

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, 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?*

**Z**dravím, 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.<sup>1</sup>

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

ani kapku, a rozhodně jsem si vodkou nezalívala vložky k snídani. Namlouvala jsem si, že jsem jen mileniálka, která se ráda baví, stejně jako holky z *Geordie Shore*, a že si užívám života jako „ladete“ – jsem mladá, bezstarostná a dělám si přesně to, co chci. Jenže hluboko v nitru jsem měla pocit, že se něco změnilo. Najednou jsem měla příliš mnoho starostí a pití už mi nepřípadalo jako něco, co bych chtěla, ale spíše jako něco, co jsem potřebovala. Něco, co mě vzpruží, co mi dodá sebedůvěru a utiší všechny pochyby a nejistotu. Bez alkoholu jsem si připadala nudná a divná a pořád jsem v sobě něco řešila.

Koncem roku 2017 jsem se už podruhé rozešla s přítelem, s nímž jsem byla šest let, a nesla jsem to obzvláště těžce. Rozchod jsem brala jako zástěrku, abych mohla pít ještě víc, protože mě život naučil, že přesně tak se léčí zlomené srdce – pijete, tančíte a pak to celé opakujete. Jenže tentokrát osvědčený lék nezabral – jen celou situaci ještě zhoršil. Pravidlo, že nebudu pít v pracovní dny, letělo oknem, a jakákoli záminka k pití teď byla opodstatněná, takže jsem oscillovala mezi stavy, kdy jsem byla opilá, cítila se trapně, styděla se, cítila se relativně smutná nebo si připadala úplně jako oslík ljáček.

Když přišel valentýnský víkend roku 2018 a téměř každý se těšil na příjemný večer na gauči nebo si u večere roztouženě hleděl s partnerem do očí, roztočila jsem to takovým způsobem, že si pamatuji jenom to, jak vcházím do nočního klubu, a pak už mám jen tmu.

Když jsem se druhý den probudila, zaplavila mě známá vlna strachu a nevolnosti. Nejen kvůli tomu množství jedu, co jsem si vpravila do nebohého těla, ale i proto, že mě svazovala úzkost. Přátelé mi svým obvyklým stylem bez servítků vyprávěli, jakou ostudu jsem tropila, a v telefonu jsem měla zprávy od nějakého

Tommyho, který mi psal, jak jsem opilá. Kdybyste přede mě to ráno postavili řadu mužů, mezi nimiž by byl Tommy, nepoznala bych ho.

Dospěli jsme do fáze v knize, kdy možná očekáváte, že vám popíšu svůj příběh ze samého dna – šokující historku, varovný signál, který mě přivedl k prozření –, jenže ta kocovina byla stejná jako všechny ostatní. A přece... zatímco jsem ležela v posteli, využila jsem svůj měsíční kredit a stáhla jsem si audioknihu, o níž jsem se dozvěděla před pár měsíci: *The Unexpected Joy of Being Sober* (česky: Neočekávaná radost ze střízlivosti) od Catherine Grayové. A hned jsem ji začala poslouchat.

To ráno – 11. února 2018 – jsem slyšela Cath vyprávět o svém vztahu k alkoholu a plakala jsem smutkem i smíchy. V ten den jsem si uvědomila, že pití alkoholu je jako časovaná bomba. Catherine život se tomu mému tolik podobal... jediný rozdíl byl v tom, že byla o pár let starší, a já jsem její příběh hltala, jako by byla Duch budoucích Vánoc. Když jsem knihu doposlouchala, prohlásila jsem jednou a provždy, že už nikdy nebudu pít.

Jak už jsem zmínila, rozhodně to nebyla nejhorší kocovina, jakou jsem kdy měla. Zase jsem se probudila s pocitem studu, úzkosti a znechucení ze sebe sama, ale konečně jsem si uvědomila, že život mi může nabídnout mnohem víc než jen kocovinu. Také bych ráda upřesnila, že změna rozhodně nebyla tak snadná, nebylo to tak, že bych si poslechla jednu audioknihu a rázem mi přestal chutnat alkohol. Jak brzy zjistíte, abstinence vyžaduje spoustu úsilí.

