

INTRO.....	3
Rozdział 1 – To tylko jeden kieliszek	8
Rozdział 2 – Narodowy sport to nie piłka.....	15
Rozdział 3 – Pijemy, bo tak się robi	23
Rozdział 4 – Alkohol jako osobowość zastępcza	30
Rozdział 5 – Ciężki dzień, czyli najpopularniejsza wymówka świata.....	38
Rozdział 6 – Nie mam problemu, ja tylko lubię	47
Rozdział 7 – Granica, która zawsze jest dalej	54
Rozdział 8 – Pijany ja kontra trzeźwy ja	62
Rozdział 9 – Impreza bez alkoholu nie istnieje	70
Rozdział 10 – Wszyscy piją mniej niż ja	77
Rozdział 11 – Weekend zaczyna się od otwieracza	83
Rozdział 12 – Wino to nie alkohol, to kultura	90
Rozdział 13 – Samotne picie nie liczy się jako problem	97
Rozdział 14 – Pamięć wybiórcza, czyli było epicko	105
Rozdział 15 – Alkohol jako terapia bez terapeuty	112
Rozdział 16 – Miłość, seks i procenty	120
Rozdział 17 – Alkohol w rodzinie, czyli tradycja silniejsza niż rozsądek	126
Rozdział 18 – Alkohol i sukces, czyli trzeba uczcić	133
Rozdział 19 – Alkohol jako kara, nie nagroda	140
Rozdział 20 – Kiedy przestajesz pamiętać, że kiedyś było inaczej.....	147
Rozdział 21 – Alkohol nie niszczy życia od razu	154

Rozdział 22 – Wstyd, który przychodzi rano	161
Rozdział 23 – Funkcjonalny alkoholik, czyli przecież wszystko działa.....	168
Rozdział 24 – Ciało pamięta więcej niż głowa	174
Rozdział 25 – To już nie smak, to potrzeba	180
Rozdział 26 – Najtrudniejsze pytanie: a gdyby nie było alkoholu.....	187
Rozdział 27 – Największe kłamstwo: ja to kontroluję.....	193
Rozdział 28 – To tylko etap.....	199
Rozdział 29 – Najbardziej niewidoczne uzależnienie świata	204
Rozdział 30 – Co zostaje, kiedy przestajesz zagłuszać	209
Rozdział 31 – Prawda, której nikt nie chce słyszeć	216
Rozdział 32 – Najtrudniejszy test: spróbuj nie pić	222
Rozdział 33 – Dlaczego tak bardzo bronimy alkoholu	228
Rozdział 34 – Gdyby alkohol wynaleziono dziś	234
Rozdział 35 – Brutalna prawda.....	239

INTRO

W Polsce nie trzeba mieć hobby.
Wystarczy mieć okazję.

Urodziny.
Imieniny.
Awans.
Brak awansu.
Nowa praca.
Utrata pracy.
Rozstanie.
Powrót do siebie.
Wtorek.

Alkohol nie jest dodatkiem do życia.
On jest scenografią.

Stoi na stole zanim jeszcze pojawi się sens rozmowy.
Czeka w lodówce jak plan B dla każdej ciszy.
Jest w barku jak dowód, że jesteś dorosły.

A jeśli nie pijesz, to nagle przestajesz być podejrzanie
dorosły.

- Nie pijesz, więc pewnie jesteś w ciąży.
- Nie pijesz, więc bierzesz leki.
- Nie pijesz, więc jesteś nudny.
- Nie pijesz, więc masz problem.

W tym kraju odmowa kieliszka to deklaracja ideologiczna.

Alkohol jest jak tapeta.
Nie zauważasz jej, dopóki ktoś nie zacznie jej zrywać.

Mówimy, że pijemy dla smaku.
Dla klimatu.
Dla relaksu.
Dla towarzystwa.
Dla odwagi.

Czasem dla zapomnienia.
Czasem żeby pamiętać coś inaczej.

Ale prawda jest prostsza i mniej poetycka.

Pijemy, bo tak się robi.

Bo tak robili rodzice.
Bo tak robią znajomi.
Bo tak wyglądają reklamy.
Bo tak wygląda luz.

Alkohol jest społecznie bezpieczną formą autodestrukcji.

Nie trzeba się tłumaczyć.
Nie trzeba się wstydzić.
Nie trzeba nawet udawać, że to coś złego.

Wystarczy powiedzieć: ciężki dzień.

I już jesteś rozgrzeszony.

To jedyna substancja, którą można wlać w siebie publicznie,
zrobić z siebie mema, a następnego dnia opowiedzieć o tym
w pracy jako zabawną historię.

- Wczoraj się urwał film.
- Wczoraj powiedziałem coś głupiego.

- Wczoraj zadzwoniłem do byłej.
- Wczoraj zamówiłem coś, czego nie pamiętam.

