



Holly
Whitakerová

Žena bez promile

STŘÍZLIVÁ A ŠŤASTNÁ
VE SVĚTĚ POSEDLEM
ALKOHOLEM



KAZDA

POZITIVNÍ OHLASY NA KNIHU:

Žena bez promile – Střízlivá a šťastná ve světě posedlém alkoholem

„Holly Whitakerová je génius: brilantně chytrá, nebojácná, rozesměje vás nahlas.“

— Catherine Grayová, autorka knihy *The Unexpected Joy of Being Sober*

„Odvážná a revoluční – Whitakerová napsala knihu, kterou nelze odložit, o tom, jak si vytvořit život, ze kterého nebudete chtít utíkat. Vtipná, pronikavá a upřímná – povinná četba pro každého, kdo se rozhodne vzdát se alkoholu.“

— Ann Dowsett Johnstonová, autorka knihy *Drink: The Intimate Relationship Between Women and Alcohol*

„Ve stopách knih jako *Girl, Wash Your Face* od Rachel Hollisové cílí Whitakerová svým debutem na moderní městské ženy – zvláště ty, které se obávají, že by mohly mít problém s alkoholem. Částečně svépomocná příručka, částečně memoárová zpověď – tato osobní výpověď přináší užitečné a inspirativní techniky pro zotavení ze závislosti.“

— *Library Journal*

„Zásadní, aktuální a poutavá analýza žen a alkoholu... Whitakerová jde přímo k jádru věci, dovedně využívá poutavé příběhy a dobře podložené poznatky, aby vzdělávala, osvobodila a poskytla skutečnou naději a konkrétní kroky každému, kdo chce s alkoholem skoncovat jako dáma.“

— Annie Graceová, autorka knihy *This Naked Mind: Control Alcohol, Find Freedom, Discover Happiness & Change Your Life*

„Srovnání, zranitelné a nesmlouvavé... Holly Whitakerová spojila tyto prvky do čerstvého a potřebného pohledu – a zároveň skvělého čtení.“

— Jud Brewer, MD, Ph.D., autor knihy *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*

„V této knize spojující memoáry a obhajobu života bez alkoholu nabízí Whitakerová inspiraci ostatním, kteří potřebují vedení nebo svolení najít si vlastní cestu.“

— *Booklist*

Holly
Whitaker

Žena bez promile

STŘÍZLIVÁ A ŠŤASTNÁ
VE SVĚTĚ POSEDLÉM ALKOHOLEM



KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2025
ISBN: 978-80-7670-286-8
Vytvoření elektronické verze: **Sandstudios**, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství **KAZDA**, s.r.o., v roce 2026
Nové sady 2
602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486

Původní název: *Quit Like a Woman: The Radical Choice to Not Drink in a Culture Obsessed with Alcohol*

© Holly Whitaker, 2019

Poprvé vydáno v **USA** nakladatelstvím The Dial Press, New York.

Tato kniha je dílem literatury faktu. Některá jména a identifikační údaje byly změněny.

Vydavatel výslovně zakazuje jakékoli užití díla, překladu nebo přeloženého díla v souvislosti s vývojem jakéhokoli softwarového programu, včetně – mimo jiné – trénování systémů strojového učení nebo generativní umělé inteligence.

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Redakce: Sylva Martinásková
Korektura: Karolína Šnajdrová
Obálka: Pavel Ševčík
Sazba: **ARTEDIT**, s.r.o.
Tisk a vazba: **FINIDR**, s.r.o., Český Těšín, Česká republika
ISBN: 978-80-7670-220-2
© Nakladatelství **KAZDA**, s.r.o., 2026

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Kniha je ve **výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.**

Knihu lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Foto kredity:

kapitola 3: (nahore) Foto: Albert Harlingue/Roger Viollet/Getty Images

(dole) Obrázek se souhlasem Advertising Archives

kapitola 3: Obrázek se souhlasem Advertising Archives

Věnování:

Pro mámu, Heather, Samarii, Eliu, Kookse, Lidgey, Traye, Megan, Em a Lauru.

Krev mé krve.

„Neexistuje nic silnějšího než zlomená žena, která se znovu postavila na nohy.“

— Hannah Gadsbyová

Žena bez promile

Střízlivá a šťastná ve světě posedlém alkoholem

Úvod

Před téměř deseti lety, asi rok předtím, než jsem přestala pít alkohol, se u mě doma objevila kamarádka. Bylo to v sobotu brzy odpoledne a nesla s sebou kelímek plný whiskey, protože jí srdce zlomil nějaký chlap, kterého poznala přes OkCupid. V té době mi to připadalo jako rozumné řešení – courat se po ulicích San Franciska a usrkávat Maker's Mark, aby si tím utlumila onu příznačnou bolest z odmítnutí člověkem, kterého poznala na internetu a který si ji beztak nezasloužil. Jenom já bych si vybrala Jameson.

Zavolaly jsme pár kamarádkám, aby přišly, a pak jsme seděly v mém malém bytě, kouřily trávu a pily ještě víc whiskey a levného vína z obchodu na rohu, když vtom moje drahá kamarádka se zlomeným srdcem skupině oznámila, že si je skoro jistá, že prochází „alkoholickým obdobím“. *Alkoholickým obdobím*. Rozhlédla jsem se po místnosti a hledala ve tvářích svých kamarádek stejnou reakci, jakou jsem pocítila já – úlevu. A viděla jsem nejen úlevu, ale i hluboké pochopení – všechny jsme něco podobného zažily a dokázaly jsem se s tím tedy ztotožnit.

Hm.

Když vás děsí, že už se vám to pití vymklo z rukou, nic tu hysterickou, směšnou myšlenku neuklidní víc než skupina úspěšných, inteligentních, atraktivních a „vyrovnaných“ žen, které váš neduh normalizují novým pojmem: *alkoholické období*! Tento scénář je jen jedním z několika stovek důvodů, proč jsem si nedokázala ujasnit, jestli mám skutečný problém s alkoholem, nebo jestli jen procházím „čímsi“, co se vyřeší samo.

V době této konkrétní události mi bylo třiatřicet a moje pití začínalo nabírat směr, který už jsem přestávala zvládat. Už to nebyly jen sklenka či dvě doma, opilé večery s holkami, víkendové kocoviny nebo cokoli, co jsem dělala ve svých dvaceti a co ještě působilo jakž takž normálně, nebo jako že to mám celkem pod kontrolou. Začala jsem pít sama *po* návratu z večírků a víc dní jsem nakonec byla s kocovinou než bez ní. Považovala jsem za úspěch, když jsem to zvládla udržet na jedné lahvi vína za večer. Pátá hodina už nepřicházela dostatečně rychle, a tak jsem z práce začala odcházet v 4:45, pak ve 4:30 a nakonec už ve čtyři. V jednu chvíli mi připadalo naprosto rozumné nosit v kabelce lahvičky do minibarů – *pro jistotu*. Někdy (hlavně když mě tlačil nějaký termín) jsem se na několik dní v kuse zavřela doma a pila od rána až do bezvědomí. Così takového.

Ale (a vždycky je tu nějaké „ale“, když se snažíte zpochybnit všechno, co jste právě řekli) – nepila jsem každý večer a nepila jsem víc než mí přátelé, když jsme si vyrazili. Krátce před tím jsem vydržela dvanáct dní bez chlastu a – co pro mě bylo tehdy asi nejdůležitější – dovedla jsem skvěle udržet zdání, že to mám pod kontrolou, když jsem byla opilá na veřejnosti. Nikdy jsem nebyla ta, kterou museli domů odnášet, ani ta, která vypadala zanedbaná. Na tom jsem si dala záležet.

V mé hlavě existovalo dost důkazů pro to, že jsem „normální pijan“, a zároveň dost na to, aby mě přijali do alkoholické léčebny Betty Fordové. Neustále jsem kolísala mezi vědomím, že vážně potřebuju pomoc, a představou, že když sakra budu víc cvičit jógu, všechno bude v pohodě.

Můj přechod ke střízlivosti byl zároveň pomalý i rychlý. Pomalý v tom, že mi trvalo sedmnáct let, než jsem si uvědomila, že mi alkohol nikdy nijak zvlášť neprospěl, sedmnáct let snahy ho ovládnout, zvládnout a přimět, aby mi sloužil tak, jak jsem si představovala, že slouží ostatním. A rychlý v tom, že jakmile jsem překročila určitou neviditelnou hranici, kterou dodnes neumím zpětně najít, řítila jsem se tak rychle ke zhroucení, že už jsem se nemohla dál přetvařovat, že mám sílu tomu zabránit. Celé to bylo jako ta soutěž v *Price Is Right*, kde malý jódlující panáček šplhá na horu a nikdo neví, kdy se zastaví nebo jak daleko dojde, ale všichni vědí, že může dojít až úplně na konec.