Mám trochu problém s konceptem, že pád na úplné dno motivuje člověka k životním změnám. S myšlenkou, že musíte zažít katastrofický krach, než si uvědomíte, že je pro vás něco špatné. S myšlenkou, že musíte čekat, dokud není téměř pozdě, než začnete

uvažovat o změně chování. Lidé mi soustavně říkají: „Nebylas na tom tak špatně.“ Ale měla jsem snad podle této logiky pít dál, dokud bych na tom nebyla ještě hůř? Pointa spočívá v tom, že ve chvíli, kdy si všimnete, že začalo hořet, oheň uhasíte. Začnete jednat a nečekáte, až budou plameny tak silné, že vám shoří celý dům.

Pravděpodobně se najdou lidé, kteří budou říkat, že bych zrovna já neměla psát takovou knihu – že mé příběhy jsou fádni a že jsem si neprošla nejtemnější hloubkou kalné bažiny, ale v tom je ta pointa. Jsem tu, abych vám řekla, že nemusíte dopadnout až na samé dno, jak se to stereotypně vykresluje ve filmech. Nemusíte čekat, až se svět kolem vás začne hroutit. Můžete z toho kolotoče vystoupit, kdykoli budete chtít. Nemusíte čekat, až se všechno podělá.

Nenechte se mýlit, jste tu vítáni, i když jste zažili svou verzi nejhlubšího dna, i když máte pocit, jako by se váš svět hroutil. Sober Girl Society je jako loď, na jejíž palubě jsme všichni společně, plujeme proti jednomu silnému alkoholovému proudu. Nezáleží na tom, v jaké fázi své cesty se právě nacházíte – ať už jste se rozhodli přehodnotit vztah k alkoholu, nebo s ním úplně skoncovat, jsem tu pro vás! Ze všeho nejdůležitější je, že se nemusíte před nikým ospravedlňovat. Problémy s pitím se neprojeví ze dne na den – narůstají postupně a vkrádají se plíživě. Když se mě lidé ptají, jestli jsem přestala pít proto, že jsem měla problém, odpovídám, že ano, a hned dodávám: „Ale kdybych pila dál, měla bych mnohem větší problém.“

Ve snaze ukázat, že vám alkohol nemusí úplně zničit život, ale přesto představuje zjevný problém a překážku, která vám brání žít co nejlépe, vám prozradím některé ze svých opileckých historek, od těch fádních a lehce trapných až po ty děsivé a poměrně ostudné. Spíše než jeden velký moment prozření to byly právě

tyto interakce s alkoholem, které postupně kulminovaly a vyústily v rozhodnutí přestat pít. Jsem si jistá, že někteří lidé na tom byli v porovnání se mnou mnohem hůře, a chápu to. Budu navždy vděčná, že jsem dospěla k rozhodnutí, díky němuž už mé historky nikdy nebudou děsivější ani nebudou vyvolávat větší úzkost než ty následující:

- Jednou jsem se opila v klubu v londýnském Brixtonu tak, že jsem si roztrhla pásek na botě. Znamenalo to, že v botách už se nedalo chodit, a já jsem se musela vrátit z Londýna do Kentu bosky. Noc byla ještě mladá, takže se moje kamarádka Tasha nabídl, že mě doprovodí domů, aby ostatní přátelé mohli zůstat v klubu. Stojí za zmínku, že v té době jsem Tashu ještě moc dobře neznala. Když jsme nastoupily do metra, popadl mě šílený amok a v každé stanici jsem se pokoušela vystoupit. Tasha mi pak řekla, že se mě snažila udržet, ale že jsem kupodivu měla nějakou nadpřirozenou sílu. Ostatní cestující na ni zírali, jako by mě právě unesla, a já jsem pořád křičela, že mě musí nechat vystoupit z vlaku.
- Jednou jsem po probuzení našla sedmdesát čtyři zmeškaných hovorů, protože mé opilé já se večer před tím rozhodlo, že odejde z klubu a půjde domů spát. Problém byl v tom, že jsem to nikomu neřekla. Přátelé byli přesvědčeni, že mě někdo unesl, dokud jim moje máma nepotvrdila, že jsem ve skutečnosti doma a tvrdě spím.
- Jednou se scénář otočil a po probuzení jsem zjistila, že jsem čtrnáctkrát volala někomu, koho jsem jednou políbila, a z pochopitelných důvodů už pak se mnou nikdy nechtěl mluvit.
- Jednou jsem si ublinkla v metru cestou do práce po úterním vánočním tequilovém večírku s přáteli.

