

euforie

ZBAVTE SE ALKOHOLU

a získejte šťastnější, sebevědomější já

**KAROLINA
RZADKOWOLSKA**



progresguru

PROČ BYLO ROZHODNUTÍ PŘESTAT PÍT TÍM NEJLEPŠÍM ROZHODNUTÍM MÉHO ŽIVOTA

Můj život není dokonalý a poskytuje mi spoustu příležitostí k učení. Ale nepřejí si a ani nedoufám ve svůj vysněný život. Každý den ho totiž sama buduji.

Věřili byste mi, kdybych vám řekla, že můj vysněný život začal v momentě, kdy jsem se rozhodla přehodnotit roli alkoholu v mém životě? Jen jedna malá pauza od alkoholu byla všechno, co jsem potřebovala, abych začala milovat svůj nový život tak moc, že jsem si řekla: „*Proč bych se měla spokojit s kocovinami a tuctovým životem?*“ Popravdě, už vůbec necítím potřebu dát si skleničku. Myslím si, že mám velké štěstí.

Nejenže se cítím, vypadám a spím lépe, zbavit se alkoholu mi umožnilo zřetelně slyšet svou intuici a snažit se dosáhnout smyslu svého života. Život bez alkoholu byl vstupenkou k vyšší sebedůvěře, autentickým přátelstvím a sebelásce. Po letech, co jsem se cítila zaseknutá a nenaplněná, bylo dát si pauzu od alkoholu nejrychlejší cestou k mým největším snům – snům jako stát se spisovatelkou, vést svou vlastní firmu, povzbuzovat ostatní ženy a pomáhat jim plnit si své životní sny, cestovat, kdykoliv se mi zachce, a přátelit se se svými idoly. Být bez alkoholu je tím nejlepším životním stylem. Dá se říct, že jsem v euforii.

Možná vás něco ve vaší mysli nutí přibrzdit. Předtím, než se k tomu dostaneme, je třeba, abychom hned na začátku vyřešili jeden palčivý problém. Pravděpodobně si totiž říkáte: „*Není přestat úplně pít zbytečně extrémní a není to cesta jen pro někoho, kdo alkohol skutečně nezvládá?*“

Víte, tohle byla moje hlavní myšlenka po celé roky. Předpokládala jsem totiž, že jediným důvodem, proč přestat dělat něco ne úplně zdravého, je to, že s tím máte nějaký obrovský problém. Nejen proto, že chcete být, ehm, o něco zdravější. Jaký paradox! Zamyslete se nad tím: Když bych se rozhodla úplně se vzdát cukru nebo jídla z fast foodu nebo ho alespoň konzumovat v menším množství, popřípadě třeba začít víc cvičit, řekl by mi někdo, že mám asi problém? A přesto, když jde o alkohol, je s ním spojeno tolik stigma a hanby. A i to je důvod, proč je spousta lidí zaseklých na místě a pokračují ve zvycích, které je rozhodně nečiní šťastnějšími.

Budte ve svém nádherném životě přítomní

V současnosti se téměř všechno točí okolo mindfulness (plné vědomí nebo taky všímavost, pozn. překladatele). Možná jste už zkoušeli meditovat či chodit na jógu nebo prostě víte, že život plyne až příliš rychle a je dobré někdy zpomalit a užít si přítomný okamžik.

Celé roky jsem si dávala novoroční předsevzetí, že budu více meditovat, abych vytrénovala svůj mozek a žila více v přítomnosti. Až na to, že způsob, jakým jsem pila, to úspěšně sabotoval a moje mindfulness spočívala v tom, že jsem se nemohla dočkat, až bude víkend. Štěstí bylo na dosah, stačilo dát si jeden drink. Pořád jsem čekala na něco lepšího. Neustále jsem si přála, aby čas ubíhal rychleji, aby už byl víkend, abych si už mohla dát další drink, aby byla moje kocovina pryč. Neuvědomovala jsem si, že si vlastně přeju, aby můj život plynul rychleji. Když mi bylo blbě, přála jsem si, aby ten den byl už pryč. Chtěla jsem přetočit čas. Chtěla jsem, aby mi život plynul pod rukama namísto toho, abych vědomě pracovala na vytváření něčeho smysluplného. Středeční večer byl fajn, ale mnohem lepší by byl páteční večer, kdy bych si mohla dát spoustu vína.

Alkohol vytváří dopamin a mozek ho tak očekává a těší se na další příliv. Jen málo věcí se takovému hormonálnímu přílivu dokáže vyrovnat. Vy si to

však neuvědomujete, tento proces probíhá na podvědomé úrovni a vy netušíte, proč se cítíte jaksi divně.