Možná by stálo za zmínku, že v té době jsem v práci prostě válela. V roce 2009 jsem nastoupila do start-upu, a protože jsem byla neúprosná workoholička se zálibou ve spaní s nadřizenými, už za pár let jsem se vypracovala na post ředitelky – což byla pozice obvykle vyhrazená pro absolventky z Ivy League s titulem MBA a v kostýmcích z butiků Ann Taylor. Byla to firma ze zdravotnického oboru a mnoho mých známých byli lékaři, tak jsem k jedné z nich kvůli tomu svému „čemusi“ zaskočila. Řekla jsem jí, že mám možná malinkatý problém s pitím a taky takový zlozvyk – totiž že většinu jídla, co sním, zase vyzvracím. Když si musela vygooglit, co se mnou, a navrhla mi Anonymní alkoholiky, věděla jsem, že jsem vážně v háji. Cestou domů z té schůzky jsem si koupila víno, protože já přece nejsem žádný alkoholik a do AA bych nešla ani za nic.

Během následujících osmnácti měsíců jsem ale postupně vyřadila alkohol, trávu, všechny rekreační drogy a překonala jsem bulimii. Začala jsem meditovat a pomalu se vyhrabala z deprese, závislosti, nemoci a zdrcujícího dluhu. Do dvaceti měsíců od onoho odpoledne s kamarádkami, kdy jsme popíjely zteplanou whiskey a přemýšlely, jestli jsme nemocné všechny, nebo ani jedna z nás, jsem také dala výpověď. Učinila jsem tak proto, že jsem se konečně stala ženou, která (a) nespí se svým šéfem a (b) má jasný důvod pro svou existenci: věděla jsem, že mým úkolem je zahájit revoluci týkající se alkoholu, závislosti a zotavení.

Akorát jsem tehdy ještě nevěděla, jak to udělám. Bylo mi jen jasné, že tahle revoluce se nakonec propojí s dalšími proudy aktivismu a energie vetkanými do hlavních společenských sil: se čtvrtou vlnou feminismu a intersekcionalitou, s reakcí na zvolení Trumpa, s legalizací marihuany v několika státech, s hnutím Black Lives Matter, s opioidovou krizí a s narůstajícím a hlasitým odporem vůči velmi rasistické, třídně rozdělující, imperialistické – a nefunkční – válce proti drogám.

Tahle cesta se postupně vyvíjela. Nejprve to byl příběh chodící mrtvé ženy, příběh všech žen, které se snaží přizpůsobit se životu, jaký by údajně měly chtít – takovému, který vypadá dobře na papíře. Pila jsem zelené smoothie, dělala ty správné zvuky při sexu s muži, co se mi ani nelíbili, zářila v zasedačce, sama cestovala do Střední Ameriky a zadek měla jako z reklamy na jógu. Dělala jsem všechno správně, dokud mě všechny ty správné věci nezačaly tak dusit, že jsem skončila zhroucená a opilá na podlaze vlastního bytu. Pak to byl příběh ženy, která se probouzí do světa a jeho možností a zázraků, do vlastní síly, hlasu a jedinečné identity, velikosti, jakou život může mít, když se zaměříme na vlastní tužby místo na těch, které nám někdo nutí.

To osobní probuzení vedlo k poznání, že alkohol je problém, kterému bych se neměla podřizovat nejen já, ale možná ani nikdo jiný. Paralelně s tím jsem si uvědomila, že systémy, jež mi měly pomoci přestat pít tu chemickou látku, kterou jsme se naučili tolerovat – látku, co mě fyzicky, psychicky a emocionálně ničila –, jsou zastaralé, patriarchální, mužsky nastavené, a tudíž pro mě jako někoho, kdo není muž, také nefunkční. Zjistila jsem, že se musím sama nejen vyhrabat z pekla a vytvořit si vlastní systém uzdravování, ale že mám možná i povinnost vytvořit něco víc – pro ženy, které přijdou po mně. Ženy, které za bílého dne umírají na očích veřejnosti, zatímco my odvracíme zrak, by nemusely čelit stejnému peklu, jakým jsem si prošla já.

Žijeme v době, kdy si čím dál více žen uvědomuje svůj nekonečný potenciál a nahlas pojmenovává systémy, které je utlačují a umlčují. Systémy, které je udržují v pozici nemocných, podřízených, druhořadých, bez hlasu a bez moci. Máme víc společenského i politického vlivu než kdykoli dříve. Hnutí, která začaly ženy jiné barvy pleti, LGBT+ komunita a radikální feministky, nabrala sílu a teď jsme v bodě zlomu – čím dál více z nás chápe pravidla vlastního útlatku a také svoji vlastní roli v útlatku ostatních. Výrazy jako *misogynie*, *patriarchát*, *znevažování emocí*, *privilegia bílé rasy* nebo *gaslighting* (psychická manipulace) se staly součástí běžného slovníku; ženy si dnes víc než kdykoli předtím uvědomují svoji kolektivní podřízenost.

A přesto.

A přesto právě teď ženy pijí víc než kdykoli předtím. Mezi lety 2002 a 2012 vzrostl počet žen závislých na alkoholu o 84 % – téměř se zdvojnásobil. Smrt jedné z deseti dospělých

Američanek souvisí s alkoholem a mezi lety 2007 a 2017 stoupl počet úmrtí v důsledku alkoholu u žen o 67 %, zatímco u mužů o 29 %. Nacházíme se uprostřed období radikálního posunu snad ve všech oblastech společenského života – a zároveň uprostřed bezprecedentní epidemie závislosti, kterou provází děsivá rozpolcenost vůči našemu osobnímu a společenskému vztahu k alkoholu. Právě teď je ta chvíle, kdy se hlásá „*Budoucnost je ženská*“, kdy je víno růžové, kdy se na lekcích jógy podává pivo a kdy stoupá počet mrtvých. Právě teď je ta chvíle, kdy davy nás žen zaplňují ulice při protestech proti vnějšímu útlaku – a pak oslavují, vyrovnávají se s ním nebo se z něj hrouť se skleničkou vlastnoručně podávaného vnitřního útlaku.

Tahle kniha je o tom všem – o nemocné společnosti, která nás žene za nedosažitelnou dokonalostí a životem, na kterém jsme se nikdy nedomluvily, a také o tom, jak se s tím snažíme vypořádat. Pojednává o návykové chemické látce, o které nám namluvili, že je odpovědí na všechny naše problémy, že je zdravou součástí stravy, klíčem ke spojení i k moci. Pojednává o systému, který omezuje naši schopnost zpochybňovat, zda bychom tu návykovou chemikálii vůbec měly konzumovat, a který nám, když se nakonec závislými staneme, nutí mužsky nastavený „léčebný“ rámec (tj. Anonymní alkoholiky), jenž je nejen v rozporu s našimi feministickými a individuálními ideály, *ale přímo je ničí*. Nutí nás znovu se podřít mužské autoritě, znovu umlčet sebe sama, znovu nechat rozplynout sebe sama a patologizovat ženskost.

Jinými slovy – tato kniha je o tom, co nám hýbe žlučí a co nás v tom udržuje. Je o naší ženské síle – individuální i kolektivní – a o tom, jak nám alkohol brání ji naplno využít.

A především pojednává o tom, co všechno je možné, když alkohol ze života odstraníme a rozbijeme přesvědčení, která jsme si kolem něj vystavěly. Tohle je pravda o alkoholu – a s pravdou je to tak, že jakmile ji jednou poznáte, už ji nemůžete nevidět.

Na pití se už nikdy nebudete dívat stejně jako dřív.

*Závislost začíná nadějí, že něco „tam venku“ dokáže okamžitě
zaplnit prázdnotu uvnitř.*

— JEAN KILBOURNEOVÁ

Lidi často překvapí, když jim řeknu, že závislost byla to nejlepší, co mě kdy potkalo. Ale je to tak. Byla opravdu tím nejlepším. Většina lidí prožije život tak, že jeden den vypadá víceméně jako druhý. Narodíme se jako tvárné, mazlavé miminko do světa, který do nás postupně vyřeže svůj strach a touhu po konformitě. Řeknou nám, ať si vybereme bezpečnou cestu, najdeme si dobře placenou práci, vezmeme si muže, který se o nás postará, staneme se ženou, která se zase postará o ostatní, naspoříme si, pořídíme si nemovitost, zplodíme děti – a zemřeme s co nejméně vráskami. Prodají nám lež, že když budeme dělat věci, které nás udrží v bezpečí, budeme v pořádku. Jako by existoval dokonalý vzorec: 401 tisíc dolarů = jistota = štěstí.