- Jednou jsem se po dalším tequilovém úterku probudila a vůbec jsem si nepamatovala, jak jsem se dostala domů, jen se mi vracejí útržkovité vzpomínky, jak brečím na rohu ulice. V historii aplikace Uber jsem našla, že jízda byla ukončena, a když jsem si na Googlu podle adresy vyhledala místo, kde jsem údajně vystoupila, ulice vypadala stejně jako v té vzpomínce. Dodnes nemám ani ponětí, jak jsem se odtamtud dostala domů, protože jsem si nevybírala žádné peníze. Místo bylo příliš daleko, abych došla domů pěšky, a byla jsem tam hodiny poté, co jsem původně odešla z hospody.
- Jednou jsem se probrala z opileckého kómatu a uvědomila jsem si, že s někým souložím. To je dost divná věta a nikdy jsem si nemyslela, že bych ji napsala. Pamatuji si jen, že se mi ulevilo, protože jsem v něm poznala kamaráda svého kamaráda.
- Jednou jsem s kamarádkami pařila v Bournemouthu, a když jsme se vrátily na hotelový pokoj, v opilosti jsme blbly v koupelně. Spadla jsem po zádech do vany, narazila jsem hlavou do kohoutku a ztratila jsem vědomí. Kamarádky mi řekly, že jsem úplně vytuhla a že si opravdu myslely, že jsem mrtvá.
- Jednou mi kamarádka prozradila velké tajemství, ale zdůraznila, že zatím nechce, aby o tom někdo věděl – chtěla to ostatním říct sama. O týden později jsem potkala starou kamarádku ze školy, v opilosti jsem jí tajemství vyzradila a zpráva se rychle šířila dál. V té době jsem se ke svému chování nepřiznala a nikdy jsem se ani neomluvila, protože jsem se styděla. E – I, moc se omlouvám, vzpomenu si na to nejmíň jednou za den.

- Jednou už v klubu rozsvítili, ale já jsem odmítla jít domů, takže moje kamarádka musela požádat vyhazovače, aby mě vyprovodil ven. Když jsem znovu odmítla, vytáhl mě v kravatě, jenže jsem se mu vysmekla a vběhla jsem zpátky dovnitř. Nakonec si mě přehodil přes rameno a vynesl mě jako pytel.
- Jednou jsem řekla kamarádkám, že je nenávidím a že až Emma umře, bude to nejlepší den mého života (jen pro info by to ve skutečnosti byl jeden z nejhorších dnů).

Skutečně bych mohla vyprávět stovky takových historek. Naštvala jsem spoustu lidí, ublížila jsem sobě i druhým. Popravdě řečeno jsem překvapená, že mi zbyli nějakí přátelé. Pointa je stále stejná: Nemusíte čekat, až vám chlast sebere úplně všechno, abyste s ním skoncovali. Nemusíte spadnout až na samé dno, můžete se víckrát odrazit od stěny a vyplavat na hladinu dřív, než vás proud stáhne dolů.

## **Alkohol versus my**

Pojďme se přenést ještě víc do současnosti, kdy je alkohol naším nejžhavějším doplňkem. Když ho nepijeme, tak myslíme na to, jak se napijeme, a když ho ani nepijeme, ani nemyslíme na to, jak ho budeme pít, kupujeme trička s motivy alkoholu a přáníčka, na nichž vybízíme přátele, ať oslaví krásný „bublinkový“ den, nebo jim k narozeninám píšeme, že „zrají jako víno“. Na vánočních svetrech máme nápisy „prosec-ho-ho-ho“, na hrncích „gin s čajem“, zatímco motto každé milenialky zní „rosé po celý den“. Brunch, říkáte? Jen pokud je bezedný, tedy s neomezenou konzumací alkoholu.

Za více než tři roky abstinence jsem si uvědomila, že všechno, co se týká našeho vztahu k alkoholu, je plné paradoxů. Jen aby

bylo jasno, nechtěla bych, aby moje postřehy vyzněly jako odsuzování – více než dvacet let jsem byla, jak říká Catherine Grayová, „napojená na alkoholový matrix“. A když je alkohol všudypřítomný, je téměř nemožné nenechat se strhnout luxusními reklamami a obecným přesvědčením, že pití je ten nejlepší recept na dobrou náladu. Ale teď, když jsem se obrazně odpojila, vidím ty paradoxy mnohem jasněji.