DIV A ÚŽAS

Před mnoha lety jsme se s manželem vydali na túru k vodopádům. Cesta vedla potokem v kaňonu, kolem kterého byl kouzelný háj. Žiju v San Diegu, které je proslulé svou suchomilnou křovinovou vegetací, tahle túra byl však pravý opak. UVědomovala jsem si, jak kouzelné to je, ale vůbec nic jsem necítila. Nedokázala jsem to ocenit. Byla jsem myšlenkami úplně jinde. Celou dobu jsem myslela na to, až půjdeme s manželem po túře do baru a dáme si pár drinků. Měla jsem i hlad, ale na ten drink jsem se těšila víc. Všechny mé oblíbené činnosti se točily kolem pití: ochutnávky vína, pivní festivaly apod. Happy hour (doba, kdy se podávají drinky za zvýhodněnou cenu, pozn. překladatele) by dostala 10/10. Túra v nádherné přírodě s mou nejmilovanější osobou byla tak za 5/10. Myslela jsem si: „*Tohle je super, ale už se nemůžu dočkat, až budu v baru.*“ Naučila jsem se být lhostejná k tak úžasným zážitkům jen proto, že se nemohli vyrovnat přílivu dopaminu způsobeného alkoholem.

Když váš mozek není trénován na to, aby neustále hledal nějaké větší a lepší odměny, může nalézt klid tady a teď. Jakmile přestanete pít alkohol a hladina neurochemikálií v mozku se zase srovná, vaše vrcholné momenty štěstí přichází i v těch nejobyčejnějších okamžicích. Velmi jasně si tuto fázi pamatuju. Často jsem se zastavila, jen abych se zadívala na stromy a obdivovala jejich krásu a vůni. Nebo jsem se koukala na mraky a oči mi slzely úžasem. Probouzela jsem se před úsvitem a pozorovala, jak se nebe barví dorůžova. Opět jsem objevila kouzlo klasické hudby a byla nadšená melodiemi, které jsem předtím ignorovala. Když jsem cestovala po světě, byla jsem nadšená z architektury a z toho, co člověk dokáže vytvořit. Konečně jsem se probouzela s pocitem, že konečně vnímám, jaký svět opravdu je.

Úžas je směs překvapení a obdivu způsobený něčím krásným, neočekávaným, neznámým či nevysvětlitelným. Přinutí vás to zastavit se. Někdy už jen pouhé vědomí toho, že jste naživu, je tak krásné, až vás z toho píchne u srdce.

Divy a úžas jsou všude kolem nás. Jen jim musíte věnovat pozornost. Mnoho mých klientek je často dojata k slzám, když si uvědomí, jak je svět krásný a jak obrovské mají štěstí, že ho konečně vnímají. Společně pak vytváříme záchytné body, okamžiky, na které si vzpomenou, když se cítí neklidné: podívat se na svou ruku a spočítat si prsty, vzít do ruky nějaký talisman, který jim daný okamžik připomene či soustředit se na sílu dechu.

Lidé se nerodí k tomu, aby byli pořád šťastní a spokojení – rodíme se, abychom přežili. Náš mozek neustále vyhledává problémy. Hloubáme nad minulostí a máme strach z budoucnosti. Naučit svůj mozek zůstat v přítomnosti a akceptovat celou rozličnou škálu lidských emocí vám ve výsledku do života přinese více klidu a míru.

VDĚČNOST

Jak nejlépe dosáhnete stavu úžasu a uspokojení? Vděčností. Věřte mi: Pokud se vzdáte alkoholu se špatným nastavením mysli, bude snadné mu znova podlehnout. Potkala jsem se již se spoustou lidí, kteří sice byli střízliví, ale upadli do depresí, frustrace a beznaděje. Soustředili se totiž na fakt, že se něčeho vzdávají, místo na to, co krásného tím získávají. Jakmile odstraníte alkohol, otevře se vám nový svět a praxe vděčnosti vám pomůže si ho vychutnat. Studenti v Become Euphoric™ si každý den do deníku zapisují, za co jsou vděční. Je to jedna ze tří pravidelných denních činností. Ty další dvě jsou vypít velkou sklenici vody a říct si nějakou povzbuzující afirmaci.

Jedním ze způsobů, jak se za jakýchkoliv okolností cítit šťastnější, je soustředit se na to, za co jste vděční. Ať už je vaše situace jakkoliv špatná, na světě určitě existuje někdo, kdo by dal všechno za to, aby mohl být na vašem místě. Vy rozhodnete, na co se budete soustředit. Pokud se budete soustředit jen na ty špatné věci, vždycky nějakou další objevíte. Naše mozky jsou v tomto přeborníky, protože z hlediska vývoje lidstva nám tento způsob myšlení umožňoval přežít. Avšak v dnešní době už nás nehoní krvelačná zvířata. Pro většinu z nás není každodenní existence nebezpečná, ale naše mozky mají pořád tendenci vyzdvihovat to špatné.