Když mi bylo čtrnáct, moji rodiče se rozvedli. Moje máma se narodila s vrozenou dysplazií kyčlí a do doby, než jsem dokončila základní školu, už měla obě kyčle vyměněné. (V době, kdy tohle píšu, už jich má za sebou osm.) Celé mé dětství byla v domácnosti, ale po rozvodu se musela vrátit do práce i do školy. Nikdy mi to neřekla přímo, ale chápala jsem, že jen tak tak přežíváme, že naše nová situace jí ničí zdraví a opotřebovává kyčle. Nenáviděla jsem tu křehkost našeho postavení, nenáviděla jsem, že jsme chudí, a hlavně jsem nenáviděla, že když máma cítila bolest v kyčlích, moje první myšlenka nebyla, jestli je v pořádku. Moje první myšlenka vždycky byla: *Bude muset přestat pracovat? Jestlipak nám dojdou peníze?*

Jediné, co jsem neměla v plánu, až vyrostu, bylo žít v chudobě.

Když mi bylo třináct, jeli jsme s rodinou na Den děkuvání k sestřenici Sarah do Pasadeny. Byla o pětadvacet let starší než já, zrovna dostudovala účetnictví, vzala si ropného manažera a koupila si čtyřpokojový dům ve španělském stylu u hranic se San Marinem (*nejlepší školy*). Jezdila Volvem, vařila jako Martha Stewartová a byla ten typ ženy, co má ve spíži lanýže. Koupila mi můj první Starbucks a já si tehdy řekla, že až vyrostu, chci být přesně jako ona. Nebo jako Amanda Woodwardová ze seriálu *Melrose Place*. Obojí by stačilo, protože obě měly všechno, co jsem si *měla* přát.

Krátce po tomhle děkuvání se manželství mých rodičů začalo rozpadat – nebo spíš tátova skrývaná homosexualita se už nedala dál tutlat. Představuju si, že v tátově zoufalé touze nemusel odhalit svou orientaci a v mámině zoufalé touze nevědět, že má co k odhalení, je napadlo, že vyrážet na víkendové pobyty v cenově dostupných motelech na pobřeží Kalifornie je přesně to, co je potřeba udělat. Bylo to v létě před mým nástupem na střední a tyto jejich zoufalé pokusy zachránit manželství znamenaly, že jsme se sestrou (jí tehdy bylo šestnáct a mně třináct) zůstávaly samy doma. Poprvé jsem se opila právě během jednoho takového víkendu – a i když se nepoznávám v příbězích uzdravených alkoholiků, kteří popisují první doušek jako splnění přání, pamatuju si, že jsem se snažila pít co nejrychleji. Nešlo mi o to, cítit se jinak. Spíš jsem chtěla *být* jiná. Anebo možná jsem jen chtěla zlobit.

Rozvod rodičů se završil v roce 1994, a když jsem byla na konci prvého ročníku, táta mi řekl, že je gay. Pokud mám nějak shrnout střední školu, tak to byla pomalá deflace mého potenciálu. Přišla jsem na ni se samými jedničkami a se snem o Stanfordu, ale když jsem školu končila, byla jsem na vrcholu s anorexií, denně jsem kouřila trávu, víkendy trávila pařbou a oddávala se orálním sexuálními zážitkům. Jen tak tak jsem odmaturovala a přihlásila se na komunitní vysokou na pobřeží, která slibovala spíš večírky než budoucnost.

Jednu sobotní noc, během prvního ročníku na vysoké, jsem se opilá a sjetá metamfetaminem (ale řekněme kokainem, protože to zní o dost hůř), procházela s přítelem své nejlepší kamarádky mezi večírky v San Luis Obispo – a políbili jsme se. Ušetřím vás detailů, ale řeknu to podstatné: on vyvázl optikou našich přátel jako ten nevinný, kdežto mě označili za děvku a intrikánku. Odřízli mě od všeho a všech, na čem mi záleželo, a taky od toho nejmenšího zlomku sebevědomí, které jsem před tou událostí ještě mohla mít. Opustila jsem město s nedostatkem sebeúcty a dalších pět let jsem se novým lidem představovala téměř jako sexuální delikvent, co se přistěhoval do ulice. Možná to zní jako prkotina, ale ten polibek mě zničil. Způsobil, že jsem se stala ženou, která automaticky předpokládá, že ji lidé dříve nebo později opustí – nebo že si na ni troufnou, pokud nebude dost důležitá.

Krátce po tom polibku jsem se vrátila domů k mámě, zlepšila si známky a srovnala svůj život. Když už jsem nemohla zpět získat uznání ve společenských kruzích (a opravdu to nešlo, ať jsem se snažila sebevíc), našla jsem ho v úspěchu. Dostala jsem se na UC Santa Cruz a ve třinácti jsem promovala s titulem z ekonomie a managementu. Zatímco většina mých přátel po promoci organizovala protesty za záchranu stromů, já jsem šla na postgraduál nebo zůstávala u svých brigád za minimální mzdu z dob studií, protože tehdy právě praskla technologická bublina, spadla Dvojčata a byla válka. Získala jsem pak práci u jedné z velké čtyřky účetních firem v Silicon Valley s nástupním platem 52 tisíc dolarů ročně. Když mi přišel dopis s nabídkou té práce, napadlo mě jediné: *Tak a teď jim všem ukážu.*

A protože je tohle kniha o alkoholu, asi bych teď měla popsat, jak se v mém životě objevil. Měla bych vám vykreslit obraz ženy, která byla předurčená k tomu, aby pila už po ránu. Ale moje pití ve skutečnosti nebylo nijak výjimečné, specifické ani přímočaré – a nikdy jsem o něm nepřemýšlela tak jako třeba Caroline Knappová ve své knize *Pití: Milostný příběh (Drinking: A Love Story)*. Pro mě to *nikdy* nebyl milostný příběh. Byl to příběh o mojí nedostatečnosti, vykořeněnosti a o pocitu, že stojím za hovno a nejsem neschopná zvládnout život. Alkohol byl prostě součástí mého příběhu – měnil se, jak jsem se měnila já. Mohla bych vyprávět spoustu věcí, abych vás přesvědčila, jak naprosto normální bylo moje pití. Ale taky mám dost příkladů, které by posloužily jako jasné varování před blížícím se problémem.

Na střední, kdy jsem zapoměla, jak se učit a jak jíst, jsem k alkoholu neměla žádný hlubší vztah. Nebylo to tak, že *já* jsem pila – to *my* jsme pili. Popíjeli jsme na trávníku po fotbalových zápasech a na večírcích, když rodiče odjeli pryč. Střídali jsme se v tom, kdo stráví noc na podlaze koupelny, a pak jsme celé pondělí rozebírali víkendové hýření. A nejdůležitější, co vám o tomhle období můžu říct, je to, že pití mi přinášelo status. To díky němu jsem zapadala, díky němu mi to pár fotbalistů udělalo prsty – a taky jsem ho nenáviděla za to, kolik mi toho už tehdy bral. Nepůsobilo to jako nějaké výjimečné chování, působilo to přesně jako střední škola. Třeba vám moji situaci pomůže pochopit, když vám povím, že v jistých kruzích o mně jistí rodiče říkali, že jsem coura, co má špatný vliv, pařmenka, ideální kandidátka do hanbatých videí *Girls Gone Wild*. Možná lépe pochopíte kořen problému, když vám prozradím, že jsem přestala jíst a naučila se vypít šest piv, aniž bych se pozvracela.

První roky na vysoké, kdy jsem se znovu dala do jídla, ale zároveň se i donutila zvracet, kdy jsem dostala první pětky a spala s přítelem nejlepší kamarádky, jsem pořád alkohol nevnímala jako něco specificky „svého“, ale „našeho“. Pili jsme o víkendech, někdy i přes týden, a soboty i neděle jsme trávili rekonstruováním předešlé noci a na kocovinu se ládovali jídlem z fast foodu. Zdálo se mi, že takhle to na vysoké prostě normálně chodí. Anebo jinak – možná pomůže, když vám povím, že jsem skončila v nemocnici s otravou alkoholem a že jsem pod vlivem bourala – ne jednou, ale hned čtyřikrát. Třeba vám pomůže pochopit rozsah toho všeho, když vám řeknu, že jsem byla tak opilá, že mi trvalo deset minut, než mi došlo, že jsem obětí sexuálního útoku. A že jsem si tehdy pomyslela, že kdyby mě někdo unesl nebo zabil, pro lidi na mém pohřbu by asi byla pořádná fuška říct, jaká je to ztráta. Sotva by o mně mohli říct víc než: „*V jednom kuse pařila, hulila a milovala Kennyho ze South Parku.*“

V následujících letech, po aféře s oním „polibkem zatracení“, nastal zlom. Už jsem nechtěla být ta holka, co autem bourá ploty a vyhoní kluky v konopných náhrdelnících na koncertech Davea Matthewse. Nechtěla jsem, aby moje budoucí parte vypadalo jako výčet selhání, a už

vůbec jsem nechtěla skončit zpátky doma u mámy, protože *jsem vyletěla z komunitní školy*. Chtěla jsem to, co jsem si vysnila už jako třináctiletá: peníze, jistotu, postavení, čistotu, normálnost, dům s bílým plaňkovým plotem. Jen ten dům neměl být zrovna dům, ale byt v mrakodrapu v San Franciscu, protože jsem viděla film *Piráti ze Silicon Valley* a pochopila, že Amanda Woodwardová už mi nestačí – chtěla jsem být spíš jako Steve Jobs.

