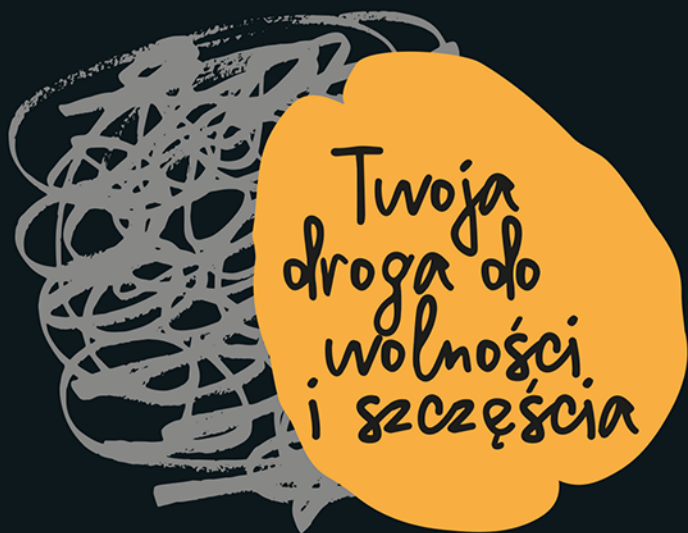


# OBNAŻONY UMYŚŁ



## BEZ ALKOHOLU

ANNIE  
GRACE

„DZIĘKI TOBIE ODZYSKAŁAM SWOJE ŻYCIE” — KATY F.

sensus

Tytuł oryginału: This Naked Mind: Control Alcohol, Find Freedom, Discover Happiness & Change Your Life

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-8322-906-5

Copyright © 2018 by This Naked Mind, LLC

Translation copyright © 2021, 2023 Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/obnumv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Przedstówie .....	15
Wprowadzenie .....	19
1. Twój nagi umysł. Jak i dlaczego to działa .....	23
2. Ten, co pije, czy to, co pije? Część 1. Ten, co pije .....	39
3. Ten, co pije, czy to, co pije? Część 2. Pijący .....	51
4. Punkt liminalny. Czy picie to nawyk? .....	59
5. Ty: po prostu nagi .....	63
6. Punkt liminalny: czy naprawdę pijemy dla smaku? .....	72
7. Ty: zatruty .....	78
8. Punkt liminalny: czy alkohol to odwaga w płynie? .....	92
9. O kurczę! Utknęliśmy .....	99
10. Punkt liminalny: picie pomaga mi się rozluźnić i poprawia seks .....	113
11. W poszukiwaniu trzeźwości .....	120
12. Punkt liminalny: piję, by łagodzić stres i nerwy .....	129
13. Tajemnica spontanicznej trzeźwości .....	137
14. Punkt liminalny: lubię pić, czyni mnie to szczęśliwym .....	146
15. Definicja uzależnienia: część 1. ....	154
16. Punkt liminalny: czy alkohol jest niezbędny do życia towarzyskiego? .....	168
17. Definicja uzależnienia: część 2. ....	175
18. Punkt liminalny: piję, by dopasować się do ludzi .....	183
19. Upadek: dlaczego niektórzy upadają szybciej niż inni .....	191
20. Nagie życie w naszym społeczeństwie .....	200
21. Nagi umysł .....	218
22. Jak szczęśliwie i łatwo ograniczyć picie .....	233
23. Kiedy alkohol wraca .....	252
24. Podziel się z innymi .....	256
Przypisy .....	263
O autorce .....	277



# 1. TWÓJ NAGI UMYSŁ. JAK I DLACZEGO TO DZIAŁA

**nieświadomość:** rzeczownik.

*Część umysłu, której osoba nie jest świadoma, a która pełni ważną rolę w kontrolowaniu zachowań.*

**świadomy:** przymiotnik.

*Świadomy czegoś (faktu lub uczucia), wiedzący, że coś istnieje lub dzieje się.*

**świadomość:** rzeczownik.

*Stan bycia świadomym*

- *cecha lub stan bycia świadomym, szczególnie czegoś w swoim wnętrzu;*
- *górnym poziom życia mentalnego, którego osoba jest świadoma, w przeciwieństwie do procesów nieświadomych.*

*Definicje na podstawie słownika Merriam-Webster's.*

## Myśl świadoma czy nieświadoma?

Czy wiesz, że Twoja nieświadomość jest odpowiedzialna za Twoje pragnienia? Większość z nas nie myśli o rozróżnieniu między myślami świadomymi i nieświadomymi, ale to rozróżnienie jest istotnym elementem alkoholowej układanki. Badania potwierdzają, że posiadamy dwa oddzielne systemy poznawcze (myślenia) — świadomy i nieświadomy<sup>1</sup>. Relacja między wyborami nieświadomymi a naszymi racjonalnymi, świadomymi celami, może tłumaczyć różne aspekty alkoholu<sup>2</sup>.

