

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie Piję. I Nagle To Najciekawsza Rzecz Przy Stole

Jak ograniczyć albo odstawić alkohol w sytuacjach towarzyskich, odpowiadać na pytania i presję oraz nadal dobrze się bawić bez tłumaczenia całej biografii



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Nie Piję. I Nagle To Najciekawsza Rzecz Przy Stole

Jak ograniczyć albo odstawić alkohol w
sytuacjach towarzyskich, odpowiadać na
pytania i presję oraz nadal dobrze się
bawić bez tłumaczenia całej biografii

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ALL-IN Rafał Płonkowski
2026
ISBN 9788384833964

SPIS TREŚCI

INTRO	4
Rozdział 1 - Kiedy „jedno” dzieje się samo.....	10
Rozdział 2 - Dlaczego wszyscy nagle mają zdanie.....	17
Rozdział 3 - Po co właściwie pijesz właśnie wtedy.....	25
Rozdział 4 - Plan, który działa tylko w domu.....	32
Rozdział 5 - Nie chcę być tym nudnym.....	40
Rozdział 6 - Dyskomfort to nie alarm	47
Rozdział 7 - Wyjątek, który pojawia się co tydzień	53
Rozdział 8 - Nie utrudniaj sobie dla sportu.....	59
Rozdział 9 - Odmowa bez konferencji prasowej.....	66
Rozdział 10 - Wieczór bez ciągłych negocjacji	72
Rozdział 11 - Kiedy impreza odjeżdża bez ciebie	78
Rozdział 12 - Zmień rytuał, nie relację.....	84
Rozdział 13 - Nie musisz ogłaszać nowej tożsamości.....	91
Rozdział 14 - Nie spotykajcie się tylko „na coś”	97
Rozdział 15 - Jeden wieczór nie kasuje całej zmiany.....	103
Rozdział 16 - Kiedy nie masz siły być wzorowym człowiekiem.....	109
Rozdział 17 - Kiedy „ogarnę sam” przestaje być planem	115
Rozdział 18 - Zanim stary schemat zdąży się rozgościć	121
Rozdział 19 - Zasady mają ci służyć, nie zarządzać tobą.....	127
Rozdział 20 - Niech alkohol znowu będzie tylko napojem	133

INTRO

Siedzisz przy stole. Jest piątek, ktoś właśnie zamówił kolejną rundę, kelner patrzy na ciebie, a ty wypowiadasz zdanie, które w teorii powinno zakończyć temat w mniej więcej trzy sekundy: „Dla mnie bez alkoholu”. I wtedy dzieje się coś fascynującego. Rozmowa, która jeszcze chwilę temu dotyczyła remontu łazienki, korków na obwodnicy i człowieka z działu księgowości, który odpowiada na maile wyłącznie po pełni księżyca, nagle zatrzymuje się jak konferencja prasowa po dymisji premiera. „Nie pijesz?”. „W ogóle?”. „Ale dlaczego?”. „Samochodem jesteś?”. „Bierzesz antybiotyki?”. „Coś się stało?”. Ktoś jeszcze patrzy na ciebie z autentycznym niepokojem, jakbyś przed chwilą oznajmił, że postanowiłeś zamieszkać w lesie i komunikować się ze światem za pomocą szyszek. Ty chciałeś tylko wodę z cytryną. Tymczasem wygląda na to, że właśnie uruchomiłeś śledztwo.

Najdziwniejsze jest to, że samo niepicie bywa prostsze niż tłumaczenie niepicia. Alkohol jest tak mocno wrośnięty w wiele sytuacji towarzyskich, że kieliszek często nie jest traktowany jak decyzja, tylko jak element wyposażenia stołu, gdzieś pomiędzy widelcem a serwetką. Urodziny? Toast. Grill? Piwo. Wesele? No przecież. Spotkanie po pracy? „Chodźmy na jednego”, nawet jeśli ten jeden ma później młodszych braci i wszyscy wracają z tobą do domu. Kiedy więc ktoś mówi „nie”, otoczenie może odebrać to nie tylko jako wybór napoju, lecz także jako odstępstwo od niewypowiedzianego scenariusza. I właśnie dlatego człowiek potrafi przez pół wieczoru zastanawiać się nie nad tym, czy chce się napić, ale nad tym, jak odmówić tak, żeby

nikt nie rozpoczął panelu dyskusyjnego pod tytułem „Co się z tobą ostatnio dzieje?”.