Śmiech.
Klepanie po plecach.
Klasyka.

Alkohol to społeczny Photoshop.

Wygładza lęk.
Podkręca odwagę.
Rozjaśnia towarzystwo.
Zniekształca proporcje.

Sprawia, że jesteś trochę kimś innym.
Trochę bardziej odważnym.
Trochę mniej spiętym.
Trochę mniej sobą.

I właśnie to jest najbardziej kuszące.

Bo kto z nas naprawdę lubi siebie na trzeźwo.

Nie chodzi o dramatyczne historie.
Nie chodzi o dno, mosty i interwencje.

Chodzi o zwykłe życie.

O piątek po pracy.
O sobotni grill.
O świąteczny stół.
O wakacyjny all inclusive.

O ten moment, kiedy mówisz: należy mi się.

Alkohol jest jak narodowy mediator.

Łagodzi konflikty.
Rozkręca rozmowy.
Usprawiedliwia głupoty.
Zamyka niewygodne tematy.

A potem wraca cisza.
Ból głowy.
Suchość w ustach.
Lekki wstyd.

I obietnica, że następnym razem spokojniej.

Ta książka nie będzie mówić, żebyś przestał pić.
Nie będzie cię ratować.
Nie będzie straszyć statystykami.

To nie jest terapia.
To nie jest poradnik.
To nie jest moralny wykład.

To jest lustro.

Nie takie, które pokazuje siniaki.
Takie, które pokazuje mechanizm.

Zobaczysz w nim siebie przy stole.
Siebie przy barze.
Siebie na weselu.
Siebie w niedzielę rano.

Możesz się zaśmiać.
Możesz się skrzywić.
Możesz zamknąć książkę i nalać sobie coś mocniejszego.

To też będzie odpowiedź.

Bo brutalna prawda o alkoholu nie polega na tym, że niszczy życie.

Brutalna prawda jest taka, że najczęściej niszczy je bardzo elegancko.

Po trochu.

Towarzysko.

Z klasą.

I zawsze w dobrej atmosferze.

Rozdział 1 – To tylko jeden kieliszek

Zaczyna się niewinnie.

Nikt nie planuje zostać legendą rodzinnych imprez.
Nikt nie mówi sobie w wieku dwudziestu lat: będę tym wujkiem.

To zawsze jest tylko jeden kieliszek.

Na spróbowanie.
Na rozluźnienie.
Na odwagę.
Na dobry początek.

Alkohol wchodzi w życie człowieka jak uprzejmy gość.
Nie krzyczy.
Nie rozwala drzwi.
Siada spokojnie przy stole.

I czeka.

Pierwszy raz zwykle jest śmieszny.
Krzywa mina.
Kaszel.
Śmiech znajomych.

- No co ty, nie umiesz pić.
- Daj, zapij.
- Przyzwyczaisz się.
- Każdy tak miał.

Rytuał przejścia.

Nie chodzi o smak.
Smak jest wtórny.

Chodzi o przynależność.

Bo picie to język.
Kto nie mówi, ten milczy.
Kto milczy, ten odstaje.

Na początku to gra.

Kto więcej wytrzyma.
Kto szybciej.
Kto bez popijania.
Kto bez grymasu.

Ciało mówi nie.
Grupa mówi tak.

I zgadnij, kogo słuchasz.

Pierwszy kieliszek ma w sobie coś symbolicznego.

To nie alkohol jest ważny.
To zgoda na reguły.

- Będziemy się truć, ale razem.
- Będziemy udawać, że to zabawa.
- Będziemy ignorować konsekwencje, dopóki są odległe.

I nagle okazuje się, że jeden kieliszek nie kończy wieczoru.

On go otwiera.

Bo po pierwszym jest drugi.
Po drugim trzeci.
Po trzecim przestajesz liczyć.

Liczenie jest dla tych, którzy się kontrolują.
A kontrola nie jest sexy.

Alkohol ma jedną genialną cechę.
Daje iluzję kontroli dokładnie w momencie, kiedy ją tracisz.

Mówisz: jestem w porządku.
Mówisz: ja wiem, kiedy przestać.
Mówisz: mam mocną głowę.

A twoja głowa właśnie zaczyna negocjować z twoim ego.

To tylko jeden kieliszek.
Tylko jedno piwo.
Tylko jeden drink.

Słowo tylko jest najbardziej niebezpieczne w całej tej historii.

- Tylko dziś.
- Tylko w weekend.
- Tylko na urlopie.
- Tylko przy okazji.

Okazje rozmnażają się szybciej niż komary w lipcu.

Z czasem przestajesz pić dla efektu.
Zaczynasz pić dla normy.

Normalne staje się to, że bez alkoholu impreza jest dziwna.
Normalne staje się to, że randka bez wina jest sztywna.
Normalne staje się to, że mecz bez piwa jest niepełny.