Wszyscy dobrze znamy świadomy umysł. Świadome uczenie się wymaga intelektualnego pojęcia konkretnej wiedzy lub procedur, które można zapamiętać i wyrazić<sup>3</sup>. Kiedy ktoś chce zmienić coś w swoim życiu, zazwyczaj zaczyna od podjęcia świadomej decyzji. Lecz picie nie jest już świadomym wyborem. Tym samym, kiedy postanawiasz świadomie pić mniej, praktycznie niemożliwym jest wytrwanie w tym postanowieniu, ponieważ Twoja potężniejsza, większa nieświadomość nie dostała tej informacji.

Nieświadome uczenie się ma miejsce automatycznie poprzez doświadczenia, obserwacje, uwarunkowywanie i praktykę<sup>4</sup>. Zostaliśmy uwarunkowani do przekonania, że lubimy pić. Myślimy, że poprawia to nasze życie towarzyskie i redukuje nudę czy stres. Wierzymy w te rzeczy na poziomie naszej nieświadomości. To dlatego, nawet po świadomym przyznaniu, że alkohol zabiera nam więcej, niż daje, nie potrafimy uwolnić się od potrzeby picia.

Zmiany neurologiczne mające miejsce w mózgu w rezultacie przyjmowania alkoholu również wpływają na to nieświadome pragnienie. Profesor Thad A. Polk, neurobiolog i autor książki *The Addictive Brain (Mózg uzależniający)*, praca z 2015 roku na temat najnowszych wyników badań naukowych na temat uzależnienia, mówi, że postrzeganie uzależnienia przez pryzmat neurobiologii pozwala nam „spojrzeć poza na pozór dziwaczne zachowanie osób uzależnionych i dostrzec, co takiego dzieje się w ich mózgu”<sup>5</sup>. Na początku mojej podróży podkopywanie mojego pragnienia picia mniej przez dziwne pragnienie picia więcej rzeczywiście wydawało się co najmniej dziwaczne.

Umysł, szczególnie jego nieświadoma część, to potężna siła kontrolująca nasze zachowanie. Bombardują nas informacje sugerujące korzyści płynące z picia alkoholu, ale rzadko kiedy informacji tych stajemy się świadomi. Jak sugeruje model programowania neurolingwistycznego (NLP), każdej sekundy atakuje nas ponad dwa miliony bitów danych, ale świadomi jesteśmy zaledwie siedmiu bitów tej informacji w ciągu sekundy<sup>6</sup>. Telewizja, filmy, reklamy i zgromadzenia społeczne, wszystko to wpływa na nasze poglądy. Od dzieciństwa obserwowaliśmy, z kilkoma wyjątkami, naszych rodziców, przyjaciół i znajomych, cieszących się umiarkowanym, „odpowiedzialnym” piciem. Wizje te nauczyły naszą podświadomość, że alkohol to aktywność przyjemna, relaksująca i wyrafinowana.

Twoje poglądy na alkohol i pragnienie picia są rezultatem trwającego całe życie uwarunkowywania Twojej nieświadomości. Pragnienie to zapewne jest umacniane przez konkretne neurologiczne zmiany w mózgu. Celem tej książki jest odwrócić to uwarunkowywanie nieświadomości poprzez edukację świadomości. Zmieniając nieświadomość, eliminujesz pragnienie picia. Bez pragnienia nie ma też pokusy. Bez pokusy nie ma uzależnienia.

Podobnie jak wszystkie inne rzeczy, które zostały w Twoim umyśle zasiane od dzieciństwa, wierzysz w pozytywną stronę alkoholu bez zająknięcia, tak samo jak wierzysz, że niebo jest niebieskie. W tej książce zaczniesz myśleć w sposób krytyczny o tych przekonaniach dotyczących alkoholu i usuniesz te, które są fałszywe. To zaś przekona wszechmocną nieświadomość do nowych poglądów i wprowadzi harmonię i zgodę pomiędzy świadomością a nieświadomością.

## Kiedy mózg wywołuje ból

Nieświadomość jest bardzo ważna. Zrozumiałam to dzięki dr. Johnowi Sarno, uznanemu lekarzowi, którzy przyjrzał się związkom między fizycznym bólem a emocjami. Artykuł z pisma „Forbes” określił dr. Sarno mianem „Najlepszego doktora Ameryki”<sup>7</sup>, a jego metoda skutecznie

wyleczyła różnego rodzaju osoby, w tym kontrowersyjną osobowość radiową, Howarda Sterna. Sarno ukuł termin „The Mindbody Syndrom”, czyli zespół napięcia mięśniowego, w skrócie TMS. To teoria mówiąca, że to Twój umysł, ten poza świadomością, nie zaś fizyczne schorzenia, może być odpowiedzialny za Twój ból. Po urodzeniu mojego drugiego syna doświadczałam okropnego bólu pleców. Czasem przez kilka tygodni nie mogłam funkcjonować i wydałam tysiące dolarów na leczenie. Próbowала pomocy chiropraktyków, akupunkturzystów, lekarzy tradycyjnych, zażywałam środki rozluźniające mięśnie i zwykłe środki przeciwbólowe. Chodziłam na terapie manualne, wyciągi i masaże. Przez trzy lata nie mogłam podnosić dzieci i żadna forma leczenia nie pomagała.