A protože jsem se během těch čtyř let tak proměnila, změnilo se i moje pití. Než jsem dokončila vysokou, stala jsem se taky ženou, která dokázala mít jednu lahev vína nebo karton šesti piv v lednici i týden – když chtěla. Ženou, která si „velké pařby“ nechávala na víkendy s kamarádkami, rozlučky se svobodou a firemní večírky. Navíc jsem žila v Kalifornii, a protože moje dospívání probíhalo v těsném sousedství vinařského regionu, bylo ovlivněné vínem – stejně jako mé pití v dospělosti. Od doby, co jsem sehnala první falešnou občanku, jsem jezdila na prohlídky vinařství, doma jsem měla knihy o víně a enologii, měla jsem přátele, kteří pracovali ve vinařstvích nebo je vlastnili, příkladně si zakládali vlastní vinné sklípky. A někdy v té době se víno úplně propletlo s mojí představou o tom, jak vypadá „úspěšný život“. Když jste si v restauraci objednali lahev Jordan Cab, něco to o vás vypovídalo. Když jste uměli vybrat víno pro celý stůl, něco to o vás vypovídalo. Když jste poznali rozdíl mezi Syrahem a Shirazem, něco to o vás vypovídalo. Jinými slovy, už krátce po dvacítce jsem byla vínem posedlá – ne nutně tím, že jsem ho pila ve velkém (i když to taky), ale tím, že jsem se v něm vyznala. Bylo symbolem společenského postavení, něco, co jsem si budovala stejně jako svůj vkus v *indie* hudbě nebo sbírku středně drahých lodiček. A přesto to, co mé pití v té době vystihuje nejpřesněji, je skutečnost, že *nebylo* nijak zvláštní. Pila jsem a opíjela se. Byla jsem protivná kráva posedlá vínem. A to samé se tehdy dalo říct o všech mých přátelích.

V těch prvních letech po promoci jsem naskočila do práce, kde jsem se cítila jako ryba ve vodě. Neměla jsem tu práci nijak zvlášť ráda, ale užívala jsem si, že mám vizitky s logem Deloitte & Touche a že umím dělat důležité věci, třeba sestavovat harmonogramy akrecí. A vlastně bylo úplně jedno, jestli mě práce bavila. Důležité bylo to, že mi vydělá dost peněz na to, abych si koupila život, který mě bavit bude.

Jenže on mě vlastně tak úplně nebavil. Čím víc jsem pracovala a rostla, tím víc jsem svou práci nenáviděla – jak mě pohlcovala, jak nebrala konce. Nedokázala jsem se vypnout, být méně než perfektní nebo necítit potřebu být lepší než každý jeden člověk v mém okolí, se kterým jsem pracovala. Měla jsem pocit, že jsem hned po škole jako ten křeček neustále běžící v kolečku a že život není nic než jen nekonečný seznam úkolů, studentské půjčky, co mi visí na krku a rostou rychleji než můj plat, a věčný pocit, že nic není dost. Přestávala jsem stíhat dělat všechno to, co se ode mě očekávalo, a ten pocit se nikdy nevytrácel, ať už moje pracovní pozice zněla sebelíp nebo bez ohledu na výši výdělku. V určitý moment jsem už nedokázala mít v lednici otevřenou lahev vína celý týden, už jsem si ani nepamatovala, kdy naposledy jsem zakončila den bez skleničky.

Moje práce a kariéra mě dusila, ale zároveň se stala mým únikem. Práce byla tou jedinou oblastí, kde jsem věděla, jak být ta respektovaná verze sebe sama, co to zvládá, a tak se práce stala ústředním bodem mého života. Na večírcích po dvacítce jsem se uměla jen ptát lidí, čím se živí – a pak čekat, až se mě zeptají na totéž. Moje pracovní pozice a velikost mých kalhot (32) byly ty jediné dvě věci, na kterých mi záleželo – protože to bylo to jediné, co v očích společnosti mělo nějakou cenu. Uměla jsem tvrdě makat, uměla jsem se mořit hladu – a kdo by nechtěl být ta holka, co tohle dokáže? Připadalo mi, že dvě nebo tři skleničky vína – a někdy rovnou celá lahev – mi to zvládat pomáhaly.

V roce 2009, zatímco zbytek světa přicházel o práci kvůli hypoteční krizi, jsem nastoupila do zdravotnického start-upu. O dva roky dříve jsem se přestěhovala do San Franciska, a i když jsem tehdy pila skoro každý večer, protože to mladí profesionálové v San Franciscu prostě dělají, moje pití mi tehdy ještě nepřipadalo nijak výjimečné. Ale zároveň mě znepokojovalo, třeba tím, že jsem nedokázala udržet zásoby ve vinotéce.

S novou prací, s dlouhými přesčasy a příslibem rychlého kariérního růstu jsem odevzdala práci ještě víc, a přišla tak o další kus svého skutečného života. Když jsem se rozešla s mužem, kterého jsem považovala za „toho pravého“, ukradla jsem mu z kuchyně všechno víno – což

zpětně vnímám jako metaforu toho, jak jsem vyměnila poslední šanci na manželství a děti za pár lahví ruského pinotu. Místo s ním jsem do postele začala chodit s notebookem a vínem a tehdy se moje pití konečně stalo něčím, co bych nazvala pozoruhodným. Vzdala jsem snahu být cokoli jiného než úspěšná v práci a extrémně štíhlá – a alkohol byl způsob, jak jsem zvládala večery i rána. Alkohol představoval i způsob, jak nejíst.

V roce 2011 jsem byla povýšena na ředitelku.

V roce 2011 jsem téměř každý večer zakončila dvěma lahvemi vína.

V roce 2011 – zatímco mí přátelé kupovali domy, zakládali rodiny a „ten, co mi utekl“ se zasnoubil – jsem opilá nakupovala povlečení s monogramem, které nahrazovalo jiné, vínem zničené povlečení s monogramem, co jsem v opilosti předtím koupila – byl to ten nejchabější pokus vytvořit zdání, že mám věci pod kontrolou.

Z profesního hlediska jsem byla tím, čím jsem měla být. Osobně jsem byla troska, která si půjčovala peníze od mámy, co žila z fixního příjmu, abych přečkala do další výplaty z práce, za kterou jsem brala šestimístnou částku – protože jsem už dávno naprosto ztratila schopnost zvládat život.

Na jaře 2012, devět měsíců po onom povýšení, tři měsíce předtím, než jsem se poprvé pokusila přestat pít, a devět měsíců předtím, než jsem s tím definitivně skončila, jsem jela do Kostariky a Panamy a celou dobu jsem přemýšlela, jak to udělat, abych tam mohla zůstat a vdát se za někoho místního. Jednou večer v baru v Bocas del Toro jsem zpovídala mladou blondýnku z Texasu, která sem přišla někdy po dvacítce, usadila se v jedné plážové chatce a měla kupu dětí a manžela, a já téhle své cestovní parťačce řekla, že chci žít její život.

A opravdu jsem ho chtěla. Chtěla jsem z toho všeho pryč. A podle všeho jsem tehdy měla tři možnosti: mohla jsem vysedávat v baru na nějakém podobném ostrově, mohla jsem vstoupit do Mírových sborů, nebo se vdát za někoho bohatého. Akorát že ve Střední Americe se žádná láska nekonala, Mírové sbory neumožňují splácet šestimístný dluh (to jsem si ověřila) a ten bohatý muž, kterého jsem si vyhlídla, nakonec spal s jednou mojí kamarádkou.

Pointa je následující: vybudovala jsem si život, o kterém mi řekli, že bych ho *měla* chtít (a tím „oni“ myslím, slovy aktivistky bell hooksové, „imperialistickou bělošsky-nadřazenou kapitalisticko-patriarchální kulturu“ – což jsem tehdy neznala, takže jednoduše řečeno: všechno, co jsem kdy viděla v reklamách a médiích). A jediné, co jsem mohla udělat, bylo vymyslet, jak z toho utéct.