Když přijde řeč na alkohol a vy začnete zdůrazňovat výhody abstinence a zpochybňovat normy naší alkoholové kultury nebo průmyslu, který ji přiživuje, dostanete nálepku odsuzujícího puritána, který ostatní povýšeně poučuje, jako by byl na koni. Jen pro pořádek tedy upřesním, že mám ve skutečnosti alergii na koně a jen vám nabízím názory k zamyšlení.

## **Není to paradoxní...? Nemyslíte?**

Sociální sítě jsou zaplavené hlasy, aktivisty a lidmi, kteří náš svět docela epicky proměňují k lepšímu. Jenže zatímco rozsah diskusí na téma feminismu, duševního zdraví, společenské nespravedlnosti, nerovnosti, celkového zdraví a politiky se stále rozšiřuje, jedno téma je soustavně zlehčováno. Je paradoxní, že je to téma, které ovlivňuje všechny tyto oblasti. Jde samozřejmě o alkohol.

V posledních letech jsme se stali národem, který je posedlý čtením etiket a podrobným zkoumáním složení potravin. Kupujeme potraviny „bez“ určitých látek. Z cukru i sacharidů jsme udělali úhlavní nepřátele a stravujeme se podle veganské či paleo diety. Nakupujeme farmářské potraviny a prakticky se nám dělá nevolno při představě, že bychom požili něco, co není bio – ale přitom nezpochybňujeme fakt, že jídlo zapijíme stejnou toxickou látkou, jaká se používá k dezinfekci rukou.

K snídani pijeme zeleninové šťávy, ale k večeři si dáme jed a ještě se tím chlubíme celému světu. Hashtag #wineoclock (česky: čas na víno) se ve skutečnosti objevuje v 2,7 milionu příspěvků na Instagramu a #alkohol v ohromujících 11,1 milionu. Alkoholový průmysl pochopitelně zaznamenal naši zálibu ve zkoumání etiket a zareagoval na poptávku lidí usilujících o vědomější životní styl obrovským nástupem produktů, jako je bio pivo a biodynamické víno. Influenceři se základnou mladých fanoušků propagují alkohol, celebrity mají vlastní značky nápojů a platí stejný princip jako u iPhone: ani s nejnovějším modelem nebudeme spokojeni navždy. Když nestačí obyčejný gin, přejdeme k růžovému ginu a k řemeslnému ginu a k rebarborovému ginu a k ginu s třpytkami, který hraje všemi barvami jako jednorožec a třpytí se, i když ho vyzvracíte. Je ale jedno, jak neotřelé je vaše pití, protože zdravotní riziko spojené s jeho konzumací je stále stejné. Alkohol zůstává karcinogenní, ať je veganský, nebo ne.

Pak je zde pochopitelně nedávná záplava programů kombinujících „wellness a párty“. Jóga už není jen poloha šťastného dítěte nebo stromu, ale Víno & Vinjása nebo Jin a Gin. Upřímně řečeno, je to kontraproduktivní. Stránky zaměřené na wellness jsou zaplavené recepty na koktejly plné vitaminů, které posílí váš imunitní systém, ale zdá se, že těmto platformám nikdo nevysvětlil, že alkohol odčerpává zásoby vitaminů v těle a oslabuje imunitu.

Dokonce ani některé z těch nejznámějších internetových stránek a lidí, které považujeme za zdroj informací o wellness a zdravém životním stylu, nijak nespěchají s upozorněním na škodlivost bublinek. Zdá se, že než aby na internetu přiznali, jak nám omezení alkoholu prospívá, raději propagují léky na kocovinu, od kapaček po umeboši (druh japonských švestiček, které se sklízí, když mají nejvyšší obsah ovocných kyselin, a pak se nakládají do

slaného nálevu). I když jsem si jistá, že se mnou budete souhlasit, jak praktické a cenově dostupné jsou tyto možnosti, můžu vám hned teď říct, že jediným prověřeným lékem na kocovinu je vůbec nepít.