Dzięki pracy Sarno poznałam prawdziwą przyczynę mojego schorzenia, zaś przeczytanie jego książki pozwoliło mi wyzdrowieć. Wiem, że trudno w to uwierzyć. Ale jednak — od lat żyję bez bólu. Tysiące ludzi zostało wyleczonych z przewlekłego bólu dzięki pracy dr. Sarno. Opracował podejście, w ramach którego odwoływał się do nieświadomości. Dokładnie to samo robię ja, odzyskując kontrolę nad alkoholem.

Dr Sarno udowodnił mi, że odczuwany przeze mnie ból pleców — którego nie potrafili zdiagnozować inni lekarze — związany był ze stłumionym stresem i złością<sup>8</sup>. W jaki sposób gromadzimy w ciele złość i stres? Wyobraź sobie młodego ojca. Jego żona (która nie ma już dla niego czasu) daje mu płaczące dziecko. Jest wykończona i potrzebuje przerwy. Mąż bierze dziecko i robi wszystko, co może, by je uspokoić. Czterdzieści minut później dziecko wciąż płacze. Ojciec jest sfrustrowany. No bo jakże inaczej? Jego potrzeby nie zostały zaspokojone, zachowanie dziecka jest nielogiczne, a on sam czuje się bezużyteczny. W jego umyśle nie do zaakceptowania jest odczuwanie takiej złości wobec bezbronnego dziecka, więc emocje te pozostają zakopane w podświadomości lub, jak nazwałby to Carl Jung, w „cieniu”<sup>9</sup>.

Ukrywamy te emocje, które uważamy za odrażające, niestosowne. Trafiają one do „cienia”. Nie chcemy zaakceptować tej części nas. Stwierdzamy więc: „Jestem dobrą osobą, nie chcę skrzywdzić tego bezbronnego dziecka” i nieświadomie tłumimy nasze negatywne emocje.



Aby je głęboko zakopać, nasz mózg zadaje nam ból fizyczny, by odwrócić naszą uwagę. Ból jest prawdziwy. Testy laboratoryjne wykazały, że ból jest wywołany przez mózg odcinający dopływ tlenu do cierpiącego obszaru ciała. Mówimy tutaj o tak zwanej *amplifikacji*<sup>10</sup>. Amplifikacja powstrzymuje niechciane myśli przed ujawnieniem się.

## Nieświadomość w działaniu

*Wszystko, co nieświadome, ulega zanikowi,  
kiedy rzucisz na to światło świadomości.*

— Eckhart Tolle

Dlaczego Ci to wszystko mówię? Picie i ból pleców zdają się dwoma zupełnie odmiennymi od siebie problemami. Co więc „cień” i amplifikacja mają wspólnego z piciem? Trudno uwierzyć, że przeczytanie książki wyleczyło mój ból pleców, ale może rozumiesz, w jaki sposób ból fizyczny może być rezultatem emocji. Twoja świadomość może być teraz gotowa do przyjrzenia się tej teorii. Lecz gdybym tylko potrzebowała tego, by świadomość zaakceptowała fakt, że mój ból jest rezultatem emocji, nie zaś kontuzji fizycznej, to lekarstwo takie zadziałałoby natychmiast. Samo poznanie teorii i jej świadome zaakceptowanie pozwoliłoby uzdrowić ból. Ale choć świadomość potrafiła pojąć tę koncepcję, to ból nie minął. To dlatego, że to moja nieświadomość, nie zaś świadomość, musiała zrozumieć tę teorię, pojąc jej istotę. Proces ten, proces dr. Sarno przemawiającego do nieświadomości, zajął mi całe 300 stron jego książki.

Nieświadomość nie jest logiczna, skupia się na uczuciach. Jest źródłem miłości, pragnienia, strachu, zazdrości, smutku, radości, złości i innych emocji. Nieświadomość napędza Twoje emocje i pragnienia. Kiedy podejmujesz świadomą decyzję, by rzucić alkohol, lub przynajmniej ograniczyć jego spożycie, pragnienia Twojej nieświadomości nie ulegają zmianie. Nie wiedząc o tym, wywołałeś w sobie wewnętrzny konflikt.

Chcesz ograniczyć lub rzucić nałóg, ale wciąż odczuwasz pragnienie picia i czujesz się źle, kiedy nie pozwalasz sobie na drinka.

To nie wszystko, bowiem nieświadomość często operuje bez nadzoru i kontroli ze strony świadomości<sup>11</sup>. Badania, sięgające aż lat 70., pokazują, że nasz mózg przygotowuje się do działania na 1/3 sekundy wcześniej przed podjęciem świadomej decyzji do działania. Oznacza to, że kiedy dopiero świadomie podejmujesz decyzję, Twoja nieświadomość już tę decyzję podjęła<sup>12</sup>.

Możesz to łatwo przetestować i odkryć, w jakim stopniu Twoja nieświadomość kontroluje świadome decyzje. Przypomnij sobie dzień, kiedy bez powodu miałeś zły humor. Nie mogłeś określić, co jest nie tak, po prostu czułeś się źle. Gdyby Twoja świadomość kontrolowała Twoje emocje, to mógłbyś po prostu pomyśleć: „Teraz będę się czuł radosny”, a Twój nastrój szybko by się zmienił na lepszy. Może spróbowałeś tak zrobić. I co, zadziałało?