Nikdy mě nenapadlo, že bych s tím prostě mohla přestat. Že ten křeček z toho kolečka může vyskočit. Že můžu kdykoli odejít. Že se nemusím dál hnát jako šílená za budoucností, která mě *možná* spasí. Naopak mě napadalo, že nejsem jako ostatní lidi, kteří zřejmě zvládali to, co já ne, tedy nezvorají, na co sáhnou. A pokud bych se tehdy chtěla na něco zeptat boha (což nechtěla, protože podle mě by žádný bůh nemohl stvořit takový bordel, jakým byl můj život), bylo by to tohle: *Proč nedokážu být jako všichni ostatní?*

A ne, že bych se nesnažila. Snažila jsem se žít zdravěji, žít víc jako ostatní. Dělal jsem jógu už deset let. Jedla jsem kapustu dávno předtím, než se z ní stala superpotravina. Podstoupila jsem očistnou kúru Master Cleanse a všechny další očisty. Byla jsem vegetariánka. Vydala jsem se do institutu v Esalenu (tam, kde Don Draper ve finále *Šílenců z Manahattanu* hledá sám sebe a brečí v kruhu s bohatými bělochy, co jsou na střídačku v obleku a kaftanu). Vlastnila jsem spoustu knížek od Thích Nhất Hạnha. Měla jsem dluhovou poradkyni i permanentku do fitka, běhala jsem podél vody tři čtyři dny v týdnu a každý víkend si psala detailní plán, jak to příští týden konečně všechno zvládnout. Věřila jsem, že když budu jíst zdravěji, víc cvičit, méně pít, méně kouřit, víc hubnout, víc vydělávat, víc šetřit, přestanu v posteli rozlévat víno – když prostě budu mít víc disciplíny nebo když budu dokonalejší –, tak se to prostě nějak srovná. Že to všechno do sebe zapadne. Že *já* do toho zapadnu.

Jenže čím víc jsem se snažila být perfektní – čím víc jsem zkusila detoxů, koupila knih, sestavila rozpočty, čím víc věcí jsem si koupila, abych zamaskovala ten bordel –, tím hůř jsem to zvládala. Snaha o nápravu sebe sama přinášela jen další chaos. A chaos přinášel víc bolesti. A tak jsem si nalila víc vína. A dala víc trávy. A cigaret. A jídla. A oblečení. Byla jsem monstrem, co nedokáže přestat tohle všechno konzumovat v naději, že z něj konečně udělají člověka, jakým *má* být.

Až jednoho rána, tři měsíce po té cestě do Kostariky, se to zlomilo. Nebo spíš já jsem se zlomila. Probudila jsem se ve svém pronajatém bytě v San Franciscu, uprostřed následků dalšího z mých excesů, dalšího marného pokusu o únik. Postel bez povlečení. Matrace pokrytá skvrnami od jídla, vína a zvratků. Počítač byl pořád zapnutý, televize zrovna tak. Všude po bytě rozetá pytle s odpadky, krabice s nedojedeným jídlem a prázdné lahve od piva. Hrdlo mě pálilo od bulimie a kocoviny. Byla jsem ještě opilá – v ruce jsem držela placatku Jamesona. Nebylo to poprvé, co jsem se probudila do podobné zkázy. Ale bylo to poprvé, kdy jsem nedokázala sama sobě namluvit, že to je normální chování třicátnice, ze kterého prostě vyrostu.

Tady jsem se zhroutila na podlahu a žádala boha o pomoc.

Tady jsem přestala utíkat.

Tady jsem se sama sobě znovu podívala do očí.

Tady jsem konečně uslyšela ten vnitřní hlas, který jsem se snažila umlčet prací, oblečením, postavením, jídlem, chlastem a drogami – hlas, který křičel, že *takhle už to dál nejde vydržet ani minutu*.

Existuje život, jaký většina z nás žije, a pak je tu život, který máme někde hluboko uvnitř sebe, ten, o kterém víme, že ho *máme* žít. Toho rána na podlaze mého bytu byl tenhle život naprosto mimo můj dosah. Tak mimo, že mě to roztrhalo na miliony kousků, které jsem sotva držela pohromadě pomocí džínů od Paige, panáků čisté whiskey a úžasné pracovní pozice. A tehdy to najednou prasklo. Už jsem nemohla dál předstírat, že to mám pod kontrolou. Tehdy v říjnu u mě doma v obýváku při pohledu na tu spoušť kolem mi poprvé došlo, že nemám jinou možnost než riskovat *všechno*, co jsem si dosud vydobyla, abych mohla zkusit žít ten život, který ve mně celou dobu čekal. Ten, který chtěl utéct někam na ostrov. Ten, co si snil o opravdovém štěstí. Ten, ze kterého dnes píšu. Ten, který jsem se tolik snažila vybudovat a který jsem si nutila ze všech stran – dělala jsem vše kromě toho jediného, co bylo třeba: podívat se do zrcadla a zeptat se té holky v odraze, kdo vlastně je a co od života doopravdy chce.

Ta holka v zrcadle už neblbla. A věděla, že to první, co musí jít pryč, je alkohol.

Toxická řasenka a koktejly od Goopu

Musíme si uvědomit, že zneužívání návykových látek je součástí patriarchátu; není to únik, ani místo odpočinku. To je lež. Stejná lež jako sexismus, kapitalismus, třídní nerovnost, rasismus a homofobie. Je tu ale jeden podstatný rozdíl – sexismus, rasismus a to ostatní se nám dějí, zatímco zneužívání návykových látek si děláme sami. A můžeme s tím přestat.

— JEAN SWALLOWOVÁ

Před lety jsem kamarádce poslala zprávu (a když říkám „před lety“, myslím tím na své Motorola Razr). Psala jsem: „*Myslím, že po alkoholu tloustnu.*“ Odpověděla mi fotkou Paris Hiltonové a připsala: „*Tak jak to, že Paris ne?*“ (Pokud jste mladší — Paris Hiltonová byla něco jako dnešní Kylie Jennerová.) Ten večer jsem si v hotelovém pokoji otevřela lahev pinotu (protože podle mé logiky byla při pracovních cestách celá lahev naprosto v pořádku) a druhý den ráno jsem se probudila s červeným obličejem a opuchlá. Hodinu jsem klusala na páse, abych to napravila. Když jsem se pak cestou do práce na sebe podívala do zrcadla, jako Paris Hiltonová jsem nevypadala, protože běžeký pás nedokáže vymazat ani lahev vína, ani odpor k sobě samé.

Trvalo ještě mnoho let popírání, než jsem vůbec překročila hranici pouhé otázky, jestli mi alkohol náhodou v životě nepřekáží. Naučili jsme totiž ten drahocenný alkohol nikdy neobviňovat. Nemáme se vůbec ptát, jestli je pití dobrý nápad — dokud z nás nejsou oficiální ztroskotanci. Jsme vedeni k přesvědčení, že existují jen dva typy pijáků: ti normální („normíci“, jak se říká v AA), kteří alkohol zvládají, a alkoholici, kteří ho nezvládají. A to se mimořádně hodí těm, kdo na tom vydělávají — a teď nemyslím jen muže, ale především muže, kteří sedí v představenstvech Anheuser-Busch nebo Diagea a vydělávají majlant na „nizkosacharidových“ pivech a narůžovělých likérech. Protože díky tomu si vůbec neklademe otázku, jestli nám alkohol ve skutečnosti neškodí nebo jestli bychom ho neměli ze života vypustit úplně stejně, jako jsme se rozhodli vypustit lepek.

Místo toho se ptáme jen na to, jestli jsme, nebo nejsme alkoholici, a díky dvaceti šesti otázkám standardního testu Národní rady pro alkohol a drogové závislosti (standardu sebediagnostiky poruchy užívání alkoholu) vlastně pomoc nepotřebujeme, dokud se nepočůráváme v posteli, nesbíráme pokuty za řízení pod vlivem, neopijíme se celé dny v kuse nebo nemáme halucinace. A pokud nás ten test takto nevyhodnotí, vlastně žádný problém nemáme. Takže můžeme vesele dál nosit trička s nápisem *ROSÉ ALL DAY* (aktuálně ve slevě v Targetu), pít panáky na firemních večírcích a bezelstně řešit, jestli jsme barbaři, když si k halibutovi dáme červené.

Jinými slovy, nikdy jsem se neptala, jestli mi alkohol brání žít naplno. Nikdy jsem se nezamyslela, jestli se kvůli němu náhodou necítím špatně nebo jestli to není ten nejlepší způsob, jak trávit čas. Nebyla jsem přece alkoholička, Paris pařila v Butteru (klubu, kam podle magazínu *Us Weekly* chodila) a pořád měla velikost 30 — tak co by se dělo?