Ta książka jest dla ludzi, którzy chcą alkohol ograniczyć albo z niego zrezygnować, lecz niekoniecznie mają ochotę ogłaszać z tego powodu nową erę własnego życia. Być może zauważyłeś, że pijesz częściej, niż naprawdę chcesz. Być może następny dzień po imprezie przestał być wart poprzedniego wieczoru. Być może po prostu sprawdziłeś, jak czujesz się bez alkoholu, i wyszło ci, że całkiem dobrze - poza tym drobnym szczegółem, że nagle pół rodziny chce znać wyniki twoich badań. A może nie interesuje cię żadne wielkie „od dziś nigdy więcej”, tylko chcesz odzyskać możliwość powiedzenia: dziś nie piję, wypiję jednego, wychodzę wcześniej albo biorę wersję bezalkoholową - i nie prowadzić ze sobą negocjacji jak ze związkiem zawodowym. Nie musisz mieć dramatycznej historii, żeby coś zmienić. „Tak mi lepiej” jest powodem. „Nie mam ochoty” też nim jest. Nawet „jutro chcę wstać i pamiętać, gdzie położyłem klucze” spełnia wymagania formalne.

Problem polega na tym, że nasze decyzje nie odbywają się w laboratorium. Łatwo postanowić w środę o dziewiętnastej, że w sobotę wypijesz tylko jedno piwo. W środę nikt nie stoi obok z butelką i nie mówi: „No ze mną się nie napijesz?”. Nie gra muzyka, nie stukają kieliszki, nie pojawia się znajomy, który po dwóch drinkach odzyskuje misję życiową polegającą na dopilnowaniu, żeby wszyscy „się bawili”. W domu plan wygląda elegancko: jedno i koniec. W sobotę po dwudziestej trzeciej pojawia się natomiast komisja do spraw wyjątkowych okoliczności. „Przecież są urodziny”. „Przecież jutro niedziela”. „Przecież już jedno wypieś”. Argumentacja zaczyna przypominać kancelarię prawną, tylko jej jedynym klientem jest kolejny

drink. Jeśli próbowałeś opierać zmianę wyłącznie na silnej woli, mogłeś dojść do mało budującego wniosku, że najwyraźniej masz jej tyle, co mokra serwetka. To nie musi być prawda. Często po prostu próbowałeś podejmować najtrudniejszą decyzję dokładnie wtedy, kiedy warunki do jej podejmowania były najgorsze.

Do tego dochodzi presja, która nie zawsze wygląda jak presja. Czasem nikt cię nie zmusza. Po prostu ktoś pięć razy proponuje. Ktoś dolewa bez pytania. Ktoś żartuje, że „co to za impreza”. Ktoś zapewnia, że „od jednego nic ci nie będzie”, choć nie został ani twoim lekarzem, ani rzecznikiem prasowym organizmu. Bywa też subtelniej: nie chcesz być tym trudnym, psuć atmosfery, tłumaczyć się, odróżniać od grupy. Alkohol może wtedy pełnić funkcję biletu wstępu do wspólnego rytuału, nawet jeśli sam napój przestał cię szczególnie interesować. Dlatego skuteczne ograniczanie nie polega wyłącznie na znalezieniu odpowiedzi na pytanie „pić czy nie pić?”. Trzeba jeszcze wiedzieć, co zrobić z rękami podczas toastu, co zamówić od razu po wejściu, jak odpowiedzieć na drugie „dlaczego?”, kiedy wyjść i jak nie potraktować jednego odstępstwa od planu jako oficjalnego otwarcia Festiwalu Wszystko Jedno 2026.

W tej książce nie będziemy robić z kieliszka demona z rogami ani z osoby niepijącej moralnego mistrza świata. Ludzie piją z różnych powodów, ograniczają z różnych powodów i rezygnują z różnych powodów. Nie potrzebujesz ideologii. Potrzebujesz decyzji, które da się wykonać także na weselu kuzyna, podczas kolacji firmowej, na wakacjach, przy grillu i w tym jednym mieszkaniu znajomych, w którym gospodarz uważa pustą szklankę za osobisty afront. Będziemy więc zajmować się tym, co dzieje się naprawdę: automatycznym sięganiem po kolejny napój, obawą przed

byciem „tym nudnym”, pytaniami, namawianiem, rytuałami, chwilą zawahania i tym szczególnym momentem wieczoru, gdy ktoś oznajmia: „Dobra, teraz wszyscy po jednym”, jakby właśnie zarządzono obowiązkową ewakuację.

Nie chodzi również o to, żebyś nauczył się dwunastominutowego przemówienia wyjaśniającego każdemu człowiekowi przy stole swoje motywacje, wyniki badań, historię rodziny, cele na przyszłość i stanowisko wobec fermentacji. Im mniej chcesz mówić, tym bardziej przydają się krótkie odpowiedzi, które nie zostawiają otwartych drzwi do negocjacji. „Dziś nie piję.” „Dzięki, mam już coś.” „Nie, naprawdę nie chcę.” To brzmi banalnie, dopóki nie trzeba tego powiedzieć komuś, kto zachowuje się tak, jakby twoja cola zero stanowiła krytykę jego trzeciego kieliszka. Będziemy szukać sposobu, w którym możesz być uprzejmy bez proszenia o zgodę, stanowczy bez robienia sceny i swobodny bez przygotowywania obrony pracy doktorskiej zatytułowanej „Wpływ mojego napoju na dobrostan pozostałych gości”. Twoja odmowa nie potrzebuje przypisów.