Kiedy sama mam zły nastrój, świadoma myśl czy też chęć bycia radosną — albo gorzej, inna osoba mówiąca mi, bym poczuła się radośniej — wcale nie działa. Wręcz przeciwnie. Dlaczego? Ponieważ świadomość nie kontroluje naszych emocji. No tak, możesz ją wyszkolić do bardziej pozytywnych lub negatywnych wzorców myślenia, co ostatecznie zmienia to, jak się czujesz. Takie powtarzalne świadome myśli w końcu wpływają na nieświadomość i tym samym na Twój nastrój.

Jaki więc stosunek ma Twoja nieświadomość do alkoholu? Współczesne społeczeństwo uwarunkowało nieświadomość do wiary, że alkohol dostarcza przyjemności, radości, wsparcia — że jest niezbędny dla spotkań towarzyskich i sytuacji stresogennych. Ta książka cofa takie uwarunkowanie, obdzierając Cię z fałszywych przekonań na temat alkoholu. Zrealizujesz to z pomocą „myślenia liminalnego”, metody opracowanej przez autora Dave’a Graya. Myślenie liminalne określa, w jaki sposób, za pomocą świadomego przyglądania się nowym ideom i prawdom i ich akceptowaniu możesz wpływać na nieświadomość. Dzięki temu odzyskujesz zdolność do podejmowania racjonalnych, logicznych decyzji w związku z alkoholem, na które wpływu nie mają już nielogiczne, emocjonalne i irracjonalne pragnienia. Odzyskasz kontrolę

i wolność, zmieniając swoje zrozumienie i tym samym swoją relację z alkoholem. Choć tradycja, reklamy i normy społeczne mogą uwarunkowywać Twoje nieświadome przekonanie, że alkohol to coś dobrego, myślenie liminalne i materiał zawarty w tej książce ujawnią przed Tobą to uwarunkowanie nieświadomości i dokonają zmian, pozwalając Ci na odzyskanie wolności.

## Doświadczenie i nieświadomość<sup>13</sup>

Aby wpłynąć na nieświadomość, najpierw musimy omówić, w jaki sposób osobiste doświadczenie wiąże się z nieświadomością. Być może słyszałeś dawną opowieść o ślepcach i słoniach. Do trzech niewidomych mężczyzn przyprawiono słonia, a każdy z nich dotykał innej jego części. Jeden dotknął ogona, drugi trąby, trzeci jednego z boków zwierzęcia. Zapytani o to, co takiego dotykają, zaczęli się kłócić. Ten, który dotknął trąby wierzył, że ma do czynienia z wężem; ten, który dotknął boku, mówił o ścianie; a ten, który dotknął ogona, był przekonany, że dotknął liny.

Każdy z mężczyzn wierzył, że to, co mówi, jest prawdą. A ich doświadczenie tylko to potwierdziło. Ponieważ mamy tendencję do bezkrytycznego ufania naszym doświadczeniom, to rozumiemy, jak zrodziła się kłótnia tych trzech mężczyzn. Oczywiście żaden z nich nie miał racji. Wszyscy doświadczyli tylko fragmentu rzeczywistości i uformowali własne, bardzo odmienne od innych opinie.



Gray tłumaczy, że dostrzegamy i doświadczamy zaledwie skrawku rzeczywistości i nieważne, ile mamy doświadczeń, nasz mózg nie jest wystarczająco potężny, by doświadczyć wszystkiego i wszystko zaobserwować. Gray sugeruje, że jesteśmy ograniczeni przez to, czemu poświęcamy naszą uwagę: „W każdej dowolnej chwili, im bardziej skupiasz się na jednym aspekcie swojego doświadczenia, tym mniej dostrzegasz wszystko pozostałe”<sup>14</sup>. Zazwyczaj dostrzegamy tylko jedną konkretną rzecz w naszej najbliższej rzeczywistości: społeczeństwo, w którym dorastamy, media, osoby mające na nas wpływ i nasze faktyczne doświadczenia życiowe.

Gray mówi, że na podstawie tych doświadczeń i obserwacji dokonujemy założeń, a z tych założeń wyciągamy wnioski, zaś z wniosków formułujemy przekonania i poglądy<sup>15</sup>. Gray definiuje przekonania jako wszystko, co „wiemy”, że jest prawdą<sup>16</sup>.



Powyższy rysunek pokazuje, iż to, co „wiemy”, że jest prawdziwe, nie do końca jest rezultatem faktycznej rzeczywistości, ale rzeczywistości intepretowanej na podstawie własnych doświadczeń, obserwacji, założeń i wniosków. Popatrzmy, jak odnieść to do alkoholu. Zbiorowe przekonania nie są tworzone bezpośrednio w oparciu o rzeczywistość.

Przekonania te to choćby:

- Alkohol dostarcza radości.
- Alkohol przynosi ulgę.
- Alkohol jest niezbędny dla spotkań towarzyskich.
- Impreza nie jest imprezą bez alkoholu.
- Alkohol sprawia, że jesteśmy zabawniejsi lub kreatywniejsi.
- Alkohol łagodzi stres i nudę.
- Dla niektórych odstawienie alkoholu może być trudne, jeśli nie niemożliwe.
- Sama definicja alkoholika i alkoholizmu też jest przekonaniem.