Kontrolovat své myšlenky není jednoduché, tudíž je na vás, abyste si vytvořili nějaké rituály, které vás povzbudí, třeba jako se ráno probudit a říct si, za co jste vděční. Tento rituál vděčnosti praktikuju téměř každý den: vstanu a řeknu si pět věcí, které se staly předešlý den, za které jsem vděčná. Trénuji tak svůj mozek, aby se soustředil na požehnání a tímto způsobem jich i více přibývalo. Rituál vděčnosti je něco, co může zcela přenastavit váš mozek. Když se podívám zpět na některé obtížné situace, jimiž jsem procházela, uvědomila jsem si, že jsem naprosto postrádala vděčnost. Když mi bylo dvacet čtyři, zlobila jsem se na celý svět, protože jsem neměla lepší práci a záviděla jsem těm, kteří vypadali, že mají svůj život pod kontrolou. Dneska si uvědomuji, že i tehdy jsem měla všechno. Měla jsem milující rodiče, co mě finančně podporovali ve studiu a to i potom, než jsem se postavila na vlastní nohy. Bydlela jsem hned u pláže, kam jsem mohla chodit běhat. Měla jsem vážný vztah s Robertem, který je nyní mým manželem a který mě miloval nade všechno na světě. A přestože jsem měla práci, kterou jsem nepovažovala za příliš prestižní, pracovala jsem pro organizaci, která se o své zaměstnance starala a dávala nám skvělé benefity. Ve skutečnosti bylo tohle všechno velké požehnání, ale díky svému vztahu s alkoholem jsem to neviděla. Byla jsem uvězněná ve své úzkosti a týden co týden se utápěla ve starých zvycích.

Někdy jsou to ty nejmenší věci, co nás činí šťastnými. Třeba to, že si užijete ranní šálek kávy či čaje. Nebo si lehnete na polštář a před tím, než usnete, cítíte uspokojení z dnešního dne. Nikdy nebudeme schopni kontrolovat a ovládat, co se děje venku ve světě. Co ale můžete kontrolovat, je to, jak velký význam budete těmto událostem přikládat a na co se rozhodnete soustředit.

PŘÍTOMNOST

Střízlivost vám umožní žít v přítomnosti. Alkohol vytváří pocit bezmyšlenkovitosti, protože zpomaluje neurony, otupuje smysly a je velmi těžké kriticky přemýšlet. Není divu, že se pod vlivem alkoholu chováme jako někdo úplně jiný. Schopnost být tady a teď je skutečně velkým darem. Mnoho rodičů alkohol používá jako berličku při výchově dětí (což dokazují stupidní slogany

jako „Nejdražší věcí při výchově dětí jsou láhve vína, které vypijete.“), přítom je lepší se do toho pořádně opřít.

Nicole, jedna z mých klientek, se mi svěřila, jak se změnil její postoj k rodičovství po tom, co přestala pít. Každý nepříjemný moment se pro ni stal závodní dráhou, kterou je potřeba co nejrychleji projet a víno bylo často její jedinou záchranou při výchově dětí. Řekla mi, jak moc se její vztah s dětmi změnil, protože bez alkoholu byla konečně schopna žít v přítomnosti. Cítí mnohem více radosti, vděčnosti a naplnění tím, že je skutečně přítomná a vědomá si toho, co prožívá, místo toho, aby byla většinu svého času umrtvená. Namísto toho, aby byla na hřišti nervózní a přála si, aby čas ubíhal rychleji, je teď spokojená a šťastná, když pozoruje své děti, jak si hrají. Už nehledá klid v něčem, co je venku, našla ho sama v sobě. Někdy samozřejmě můžou nastat komplikace, ale už to není taková hrůza, jako když se jim snažila uniknout. Její odolnost a schopnost překonávat těžké situace je teď desetkrát větší.

DENÍKOVÝ ÚKOL

Vaše schopnost hluboce se ponořit do sebe a svých myšlenek je fenomenální. Tento týden půjdeme ještě hlouběji:

- Zkuste se zamyslet nad způsoby vyjadřování emocí a převedte je tento týden do praxe! Když jste naštvaní, bouchněte do polštáře nebo si dejte nějaké hodně intenzivní cvičení. Když jste smutní, vlezte si do vany, brečte a chovejte se k sobě jako k malému dítěti, které potřebuje utěšit.
- Za co jste tento týden vděční? Když se na to začnete soustředit, změní se váš náhled nebo nálada?
- Jak vaše pití ovlivnilo vaše sebevědomí a sebelásku? Vnímáte nějakou změnu, od té doby, co nepijete? Co pro vás znamená sebeláska dnes?
- Jakých je vašich pět nejdůležitějších hodnot? Která vaše verze – ta s alkoholem nebo bez – žije v souladu s nimi?
- Kterou z technik mindfulness byste rádi zařadili do vašeho běžného života?