Alkohol je šmouhou nejen v debatách o zdravém životním stylu, ale i o duševním zdraví. Je prokázáno, že může mít závažný negativní vliv na duševní zdraví, nicméně v diskusích o něm se nám nedaří na tento problém upozorňovat. O alkoholu a jeho dopadu na emoce a psychický stav hovořím téměř každý den od roku 2018 a často si připadám, jako bych házela hrách na stěnu, zvlášť když vidím nápojové lístky s koktejly na pozvednutí nálady nebo značky ginu, které se snaží zvednout prodeje příslibem, že věnují část z tržeb dobročinným organizacím zaměřujícím se na péči o duševní zdraví.

Alkoholový průmysl bývá pravidelně označován za jedno z nejškodlivějších odvětví pro životní prostředí, ale zatímco investujeme do všech opakovaně použitelných nápojových obalů a každého, kdo nepoužívá kovové brčko, označujeme za barbara, v diskusích o udržitelnosti jen zřídka kdy zmiňujeme alkohol. Nemluvíme ani o tunách nerecyklovatelného materiálu, který tento průmysl generuje. Jen při výrobě skotské whisky ročně vzniká 500 tisíc tun pevného odpadu a 1,6 miliardy litrů odpadních kapalin.<sup>2</sup>

V současnosti víc než kdy dříve bojujeme za autonomii a možnost sebevyjádření. Líbí se nám, když se lidé oblékají podle sebe a žijí tak, jak chtějí. Podporujeme druhé ve snaze být co nejautentičtější sami sebou. Ale abstinenti? Přehlízíme je, protože s nimi prý není zábava – jsou nudní. Bouříme se proti systémům, které nám říkají, co máme dělat a jak se máme chovat, přesto jen málokdy zmiňujeme, jak úžasným aktem vzepření se je rozhodnutí nepít alkohol ve světě, který profituje z toho, že lidem (a zejména

ženám) říká, jak by se měli cítit. Obdobně mnohem víc než kdy dřív podporujeme pozitivnější vztah k lidskému tělu, ale když jde o naši osobnost, dáváme si záležet na tom, abychom navenek působili zajímavěji a méně ostýchavě. Alkohol používáme k zmírnění úzkosti, i když bylo obecně prokázáno, že úzkost naopak posiluje.

Jsme politicky korektní a tvrdíme, jak skvělý je náš zdravotnický systém, navzdory faktu, že nemoci a úrazy spojené s alkoholem stojí britské zdravotnictví každý rok 3,5 miliardy liber. Každý desátý pacient na nemocničním lůžku je závislý na alkoholu a každému pátému alkohol „škodí“, například kvůli nestřídmému nárazovému pití.<sup>3</sup> Dokonce i střídmé pití může zvýšit riziko propuknutí život ohrožujících nemocí, jako je například rakovina prsu. V roce 2020, v době pandemie covidu-19 a lockdownu, tedy v době, kdy by péče o zdraví měla být celostátní prioritou, prodeje alkoholu (který oslabuje imunitní systém a zvyšuje náchylnost k nakažení viry) ve Velké Británii prudce vzrostly o třetinu.

Dobrá zpráva je, že došlo k obratu alespoň u cigaret, které často bývají nerozlučnými kamarádkami alkoholu. Ačkoli některé značky tohoto produktu kdysi doporučovali i lékaři, v posledních letech byla přijata opatření, která mají všechny – ale zejména mladistvé – odradit od kouření. Jednotné balení bez viditelných značek, odstrašující zdravotní varování a zákaz mentolových příchutí přispěly k větší informovanosti o reálných rizicích spojených s kouřením cigaret, jako je například rakovina.

Ale pozor, alkohol je také spojován s rakovinou! Přesto ho v supermarketech a obchodních domech vystavujeme na čestných místech. Lahve vypadají jako nádherné šperky, a některé dokonce obsahují lístky zlata. Mají zářivé barvy, jsou pekelně elegantní a mnohé z nich v masivní míře lákají mladistvé. Kupovali bychom lahve s alkoholem, kdyby byly úplně obyčejné, označené

jen slovem „vino“? Dávali bychom je jako dárky, kdyby na nich bylo jen slovo „gin“ a obrázek ženy s jizvou po mastektomii? Možná ne.