Przekonania takie może być wyjątkowo trudno zmienić z kilku powodów. Jednym z nich jest to, że nieświadomie zamknęliśmy sobie do nich dostęp, szukając rzeczy z nimi zgodnych. Nazywamy to błędem potwierdzenia. To błąd poznawczy, tendencja polegająca na dążeniu do informacji potwierdzających nasze przekonania, lub do interpretowania tych informacji w sposób przekonania te potwierdzający. Możemy takie potwierdzenia dla przekonania dotyczących alkoholu znaleźć w różnych postaciach, na przykład w mediach, u osób, z którymi pijemy, czy naszym własnym, wewnętrznym rozumowaniu i racjonalizowaniu. Nawet w domach możemy spotkać się z często powtarzanymi przekonaniem, a oto kilka z moich ulubionych, popularnych w moim kraju:

- Wcale nie piję sama, jeśli w domu są dzieci.
- Nikt nigdy nie powiedział, że mamy za dużo wina.
- To nie kac, to grypa alkoholowa.
- Gotuję z winem, czasem nawet je doleję do potraw.
- Wino! Bo żadna świetna historia nie zaczyna się od jedzenia sałatki.

Przekonania takie mocno zakorzeniają się w naszych umysłach i społeczeństwie i są tak powszechne, że automatycznie programują się w naszej nieświadomości. Zaś ta kontroluje nasze emocje i pragnienia<sup>17</sup>.

Z definicji do nieświadomości nie mamy łatwego dostępu i nie możemy jej też łatwo zmienić<sup>18</sup>. Potrzebujemy konkretnego procesu, by zanurzyć się w podstawy naszych przekonań, przeanalizować je i odmienić postrzeganą przez nas rzeczywistość.

Co więc się dzieje, kiedy Twoje doświadczenia z alkoholem zaczną przeczyć Twoim dotychczasowym przekonaniom? Być może doświadczasz, że nie jesteś już wcale takim pozytywnym człowiekiem i zaczynasz kwestionować swoje picie. A może poznałeś nowe informacje na temat niebezpieczeństw płynących z picia.

Gray mówi, że jednym ze sposobów, w jakie racjonalizujemy nowe idee niepasujące do aktualnych przekonań, jest poszukiwanie zewnętrznej walidacji. Czy możemy wziąć te nowe informacje i je przetestować, sprawdzić ich wartość? Lecz w przypadku alkoholu często nie docieramy do tego etapu. To dlatego, że nowe informacje nie posiadają wewnętrznej spójności — nie pasują do tego, co „wiemy”, że jest prawdziwe. Z tego powodu *nieświadomie odrzucamy tę nową informację, nim nasza świadomość będzie mogła ją choćby rozważyć*. Tak dzieje się przez cały czas. Zarówno świadomie, jak i nieświadomie odrzucamy informacje, których nie chcemy słyszeć. A kiedy to robimy, nie mamy też szansy sprawdzić, czy te nowe informacje rzeczywiście są prawdziwe; nigdy nie docieramy do etapu ich przetestowania<sup>19</sup>.

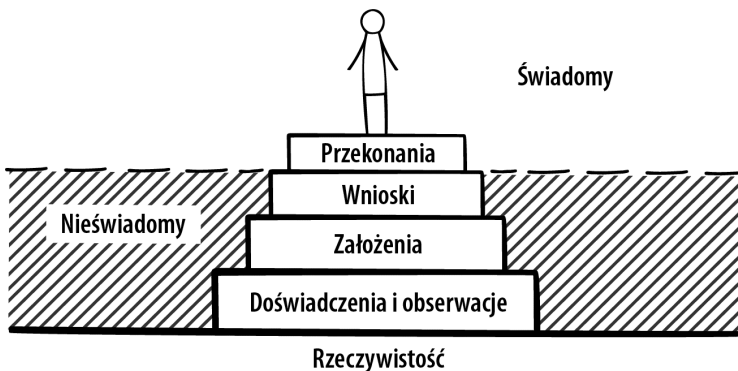
Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ lubimy mieć pewność, daje nam to poczucie bezpieczeństwa. Gray tłumaczy, że to nieświadome zachowanie pomaga nam radzić sobie z rzeczywistością, która dla wielu z nas nie jest przyjemna. Pozwala nam to złagodzić lęk atakujący nas, kiedy mierzymy się z pewnymi prawdami. Rzeczywistość jest niepewna, a niepewność prowadzi do strachu. Próbuje się chronić siebie przed tym strachem, pozostając w naszej strefie komfortu, w systemie przekonań, dopóki nie zdarzy się coś, czego nie możemy już dłużej ignorować. W tym momencie zostajemy zmuszeni do zmierzenia się z rzeczywistością.