ALKOHOL A WELLNESS

V 50. letech, kdy jsme ještě neznali nebezpečí kouření, se herci převlékali za lékaře v reklamách na cigarety, aby veřejnost uklidnili, že kouření je naprosto v pořádku. „*Klidně si zapalte, i doktoři to dělají!*“ Jenže já jsem vyrůstala v 80. letech a už od dětství nám ve škole vtloukali

do hlavy, jak je kouření nebezpečné. Ségra a já jsme se střídaly ve snaze přimět tátu, aby s tím přestal. Já jsem domů nosila brožurky, Heather mu lámala cigarety napůl. Když jsme si pak v pubertě samy začaly zapalovat, aspoň jsme věděly, co děláme. Cigarety zabíjejí, tečka. Kouření nebylo bezpečné v žádném množství a lidi jako Debbie z reklam (žena, která kouřila dírou v krku, kterou jí způsobilo nejspíš právě kouření) byli jasným mementem. Dodnes při myšlence na kouření nemůžu vytěsnit představu děr v krku a myslím, že jsem si nikdy nezapálila, aniž bych pomyslela na toxicitu cigaret.

Když se teď dívám na ty reklamy z 50. let, na usměvavé bělovlasé muže v bílých pláštích s camelkou v ruce, říkám si: *Jak jsme mohli být tak hloupi? Jak jsme té lži mohli vůbec věřit?*

Stejně jako většina lidí jsem vyrůstala s tím, že pití je normální. Opít se nebo mít kocovinu – na tom nebylo nic divného. Musíme se s tím jen naučit žít. Říkali nám, že pokud budeme pít s rozumem, budeme se kvůli alkoholu cítit báječně – červené víno má přece všechny ty antioxidanty (a *resveratrol*)! Měli bychom být schopní alkohol hravě konzumovat – coby součást zdravého a vyváženého životního stylu. Pokud to nezvládneme, problém je v nás, ne v alkoholu.

Pití je tak hluboce normalizované, že jsme si vytvořili jasnou čáru a kolem ní rozestavěli lidi. Na jedné straně jsou „normální“ pijáci a na druhé alkoholici. Pro normální pijáky je alkohol zdravý a *radostný* a na straně druhé pro alkoholiky je, slovy Cheryl Strayedové (která překonala závislost na heroinu), alkohol špatný. Což je asi jako říct, že heroin je *úžasný a radostný*, pokud se užívá s mírou, jen ne pro Cheryl.

Já tomu věřila. Až do chvíle, kdy se mi život rozpadl a ve třiatřiceti jsem vypadala (a cítila se) o deset let starší. Do té doby, než jsem si o tom začala víc zjišťovat, číst, přemýšlet. Než mi tehdy došlo: *Panebože, vždyť je to vlastně jed! Všichni pijeme jed.*

Nedávno jsem mluvila s mámou o příbuzné, která po letech těžkého alkoholismu umírala pomalou a krutou smrtí. Říkala jsem mámě, že mě vůbec nepřekvapuje, že se jí rozpadá krk a odlupuje kůže: *„Vždyť celé dekády pila etanol. Nemůžeš pít něco, co tankujeme do aut, a čekat jiný výsledek.“* V hlavě si umím dokonale představit sestřenici, jak pije přímo z čerpadla. Máma to ale nechápala: *„Ale to není ten samý etanol, že ne? Copak my nepijeme něco jiného?“* Ne, nepijeme. A máma, která poctivě čte etikety a zná z paměti zdravotní přínosy brokolice, byla šokovaná.

Z Wikipedie:

Etanol, běžně nazývaný také alkohol, etanol nebo pitný alkohol, je základní typ alkoholu v alkoholických nápojích, vyráběný kvašením cukrů kvasinkami. Je to neurotoxická, psychoaktivní droga a jedna z nejstarších rekreačních omamných látek.

Etanol je těkavá, hořlavá, bezbarvá kapalina se slabým chemickým zápachem. Používá se jako antiseptikum, rozpouštědlo, dále v dezinfekčních ubrouscích a antibakteriálních roztocích, protože ničí organismy denaturací jejich bílkovin. Etanol je stěžejní průmyslovou ingrediencí. Je to dobré univerzální rozpouštědlo a nachází se v barvách, tinkturách, fixech a ve výrobcích osobní péče, jako jsou parfémy a deodoranty. Největší jednorázové využití má etanol jako palivo do motorů nebo jejich přísada.

Jinými slovy —*pro zábavu pijeme totéž, co používáme jako palivo do raket, do barev na domy, do dezinfekcí, rozpouštědel, parfémů nebo deodorantů a co denaturujeme (tedy ničíme živé organismy).* To by možná dávalo smysl, kdybychom nežili v éře bio, zeleného myšlení, zdravého životního stylu a hledání pravdy. Ale my v ní žijeme.

Čteme etikety. Vyhýbáme se lepku, mléčným výrobkům, průmyslově zpracovaným potravinám a rafinovanému cukru. Kupujeme bio. Používáme přírodní ochranné krémy a kosmetické produkty. Znepokojuje nás fluorid ve vodě, smog ve vzduchu, hydrogenované oleje v jídle a debatujeme o tom, zda je bezpečné pít z plastové lahve. Toxické čisticí prostředky nahrazujeme přípravky od paní Meyerové a domácími octovými směsmi. Cvičíme jógu, běháme, šlapeme na rotopedu a sledujeme kondici na hodinkách, dodržujeme paleo nebo keto diety, odšťavňujeme, čistíme se, dáváme si kávový klystýr, parní lázně pro vagínu, pijeme jíl a uhlí, pícháme si vitamíny, vysedáváme v infračervených boxech, najímáme si naturopaty a šamany a praktické lékaře, bereme jako doplňky nootropika a nervujeme se kvůli telomerám (ano, to vážně existuje). Jsme superostražití ohledně všeho, co do sebe cpeme, ohledně všeho, co se svým tělem děláme. A jsme na to hrdí. Postujeme na Instagram, jak moc jsme na to pyšní, sledujeme Goop a Well + Good a utrácíme čtyřicet babek za cvičení, protože v podlaze tam mají

léčivé krystaly. Globální ekonomika wellness se odhaduje na čtyři biliony dolarů. *Čtyři biliony dolarů*. Jsme na nekonečné a drahé cestě za zdravím a vitalitou.

A mezi tím vším pijeme podělané raketové palivo.

Pítí alkoholu v ženské identitě zakořenilo tak hluboce, že si často ani neuvědomujeme, jak všudypřítomným se stalo — nebo jak vysokou cenu za to platíme. Víno, tvrdý alkohol, a dokonce i pivo se staly oslavovaným a téměř nepostradatelným doplňkem „úspěšné ženy“. Pro matky — jednu z nejčastěji cílených skupin — alkohol není jen něco, co se hodí k vaření večere. Je to něco, co děláme celý den, každý den. Existuje nekonečné množství přáníček, magnetek, triček a dětských body s nápisy, které v podstatě oslavují, že jsme pořád opilé, protože „mateřství nás k tomu nutí“, jak žertem říkáme. Ano, dospěli jsme až tak daleko, že svoje děti oblékáme do vtípů o tom, jak jejich existence vede matky k chronickému užívání návykových látek. Existují skupiny jako *Sippy Cups Are for Chardonnay* („Kelímky jsou pro Chardonnay“), *Moms Who Need Wine* („Mámy, co potřebují víno“), heslo *Wine Mom* ve slovníku *Urban Dictionary*, omalovánky s názvem *Mommy Drinks Because You Cry* („Maminka pije, protože brečíš“) a nikdo se nad tím ani nepozastaví. Jen si připijeme a mrkneme na sebe, protože „my přece víme své“.

A to je jen špička ledovce. Víno totiž není jen maskotem mateřství — je symbolem mladých nezadaných profesionálek, starších žen v důchodu, vlastně každé ženy bez ohledu na věk. Alkohol je tak zakořeněný v tom, *co znamená být ženou*, že si ani nevšimneme, jak vedle nás stojí skoro na každé fotce a objevuje se na každé akci, které se účastníme. Naprogramovali nás, abychom si své životy „dekorovaly“ vínem tak dlouho, že už to ani nevidíme. A když pak čteme statistiky o raketově rostoucích případech selhání jater nebo závislostech na alkoholu, máme pocit, že to se týká *těch druhých*.