Zajímavý je i další postřeh ohledně dvojího metru: když přestanete s kouřením, lidé vám gratulují a chválí vás, jak jsou na vás hrdí, ale když přestanete pít, reakce se nedají srovnávat. Jak se u nás v komunitě abstinentů říká: „Alkohol je jedinou drogou, u které se musíte obhajovat kvůli tomu, že ji neužíváte.“ A tohle je nejdůležitější fakt: alkohol je droga.

Profesor David Nutt byl v roce 2009 odvolán z funkce vládního poradce v oblasti návykových látek a je přesvědčen, že to bylo v důsledku jeho prohlášení v celostátní rozhlasové stanici, kde řekl, že alkohol je nejškodlivější droga ve Velké Británii. Jeho argumentace byla následující: alkohol si prvenství vysloužil nejen kvůli tomu, jak poškozuje jednotlivce, ale také kvůli škodám, které působí celé společnosti, jež zahrnují vše od míry kriminality a nákladů na zdravotní péči až po rodinné konflikty a poškozování životního prostředí. Kouření například nestojí za mnoha každodenními trestnými činy a neexistuje přímá korelace mezi kouřením a dramatickým nárůstem domácího násilí, přesto jej demonizujeme mnohem víc než pití alkoholu. Vytlačili jsme jej ze života, skryli před zraky veřejnosti a oficiálně mu dali nálepku „neatraktivní“.

V této knize bych vám ráda přiblížila fakta o alkoholu a především vyvrátila některé mýty o abstinenci. Ráda bych vám nabídla nástroje a tipy, které potřebujete, abyste mohli změnit svůj vztah k alkoholu, pokud budete chtít (nezapomínejte, že máte vždy možnost volby), a až dočtete do konce, kdo ví, třeba v sobě objevíte spalující touhu stát se ambasadorem skutečných změn ve všem, co je zalité etanolem. Nejen pro sebe, ale i pro druhé.

V tuto chvíli bych ráda řekla, že jsem heterosexuální, bílá, cisgender žena. Vážím si privilegovaných podmínek, díky nimž jsem

dokázala přijmout abstinenci. I když v knize popisují, jak alkohol ovlivňuje různé typy lidí a jaký dopad může mít napříč celou společností, vycházím ze své vlastní reality a do velké míry čerpám z osobních zkušeností. Také vycházím z pohledu člověka vychovaného v západní kultuře prosáklé alkoholem, a přestože si uvědomuji, že existuje řada kultur, kde je abstinence běžná, napsala jsem knihu jako průvodce, jak se odpoutat od alkoholu v prostředí, kde by „odmítání pití“ mohlo být považováno za odchylku od normálního stavu.

Nakonec bych ráda řekla, že je moc fajn, že tu jste se mnou. Děkuji vám, že jste si vybrali mou knihu, děkuji, že jste otevření novému způsobu myšlení, a také děkuji, že knihu hned nevyhodíte do koše (držím si pěsti).

### **Vítejte v Sober Girl Society < 3**

# 2

## Nezávislé ženy

### *Pozoruhodný případ omezení pití*

**T**eď, když jste plně zasvěceni do kontextu, je na čase přejít k tomu podstatnému a zaměřit se na to, o čem skutečně tato kniha je - na abstinenci. Tato kapitola je průvodcem pro začátečníky: naučíte se správný žargon, zjistíte, co vám brání udělat změny, najdete odpovědi na nejčastější otázky a začnete chápat, kde můžete začít měnit svůj vztah k alkoholu jednou a provždy.

Začneme epickou novinkou: zažíváme revoluci a čísla naznačují, že zvyky související s pitím alkoholu se mění. Nejnovější statistiky ve skutečnosti ukazují, že třetina osob ve věku 16–24 let vůbec nepije alkohol!<sup>1</sup> Mohla by snad popularita abstinence u mladší generace znamenat, že život bez alkoholu konečně začal být trendem?

Když jsem v roce 2018 začínala se Sober Girl Society, existovalo jen velmi málo online skupin pro abstinující ženy - zejména pro mileniálky, které chtěly přestat pít a začít žít. Zdá se však, že se trendy otáčejí. Dnes všude vznikají bezalkoholové (AF) nebo nealkoholické (NA) bary, kluby, akce a festivaly, jsme svědky absolutního boomu nápojů bez alkoholu.