Dla mnie tym czymś był o jeden kac za dużo, przez który nie mogłam funkcjonować w trakcie dnia, bo poprzedniego wieczora za dużo wypiałam. Dotarłam do etapu, kiedy nie mogłam już dłużej ignorować

faktu, że alkohol wpływa niekorzystnie na moją karierę i moje relacje z ludźmi. Zmusiło mnie to do zmierzenia się z nowymi informacjami, które mówiły, że wino nie daje mi radości, jak wcześniej uważałam.

Ale na tym etapie próba picia mniej zdawała się dla mnie niemożliwą do podjęcia. Dlaczego? Żyłam w bańce szczelnych przekonań otaczających moje picie. Wierzyłam, że alkohol poprawia moją kreatywność, czyni mnie zabawniejszą i bardziej towarzyską, pozwala mi cieszyć się spotkaniami z ludźmi, łagodzi stres pod koniec długiego dnia i pociesza mnie, kiedy coś pójdzie nie tak. Odstawienie alkoholu zdawało się nie-realnym poświęceniem, jak gdybym miała stracić bliską przyjaciółkę. Były to przekonania, których nigdy wcześniej nie kwestionowałam, a które umocniłam na przestrzeni całego życia pełnego doświadczeń, obserwacji, założeń i wniosków.

*Wiedziałam*, że przekonania te są prawdziwe. Czułam, że bez kieliszka wina nie uda mi się zrelaksować. Naprawdę wierzyłam, że spotkania towarzyskie będą nudne, wręcz depresyjne, bez alkoholu. Nawet, kiedy uświadomiłam sobie, że przekonania te są nielogiczne, wciąż *wy-darwały* się prawdziwe, ponieważ były zakorzenione w mojej nieświadomości i były silniejsze niż moje logiczne, świadome rozumowanie. Gray tak mówi: „Stworzenie przekonania to nie coś, co robimy świadomie, ale coś, co robimy nieświadomie”<sup>20</sup>. Na poniższym rysunku widzisz, jak wszystko obecne pod linią naszych przekonań reprezentuje rzeczy, których nie jesteśmy świadomi.



Co możemy więc zrobić? W jaki sposób możemy przyrzeć się rzeczywistości i zmienić nasze nieświadome przekonania, że alkohol to „eliksir życia”, by pasowały one do naszego świadomego pragnienia picia mniej? To względnie proste. Musimy uświadomić sobie wszystkie nieświadome doświadczenia, obserwacje, założenia i wnioski. Pozwala to nieświadomości na zmianę. Koncepcja ta została naukowo udowodniona — naukowcy wiedzą dziś, że mózg potrafi zmienić i dostosować się w reakcji na nowe doświadczenia dzięki temu, co nazywamy neuroplastycznością<sup>21</sup>.

Proces rzucania światła na nasze nieświadome przekonania wpłynie na nieświadomość. Aby to zrobić, w logiczny i krytyczny sposób dostarczę Ci informacji na temat alkoholu i uzależnienia. Wydobędę na światło dnia przekonania, założenia i wnioski, prezentując Ci, w metodyczny sposób, fakty i racjonalne argumenty, które będziesz mógł przeanalizować i kwestionować. Będziesz miał całkowitą kontrolę: wyeliminuję fałszywe przekonania i przedstawię Ci nowe koncepcje, których wcześniej w krytyczny sposób nie rozważałeś. Dam Ci narzędzia, z pomocą których odkryjesz własne prawdy, własną rzeczywistość, byś mógł zrozumieć, że to, co uważałeś wcześniej za linę, tak naprawdę jest ogonem słonia. Zaczniemy więc.





## Alkohol: „eliksir życia”?

Alkohol uzależnia. Fakt ten został już nieraz udowodniony. W naturze tej substancji leży uzależnienie i nieważne, kim jesteś, czy ile według swoich przekonań masz kontroli. Reakcją fizyczną organizmu na alkohol jest pragnąć go więcej. Alkohol wpędza Cię w pułapkę z uwagi na jego uzależniająca i odwadniającą naturę. To fakt fizjologiczny. Póki nie napijesz się alkoholu, nie tęsknisz za nim, nie myślisz o nim. Jesteś wolny i szczęśliwy.

Jeśli masz problemy z alkoholem, to zapewne uświadomiłeś już sobie, że nie jest to żaden cudowny eliksir. Wiesz, że pozbawia Cię on pieniędzy, zdrowia, przyjaciół, a może nawet małżeństwa. Twoja świadomość wszystko to wie. Problemem jest to, że nieświadomość wciąż jest atakowana komunikatami o „radości”, którą alkohol wnosi do Twojego życia, o stresie, który redukuje. Komunikaty te pochodzą z zewnętrznych źródeł, od przyjaciół, rodziny i oczywiście z reklam. Są też potwierdzane przez wewnętrzne źródła — Twoje wcześniejsze doświadczenia z alkoholem. Książka ta odniesie się do obydwu tych źródeł.

Przez kolejny dzień spróbuj zwrócić uwagę, z iloma komunikatami sugerującymi „radość” i „korzyści” płynące z alkoholu masz do czynienia. Rozejrzyj się wokół — popatrz na przyjaciół czy na to, co widzisz w telewizji, na to, co mówi Ci społeczeństwo, zarówno *świadomie*, jak i *nieświadomie*, na temat alkoholu jako „eliksiru życia”, bez którego w Twoim życiu zabrakłoby kluczowego składnika.