Nedávno jsem slyšela Gwyneth Paltrowovou (zakladatelku a CEO značky Goop, velkou příznivkyni parních lázní pro vagínu) mluvit v podcastu *Girlboss* o tom, jakou zodpovědnost má Goop vůči svým čtenářkám. Říkala, že by čtenářkám nemohla s čistým svědomím doporučit určité oční linky (které nejsou organické, zato jsou toxické a chemické), protože by mohly narušit křehký ženský hormonální systém. Což by bylo chvályhodné — kdyby Goop Health Summit nesponzorovala vodka Ketel One Botanical (vlastněná nadnárodním koncernem Diageo) nebo kdyby Gwyneth nepropagovala svou oblíbenou přírodní kosmetiku, svatou tužku na oči přímo vedle martini s kolagenem a koktejlů s CBD. Protože nic vás nezničí tak rychle jako toxická linka na oči, kdežto panák etanolu s trochou kolagenu? To je, panečku, elixír mládí.

Co tím chci říct: *Alkohol nám totálně rozesírá život*. Více než většina ostatních věcí. Rozhodně víc než lepek, rozhodně víc než mléčné výrobky, rozhodně víc než rafinovaný cukr nebo voda z kohoutku. A to nejen proto, že je to návyková a toxická chemikálie, ale i proto, že žijeme ve světě, kde si to ještě pořád neuvědomujeme. Dokonce ani Gwyneth to neví. A právě to, že si myslíme, že je alkohol v pořádku, protože je legální a všichni ho pijí, včetně našich zdravotních ikon, jej dělá ještě nebezpečnější než třeba cigarety. Nebo oční linky od Maybelline.

Takže co přesně alkohol s naším tělem dělá? Proč bychom se tím vůbec měli zabývat? A kde se ta „zdravá“ pověst alkoholu vlastně vzala?

CO SE DĚJE V NAŠEM TĚLE,

KDYŽ SI DÁME JEDINOU SKLENKU ALKOHOLU

V roce 1991 odvysílal pořad *60 Minutes* reportáž s názvem *Francouzský paradox*. Reportér Morley Safer, zpravodaj televize CBS, seděl ve francouzském bistru, vypočítával všechny nezdravé a tučné stravovací návyky Francouzů a podívoval se, jak je možné, že Francouzi přesto žijí déle, jsou zdravější a štíhlejší než Američané. Jak to? Závěr, který Safer naznačoval: *červené víno*.

Na první pohled to může znít nevinně. Jenže právě tato reportáž — spolu s několika studiemi z přelomu tisíciletí a knihami jako *Francouzky netloustnou* — vytvořila iluzi, které se americká veřejnost ochotně chytla: *Pítí vína je zdravé*.

V posledním zhruba desetiletí však vyšla řada studií, které tento mýtus vyvracejí. Víme, že alkohol je prokazatelně spojen s nejméně sedmi typy rakoviny a mnoha dalšími nemocemi

a chronickými potížemi. Ale o drobnějších, každodenních dopadech na zdraví často nemáme ani ponětí. Většina z nás má stále za to, že *umírněné pití je zdravější než žádné pití*. A navíc také pravděpodobně podceňujeme, kolik toho skutečně vypijeme – neznáme doporučené limity ani velikosti porcí. Jak poznamenal odborník Keith Humphreys: „*Když sečteme množství alkoholu, které lidé uvádějí v dotaznících, málokdy se vůbec dostaneme na polovinu toho, co se ve skutečnosti prodá.*“

Výsledkem je, že pijeme mnohem víc, než si myslíme, a zároveň si namlouváme, že to prospívá našemu zdraví. A když už mluvíme o zdravotním riziku, představíme si extrém (závislost, cirhózu), nikoli okamžitou toxicitu alkoholu.

Jenže už i *jen jedna sklenka vína má negativní dopad*. Naše tělo neustále usiluje o rovnováhu – tzv. homeostázu. Jakmile do něj vneseme jakoukoli drogu, spustí se kompenzační proces. Judith Griselová to ve své knize *Never Enough* popisuje jako proces A–B: účinek drogy spustí proces A a tělo na něj reaguje obranným procesem B, který trvá déle než ten první. Griselová píše: „*Stavy abstinčních příznaků a bažení jsou vždy přesným opakem účinků dané drogy. Když vás droga uklidňuje, abstinence se projevuje jako úzkost a napětí.*“ Alkohol je tlumivý prostředek – takže pokud ho pijeme na uklidnění, výsledkem je ve skutečnosti větší stres, napětí a deprese. A to platí nejen pro těžké pijáky – tělo reaguje na každou dávku drogy. Jedna sklenka je jedna dávka.

Alkohol našemu tělu ubližuje tak výrazně, že vyjmenovat všechny způsoby, jak nám škodí, by vydalo na samostatnou knihu. Konzumace alkoholu – jakéhokoli množství alkoholu – narušuje téměř každý proces, systém a orgán v těle. Zde je aspoň výběr jen některých negativních účinků konzumace etanolu – čte se to jako ten zrychlený seznam nežádoucích účinků na závěr televizní reklamy na léky nebo v reklamě v časopise. Pokud při četbě tohoto seznamu máte pocit, jako byste se nořili do nekonečného bazénu zdravotních varování, je to přesně tak. Následující body by měly přijít na konci každé reklamy na pivo Corona nebo prohlídky vinařství.

Krátkodobé až středně dlouhé účinky konzumace alkoholu

1. **Narušuje spánek.** Mnoho lidí vnímá alkohol jako lék na spaní. Přestože nám umožňuje rychleji usnout tím, že nás uvede do hlubokého spánku, ve skutečnosti z něj neprofitujeme, protože se zároveň aktivizují i naše alfa (mozkové) vlny. To znamená, že náš mozek ve skutečnosti nevyužívá výhod hlubokého spánku, který je zodpovědný za regeneraci mozku a těla.

Dále během spánkového cyklu obvykle zažíváme sedm REM fází. Když pijeme alkohol, zažíváme nejspíš jen dvě. Nedostatek REM spánku vede k řadě onemocnění, zejména ke zvýšení úzkosti, depresivním stavům, podrážděnosti a chuti k jídlu. Zapříčiňuje ztrátu paměti. Špatný spánek obecně přispívá k narušení hormonální aktivity stresu.

Tělo potřebuje tři až čtyři dny, než se alkoholu zbaví úplně – takže pokud pijeme jednou či dvakrát týdně, nikdy se pořádně nevyspíme. I střídání pití znamená chronický spánkový deficit.

2. **Zvyšuje úzkost.** Alkohol nás nejprve uklidní, proto po něm saháme, když se chceme utlumit, což se zpočátku i stane. Ovšem protipůsobícím procesem (nebo procesem B) se do těla vyplaví kortizol a adrenalin. Jestliže vypijete sklenku vína, zhruba na dvacet minut se může dostavit onen požadovaný účinek, než droga (proces A) odezní a vám zůstane zvýšená hladina kortizolu a adrenalinu, které přizívají úzkost. To znamená, že alkohol úzkost způsobuje, nezvládá ji. Pokud máme sklony k depresím nebo panice, je alkohol jednou z nejhorších drog, které si můžeme dopřát.

3. **Zatěžuje detoxikační systém.** Játra jsou nejpilnější orgán v těle – zajišťují přes 500 různých funkcí k udržení našeho zdraví. Mají na starost odbourávání škodlivých látek ve všem, co jíme, pijeme, dýcháme, nanášíme na kůži a užíváme jako léky. Vzhledem k tomu, že alkohol je jednou z nejtoxičtějších látek, které přijímáme, naše játra a ledviny ho v detoxikačním procesu upřednostní. To znamená, že všechny ostatní toxiny, které čekají na odbourání z našeho systému, se odloží – alkohol je předběhne a nám v těle zůstává nadbytek toxinů.

Co tělo nezvládne vyloučit svým vlastním přirozeným detoxikačním procesem, se znovu dostává do oběhu a nakonec se ukládá v tělesném tuku nebo v tukové tkáni. Toto hromadění toxinů také ovlivňuje centrální nervový systém a duševní funkce, zhoršuje úzkost a depresi, urychluje stárnutí a přispívá k degenerativním onemocněním. Celkově to znamená několik věcí. Zaprvé – hubnutí je těžší. Pokud jste někdy drželi dietu a dosáhli stagnace, je tohle jedna z příčin. Zadruhé – téměř vše, co děláte ve jménu detoxikace, je alkoholem zcela zrušeno. Očista těla, detoxikační smoothie nebo cokoli jiného, co děláte pro vyloučení toxinů – to vše bude sloužit k odstranění alkoholu nebo toxinů, které v systému zůstaly poté, co alkohol ovládl detoxikační proces. Alkohol tyto živiny vyplavuje a zároveň zvyšuje jejich potřebu, což nakonec vede k narušené očistné funkci. Takže řečeno na rovinu – alkohol ničí zdravou funkci jater, což se projevuje tím, že vypadáme a cítíme se hrozně. Únava, zhoršující se PMS a hormonální problémy, špatná pleť, nadýmání, bolesti hlavy, nažloutlá kůže a oči, zápach z úst, překyselený žaludek, zácpa nebo řídká stolice a podrážděnost jsou jen některé ze způsobů, jak se narušená detoxikace projevuje.

