem v podstatě neporazitelná, sloužil mi jako plášť sebevědomí, do nějž jsem se zahalila. Z kdysi pečlivé, trénované tanečnice Millie jsem se proměnila v prostořekou Millie, která byla královnou všech večírků, a tu změnu jsem milovala. Pila jsem, kolik jsem chtěla, kdykoli jsem chtěla, a rozhodla jsem se, že to bude „hodně“ a „často“. Byly dny, kdy jsem zavírala noční kluby, a dny, kdy jsem popíjela víno v obýváku sdíleného studentského bytu.

Byla jsem mladá, svobodná žena, která objevuje, jak co nejlépe žít ve světě dospělých, a tak se mou biblí pochopitelně stal seriál *Sex ve městě* – než jsem začala studovat na univerzitě, nikdy jsem ho neviděla, ale moje nejlepší kamarádka Emma ho měla

kompletní ve speciální edici. V prváku jsme si někdy lehly do mojí malé postele a pouštěly si další a další díly, dokud jsme neusnuly. Probudily jsme se, když běžely upoutávky mezi jednotlivými díly a Carrie Bradshawová se opakovaně ptala, jestli všichni muži podvádějí. Navzdory nedostatkům mě seriál *Sex ve městě* utvrdil v názoru, že díky alkoholu jsem nezávislá, že mi pití dodává sílu a je jedinou možností, jak udržovat vztahy s přáteli. Utvrdil mě v přesvědčení, že jako mladá svobodná žena prostě musím pít, a ujistil mě, že ať jsem šťastná, nebo smutná, řešením je vždy koktejl.

Jistě si dokážete představit, jak jsem byla překvapená, když jsem nedávno zjistila, že Kristin Davisová (která hrála Charlottu Yorkovou) nepije od svých dvaadvaceti let, což znamená, že během natáčení nevybila jediný cosmopolitan, dokonce ani mimo záběr. Z rozhovoru se Sarah Jessicou Parkerovou jsem se také dozvěděla, že místo koktejlů se na place pil ředěný brusinkový džus a šampaňské nahrazoval zázvorový tonik. Ačkoli si nedělám iluze, že by byl *Sex ve městě* něco víc než jen fiktivní televizní pořad, velmi dobře vím, že mé podvědomí přijalo přístup, který se v seriálu propagoval – alkohol je nezbytnou součástí dospívání mladých žen.

Dalším stěžejním televizním pořadem v našem studentském bytě byla reality show *Geordie Shore* v době své největší popularity. Z přednášek jsme často spěchaly domů, jen abychom stihly další díl. Pravidelně jsme s otevřenou pusou sledovaly, jak hlavní aktérky – Charlotte, Vicky, Sophie a Holly – vyrážely do klubů a opíjely se do němoty (nebo „zmrtvovaly“, jak tomu říkaly), odhalovaly se před kamerou a tropily výtržnosti v ulicích Newcastleu. Věděla jsem, že jejich chování se vymyká kontrole, ale líbilo se mi, jak jsou neohrožené a jak všechny pobuřují.

Co mi ale nedocházelo, byl fakt, že ačkoli produkce vybízela aktéry show, aby do sebe klopili jeden drink za druhým, jejich

bezpečnost byla vždy nejvyšší prioritou, protože zkrátka šlo o televizní pořad – vždycky tam byl kameraman, který je odvezl domů, nebo sekuriták, který zasáhl, když se pustili do bitky. Já jsem neměla nastavená žádná bezpečnostní opatření a začalo se mi stávat, že jsem se ocitla na místech, kde jsem opravdu nechtěla být, a dělala jsem věci, které jsem ve skutečnosti dělat nechtěla.

Celkem záhy se mou specialitou stalo nezřízené pití do odpadnutí. Ve třetím ročníku univerzity se mé chování stabilně zhoršovalo a situace, do nichž jsem se dostávala, byly stále chaotičtější a nebezpečnější. Když všichni mí přátelé začali brát studium vážně, dělala jsem scény, protože odmítali chodit ven a opíjet se se mnou namol. Jediné, co jsem chtěla brát vážně, bylo pití.

Když jsem odpromovala, nepřišel ani náznak toho, že bych v pití polevila. V návyku nezřízeného nárazového opíjení jsem pokračovala i na stáži v oboru PR a poté během kariéry v žurnalistice. V té době jsem si poměrně rychle uvědomila, že můj vztah k alkoholu začíná být trošku problematický, ale nepřipadalo mi to jako nic mimořádného na holku po dvacítce, která pracovala v Londýně – prostě se párkrát stalo, že jsem se ztrapnila na pracovních akcích, ocitla jsem se na železničních stanicích kilometry od domova a další den jsem to pak musela ustát v kanceláři, kam jsem přišla pozdě, s obloženou slantinovou houskou v ruce a poněkud proviňalým výrazem.

V té době jsem si začala uvědomovat, že nejsem daleko od předvolání na kobereček z personálního – stačilo by, abych se opila na pár dalších pracovních akcích –, a proto jsem začala odmítat pozvání na skleničku od kolegů ve všední dny. Místo toho jsem veškerou energii vkládala do živelných víkendů. Věděla jsem, že i moji přátelé už začínají mít plné zuby mých opileckých manýrů, ale aspoň mě nemohli vyhodit z práce. Místo abych si konzumaci

alkoholu rozložila do celého týdne, vypila jsem stejné množství naráz. Namlouvala jsem si, že si to zasloužím – měla jsem náročný týden, mám to za odměnu a reklamní nápis na mojí tašce mi lichotil, že „s ginem jsem úžasná“!

V pití jsem v podobném duchu pokračovala ještě pár dalších let – cyklus se pravidelně opakoval, v pátek i v sobotu večer jsem se ztřískala, pak jsem se v neděli dávala dohromady a styděla se, co jsem vyváděla. V té době začaly i některé vážnější problémy. Prudce se mi zhoršilo duševní zdraví a začala jsem si všímat, že jsem mnohem častěji než obvykle bez nálady, přestože se zdálo, že se mi ve všem daří. Kocovinová úzkost – známá také jako morální kocovina – začala být horší než fyzické příznaky běžné kocoviny, epizody úzkosti zároveň trvaly déle a prohlubovaly se. Místo abych o víkendu odpočívala a nabírala síly, utápěla jsem se většinu času v obavách, že jsem všechny naštvála, strachovala jsem se, že mě nikdo nemá rád, vyčítala jsem si, že nedokážu pít „zodpovědně“, a celkově jsem si připadala jako příšerný člověk.

Věděla jsem, že nežiju život, jaký jsem si představovala, ale popravdě jsem ani nevěděla, jak začít, abych se dala do pořádku. V takové chvíli jsem nedokázala ani zvednout hlavu z polštáře. Někdy jsem měla pocit, že hledání řešení, jak nebýt tak nešťastná, by vyžadovalo příliš velké úsilí, zatímco jsem věděla, že když se napiju, budu mít hned lepší náladu. Nevyhledávala jsem aktivity, díky nimž bych byla šťastnější v dlouhodobém horizontu, protože mi připadaly vyčerpávající a příliš náročné, a bylo pro mě snadnější sáhnout po krátkodobém řešení v podobě alkoholu a cigaret.

Po celou dobu jsem se soustavně ujišťovala, že můj vztah k pití je normální. Ostatně jsem si klidně po celý zbytek týdne nedala