## Dwunasty przysięgły

*Prawdę odnajdujemy u mniejszości... ponieważ mniejszość tworzą zazwyczaj ci, którzy mają swoje zdanie.*

— Søren Kierkegaard

Alkoholizm wydaje się problemem złożonym, ponieważ jest błędnie zrozumiany. Nie tylko przez alkoholików, ale też przez ich rodziny i ekspertów. Musimy pokonać tę iluzję. Mówiąc krótko, musimy

stać się detektywami i zdobyć informacje, przeanalizować je, a potem odkryć prawdę.

Pewnie zastanawiasz się, że jeśli powszechnie akceptowana wiedza na temat alkoholu i uzależnienia jest fałszywa, to dlaczego w nią wierzymy? W jaki sposób jako społeczeństwo akceptujemy fałszywe przekonania jako fakty? To dobre pytanie. By znaleźć odpowiedź, przyjrzyjmy się przysięgłym w trakcie procesu sądowego. Mamy dwunastu przysięgłych. Jedenastu z nich jest przekonanych o winie oskarżonego, jeden zaś wierzy w jego niewinność. Czy sami uwierzymy jedenastu ławnikom, czy temu dwunastemu? By samotny przysięgły przekonał resztę (a decyzja ławy przysięgłych musi być jednogłówna), musi on być absolutnie pewny swojej opinii. Tak naprawdę to można by sugerować, że jest on bardziej pewny swojej oceny, niż pozostali ławnicy są pewni swojej. Sprzeciwienie się ogółowi nie jest łatwe. Dwunasty przysięgły musi widzieć coś, czego nie widzą pozostali. Załóżmy, że cała ta jedenastka to eksperci. Postawa tego dwunastego musi być jeszcze bardziej stanowcza, prawda? Wydaje się, że rozważa on coś, czego nie zauważyli pozostali.

Jeden z moich ulubionych autorów, Terry Pratchett, powiedział: „W dowolnej chwili musimy być gotowi zaakceptować fakt, że możemy się całkowicie mylić”. Trudno może być zaakceptować, że większość się myli, ale należy taką możliwość rozważyć. To zadziwiające, jak wielu pijących może mieć otwarty umysł na tyle rzeczy, a jednak zamknięty na cztery spusty, jeśli chodzi o alkohol. To dlatego, że w umyśle dowolnej uzależnionej osoby zachodzi zjawisko kompartmentalizacji. Przyłnuj więc, by zachować otwarty umysł.

## **Zwizualizuj sukces!**

Jesteś teraz gotów zrezygnować na chwilę z osądów. Aby przeanalizować swoje nieświadome pragnienie picia, aby zrozumieć, dlaczego pijesz. To wspaniale, a jeśli jesteś gotów być ze sobą szczerzy i dokładnie przyjrzeć się swojemu systemowi przekonań, osiągniesz sukces.

Książka ta pomoże Ci zbadać Twoją nieświadomość — a tym samym na nią wpłynąć — w miarę tego, jak będziesz czytał kolejne rozdziały. Tego typu książki motywują umysł do rozważania informacji, kiedy wcale nie czytasz, a nawet kiedy śpisz. To powiedziawszy, możesz podjąć pewne kroki, by zwiększyć swoje szanse na sukces. Być może zauważysz, że pewne rzeczy w tej książce się powtarzają. Jesteś zajęta osobą i chcesz od razu przejść do rzeczy. Ale wiedz, że takie powtórzenia są celowe. Przez większość swojego życia byłeś wystawiony na powtarzalne działanie mediów, presji społecznej i wiele innych źródeł wpływów. Powtarzanie jest kluczowe dla cofnięcia wyrobionych w życiu przekonań. Pomimo takich powtórzeń, starałam się utrzymać treść tak ciekawą, jak to tylko możliwe.

Emocje i obrazy — niekoniecznie te fizyczne, ale obrazy, które przejawiają się w Twoim umyśle — to język Twojej nieświadomości. Kiedy doświadczasz emocji towarzyszących czytanej treści, bardziej bezpośrednio komunikujesz się ze swoją nieświadomością. Co ważniejsze, w trakcie lektury powinieneś odczuwać nadzieję. Moja teoria jest solidna i wspieram ją najnowszymi danymi naukowymi, medycznymi i psychologicznymi. Moja metoda działa. Zdziałała i u Ciebie. Skup się na tym i czuj się pełen nadziei.

Wizualizowanie sukcesu zawsze pomaga. Coraz większa liczba prac naukowych sugeruje, że nieświadomość nie potrafi odróżnić pomiędzy prawdziwym doświadczeniem a doświadczeniem zwizualizowanym<sup>22</sup>. Wizualizuj więc sukces — na przykład bycie niesamowicie szczęśliwym, śmiejącym się i świetnie spędzającym czas z przyjaciółmi, popijając lemoniadę. Możesz nawet poświęcić kilka minut każdego ranka i wieczora na wizualizowanie życia, którego pragniesz, odczuwając przy tym pozytywne emocje. Prowadzi to do sukcesów.