4. **Způsobuje nárůst hmotnosti nebo zasahuje do ztráty hmotnosti.** Absorpce přebytečných toxinů do tukových buněk není jediným způsobem, jak alkohol způsobuje přibírání na váze. Alkohol je kalorická bomba bez výživové hodnoty, stimuluje chuť k jídlu a tlumí pocit sytosti. Rozhozená hladina cukru a inzulínu přispívá k chuti na cukru a sacharidy. Alkohol je také jediný nápoj na trhu bez povinného složení a výživových údajů. Aby bylo jasno – není nic příjemného na tom, že přibíráme na váze nebo jsme tlustí, ale nechci se přidávat k nesmyslnému humbuku, že naše velikost odráží naši hodnotu nebo že hubnutí je vrcholem úspěchu. Není. A kultura diet, fobie z tloušťky a romantizování hubenosti jsou stejně dusivé jako kultura alkoholu. Body týkající se přibírání jsem zahrнула pro ty z vás, kdo – z jakéhokoli důvodu – vynakládáte úsilí na hubnutí.

5. **Způsobuje zarudnutí obličeje a popraskané žilky.** Pokud vám po pití rudne obličej nebo se vám objevily žilky ve tváři, přímo to souvisí s procesem metabolismu alkoholu (tedy s reakcí těla na toxickou, cizí látku). Protože tělo alkohol nedokáže ukládat, nejprve ho přemění na acetaldehyd, kterého se pak snaží zbavit. Acetaldehyd je rozkládán enzymem alkoholdehydrogenáza. Jestliže pijeme alkohol rychleji, než ho (a vedlejší produkty) metabolizujeme, nebo pokud nám tento enzym chybí (určité populace např. ve východní Asii ho mají nedostatek), v těle zůstává přebytek acetaldehydu, který se může uvolnit pouze oxidací (nebo přes kůži). Cévy se rozšiřují, aby uvolnily acetaldehyd, a tak nám zůstávají trvale popraskané kapiláry. Ty se často shlukují poblíž nosu. To se netýká jen některých lidí – každý, kdo pije alkohol, ho musí vylučovat, a všichni to děláme dýcháním. (To také vysvětluje ten zatuchlý zápach, který můžete mít po probdělé noci a který se vám nedaří setřít ani vypotit.)

6. **Ničí mozek.** Griselová ve své knize *Never Enough* nazývá alkohol „neurologickým beranidlem“. Ovlivňuje nejen jeden, ale *všechny* mozkové okruhy najednou. Alkohol postihne celý mozek. Paměť, motorické funkce,

inhibice, osobnost, emoční nestálost – prakticky nic nezůstane nedotčeno, alkohol útočí na náš mozek na téměř všech známých úrovních. A opět platí, že se tento problém neomezuje výhradně na nadměrné pití. Náš nejcennější orgán negativně postihuje jedna sklenka, střídme popíjení i nadměrné pití.

7. Zahrává si s hladinou cukru. Alkohol se v krevním řečišti rychle přeměňuje na cukr, takže může rychle a dočasně léčit třes, podrážděnost nebo úzkost (což je jeden z důvodů, proč může být chuť na alkohol nebo cukr tak intenzivní, jakmile přestanete kouřit). Aby se obnovila hladina cukru v krvi, vede toto nadměrné uvolňování glukózy z pití alkoholu k uvolňování inzulínu (ze slinivky břišní). Postupem času tento proces vede k nadprodukci inzulínu a má za následek nízkou hladinu cukru v krvi (hypoglykémie). Tento vzorec oslabuje funkci nadledvin, což nás nutí sahat po větším množství cukru, více alkoholu nebo jiných stimulantů, jako je káva, a nakonec vede k poruše nadledvin a mitochondriální poruše a dalším metabolickým problémům. Existují také důkazy, že konzumace většího množství cukru souvisí s vyšší mírou rakoviny a deprese, a protože alkohol je cukr (a v podstatě jenom cukr), existuje nespočet způsobů, jakými přispívá k depresi: zaprvé zvýšeným příjmem cukru, zadruhé povahou drogy (je to tlumivá látka) a zatřetí ovládnutím dopaminergních drah (jak uvidíme v kapitole 5).

8. Narušuje endokrinní (hormonální) funkci. Náš endokrinní systém je zodpovědný za regulaci tělesných funkcí, jako je metabolismus, sexuální apetit, spánkové cykly, hladina energie, menstruační cyklus a stresová reakce, abych uvedla alespoň některé. Alkohol narušuje fungování endokrinního systému na několika úrovních: (1) narušuje spánkový cyklus (což přímo ovlivňuje endokrinní systém); (2) zvyšuje hladinu estrogenu a snižuje hladinu testosteronu; (3) uměle stimuluje reakci „boj, nebo utěč“ (například uvolňování kortizolu a adrenalinu), což je další příčina úzkosti, deprese a nespavosti. Jinými slovy – alkohol napadá systém, který je zodpovědný za to, aby naše tělo fungovalo správně. Výsledkem je například únava, nízký sexuální apetit, zhoršující se menstruace, emoční nerovnováha, špatná metabolická funkce, porucha nadledvin a narušené spánkové cykly.

9. Souvisí se sedmi různými typy rakoviny. Alkohol je karcinogenní (způsobuje rakovinu). Důkazy o souvislosti mezi pitím a rakovinou jsou téměř nezvratné. Jen u rakoviny prsu její souvislost s pitím potvrdilo více než sto studií. Ženy, které pijí tři alkoholické nápoje týdně, mají riziko rakoviny prsu vyšší o 15 %; toto riziko se zvyšuje o 10 % s každým dalším nápojem, který ženy denně vypijí (což nás nutí přehodnotit ty lahve vína s růžovými stužkami). Rakovina prsu je pouze jedním z druhů rakoviny spojených s konzumací alkoholu; mezi další patří ústa a krk, jícen, hlasivky, játra, tlusté střevo a konečník – v podstatě jakékoli místo v trávicím systému, s nímž alkohol přichází do styku. Rakovina však nehrozí pouze silným pijákům – většímu riziku rakoviny nás vystavuje i mírné až střední užívání. Tečka.

10. Způsobuje předčasné stárnutí. Už jsem zmínila rudnutí (zarudnutí obličeje a popraskané kapiláry) a opuchání – vedlejší účinky, které způsobují, že vypadáme starší. Alkohol ale také vede ke ztrátě kolagenu a elasticity. A zbavuje nás minerálů, živin a antioxidantů, které působí proti poškození volnými radikály (tedy oxidací, jež nám přidává roky) a které pomáhají rozvádět kyslík po celém těle. Alkohol nás také zbavuje zinku a vitamínu A, dvou antioxidantů životně důležitých pro pokožku a regeneraci nových buněk. Celkově vzato, s těmito věcmi a s ostatními zmíněnými dříve není možné, abychom s alkoholem stále vypadali nebo se cítili mladší. Konzumace alkoholu všechno, co děláte pro zachování svého mládí, spíše podkopává.

11. Ničí mikrobiom. Naše střeva jsou domovem bilionů bakterií, které nám pomáhají trávit a vstřebávat živiny z potravy, regulovat imunitní systém, a dokonce i určovat, jak jsme šťastní. Pro zdravé střevo je potřeba bohatá a rozmanitá škála bakterií. Alkohol způsobuje dysbiózu, což je nerovnováha prospěšných a škodlivých bakterií, protože ty dobré střevní bakterie zabíjí a těm špatným umožňuje vzkvétat. To nepříznivě ovlivňuje probiotickou rozmanitost a přispívá k přerůstání kvasinek (candida) a zánětům, které mohou nakonec způsobit syndrom propustného střeva, mozkovou mlhu, nepříjemné trávicí příznaky a nedostatek živin. Dokonce to může zvýšit riziko autoimunitních onemocnění. Aby toho nebylo málo, střevo produkuje 90 % serotoninu, neurotransmiteru, který podporuje pozitivní a dobrou náladu, a k produkci serotoninu potřebujeme určité kmeny dobrých bakterií. Pokud tyto prospěšné bakterie nejsou kvůli špatné bakteriální rozmanitosti přítomné, trpí produkce serotoninu (a stejně tak i naše nálada). A konečně – většina imunitního systému se nachází v trávicím traktu. Alkohol snižuje imunitní funkce částečně kvůli zánětu střev a dysbióze, což ovlivňuje vaši schopnost bojovat s nemocemi, a dokonce i s chorobami, jako je rakovina.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Žena bez promile.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.