Poczuj ekscytację wobec tego, co może przynieść przyszłość. Kształtuj uczucia towarzyszące sukcesowi, nim go jeszcze osiągniesz. Zaczynij myśleć o mocy swojego umysłu i sile własnego ciała. To ekscytujące! Tak naprawdę odzyskanie kontroli nad moim życiem dzięki metodzie opisanej w tej książce było jedną z najbardziej pozytywnych

i ekscytujących rzeczy, które mi się przytrafiły. Tak też może stać się w Twoim przypadku.

Nie marnuj czasu na rozmyślanie o przeszłości. Przeszłość to przeszłość. Wpadłeś w pułapkę, a dzięki tej książce zrozumiesz, że Twój problem z alkoholem to nie Twoja wina. Przebacz sobie. Jesteś bohaterem tej historii. Nie ma sensu przejmować się negatywnymi doświadczeniami z przeszłości, ale jest wiele powodów, by sobie przebaczyć. Patrz w przyszłość z nadzieją.

W końcu też zrelaksuj się! Uwolnij się od oczekiwań, zachowaj pozytywność i po prostu pozwól, by rzeczy się działy. W książce Shawna Achora *The Happiness Advantage* autor tak pisze: „Pozytywne emocje poszerzają zakres naszego postrzegania i zachowań... Wynoszą regiony uczenia się w mózgu na wyższy poziom. Pomagają nam porządkować nowe informacje, na dłużej je zachowują i ułatwiają ich odczytanie w przyszłości. Pozwalają nam tworzyć i utrzymywać więcej połączeń neuronowych, co znowu poprawia naszą sprawność mentalną... i ułatwia nam postrzeganie spraw w nowym świetle”.

Zrób, co w Twojej mocy, by przyjąć bardziej pozytywną postawę życiową, czytając tę książkę. Czeka Cię tyle wspaniałych rzeczy! Zaufaj temu podejściu, a co ważniejsze, zaufaj, że Twoja nieświadomość zrobi to, co dla Ciebie najlepsze. Nie możesz jej ani kontrolować, ani nią mikrozarządzać. Zmartwienia i stres to działania świadome — nie marnuj na nie czasu.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## ZROZUM. ZNAJDŹ ODWAGĘ. UWOLNIJ SWÓJ UMYŚŁ!

Czy potrafisz wyobrazić sobie swoje życie bez alkoholu? Co wtedy odczuwasz? Czy obawiasz się o kontakty towarzyskie, relacje zawodowe, a może boisz się, że stracisz sposoby na głębokie odprężenie czy łatwiejsze zasypianie? Wiele osób boi się utraty przyjemności i uważa, że bez butelki nie poradzi sobie ze stresem. Zakładają, że bez alkoholu będą cierpieć. Tymczasem rzeczywistość jest inna: uwolnienie się od niego może zapobiec wielu cierpieniom związanym z chorobami, szybszym starzeniem się i ze zniszczonymi związkami rodzinnymi. Co więcej, sam proces uwalniania się od alkoholu wcale nie musi być długą i bolesną ścieżką, jeśli tylko poradzisz sobie z przerwaniem zależności psychicznej!

Ta książka pozwoli Ci na określenie prawdziwej roli alkoholu w Twoim życiu. Dzięki temu będziesz w stanie dokonywać własnych wyborów bez odczuwania przy tym irracjonalnych lęków i pragnień. Znajdziesz tu sporo rzetelnych, naukowych faktów z dziedziny psychologii i neurobiologii. Pozwolą Ci nie obwiniać siebie więcej. Zamiast tego przeanalizujesz swój cykl picia i zaczniesz odzyskiwać kontrolę nad tym, kiedy i w jakich okolicznościach pijesz alkohol. Informacje zawarte w tej publikacji pozwolą Ci podjąć w pełni autonomiczną, świadomą decyzję. Życie bez alkoholu okaże się przyjemne i radosne. To, czy i kiedy sięgnąć po kieliszek, będzie zależało wyłącznie od Ciebie!

### Dzięki tej książce dowiesz się:

- jak działa mechanizm uzależnienia się od alkoholu
- dlaczego pijemy i czy korzyści z picia są prawdziwe
- jak poszukać spontanicznej trzeźwości
- jak szybko, łatwo i bezboleśnie ograniczyć picie
- co zrobić, gdy alkohol wraca

## ANNIE GRACE

— przez kilka lat rozwijała swoją karierę w międzynarodowej firmie. W wieku trzydziestu pięciu lat była odpowiedzialna za marketing w dwudziestu ośmiu krajach i piła prawie dwie butelki wina każdego wieczoru. Aby to zmienić, postanowiła znaleźć bezbolesny sposób na odzyskanie kontroli. Dziś jest szczęśliwą osobą. Nie pije, zrezygnowała z wysokiego stanowiska, w wolnych chwilach jeździ na nartach i podróżuje. Mieszka z rodziną w górach w stanie Kolorado.

ebook dostępny na:

sensus

ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ISBN 978-83-8322-906-5



9 788383 229065

cena: 49,90 zł