Jest jednak jedna rzecz, której nie warto traktować z przymrużeniem oka. Jeśli pijesz dużo lub regularnie i podejrzewasz, że organizm może być fizycznie zależny od alkoholu, nagłe odstawienie nie zawsze jest bezpiecznym eksperymentem do przeprowadzenia samodzielnie. Objawy pojawiające się po przerwaniu picia, zwłaszcza nasilone drżenie, silne pobudzenie, zaburzenia świadomości, omamy czy drgawki, wymagają pomocy medycznej. W takiej sytuacji ta książka nie zastępuje lekarza ani profesjonalnego wsparcia. Podobnie jeśli alkohol powoduje poważne problemy zdrowotne, zawodowe, rodzinne, prawne albo wielokrotnie tracisz nad nim kontrolę mimo prób

ograniczenia, rozsądne jest skorzystanie ze specjalistycznej pomocy. Nie dlatego, że „przegrałeś”. Dlatego, że są sytuacje, w których sam poradnik powinien znać swoje miejsce w szeregu.

Dla wielu osób najważniejszą zmianą będzie natomiast odkrycie, że dobra zabawa nie jest chemiczną usługą dodatkową doliczaną do rachunku. Na początku może być dziwnie. Pierwsza impreza bez alkoholu potrafi przypominać przyście do pracy w kapciach: niby wszystko funkcjonuje, ale przez pierwsze pół godziny jesteś nadmiernie świadomy własnego istnienia. Potem zaczynasz zauważać coś ciekawego. Nadal możesz żartować. Nadal możesz tańczyć, jeśli wcześniej umiałeś; jeśli nie umiałeś, niestety książka nie dysponuje aż tak zaawansowaną technologią. Nadal możesz rozmawiać, flirtować, siedzieć do późna albo wyjść wcześniej. A przede wszystkim możesz zacząć wybierać, zamiast automatycznie podążać za rytuałem. To jest cel: nie stworzyć życia podporządkowanego unikaniu alkoholu, lecz sprawić, żeby alkohol przestał zarządzać twoimi decyzjami towarzyskimi.

Nie musisz więc zostać najbardziej zdyscyplinowanym człowiekiem w promieniu pięćdziesięciu kilometrów. Nie musisz też od jutra pokochać wody mineralnej tak bardzo, by prowadzić degustacje roczników 2025 i 2026. Potrzebujesz kilku praktycznych umiejętności: wcześniej podejmować decyzję, rozpoznawać sytuacje, w których plan zwykle się rozsypuje, odpowiadać bez nadmiernego tłumaczenia, radzić sobie z presją i mieć alternatywę, która nie brzmi jak kara za własny wybór. Nauczysz się również, co zrobić, kiedy plan nie wyjdzie, bo prędzej czy później życie zrobi to, co robi najlepiej - wprowadzi poprawki bez konsultacji z autorem harmonogramu. Jedna trudna impreza

nie przekreśla zmiany, tak samo jak jeden wieczór zgodny z planem nie czyni z człowieka prezesa Światowej Federacji Samokontroli. Liczy się system, który działa wystarczająco dobrze w prawdziwym świecie.

A jeśli podczas najbliższej kolacji ktoś po raz trzeci zapyta: „Ale naprawdę nic nie pijesz?“, być może największym sukcesem nie będzie znalezienie idealnej odpowiedzi. Być może będzie nim moment, w którym zrozumiesz, że nie musisz jej szukać. Masz prawo zamówić to, co chcesz, zostać tak długo, jak chcesz, bawić się po swojemu i nie składać sprawozdania z powodów swojej decyzji komisji przy stole. Kieliszek może być pusty. Rozmowa nie musi.

I właśnie od tego zaczniemy.

Rozdział 1 - Kiedy „jedno” dzieje się samo

Sobota, dziewiętnasta trzydzieści. Wchodzisz do znajomych, zdejmujesz kurtkę, ktoś mówi „cześć”, ktoś drugi pyta „piwo czy wino?”, a ty odpowiadasz, zanim zdążysz zastanowić się, czy w ogóle masz ochotę. „Piwo.” Trzy sekundy później trzymasz butelkę w ręce. Nie odbyła się żadna decyzja. Nie było głosowania, analizy potrzeb ani nawet krótkiego komunikatu z centrali: „Tak, dziś chcę się napić”. Piwo po prostu pojawiło się w dłoni, trochę jak identyfikator na konferencji. Pół godziny później ktoś przynosi następne, bo poprzednie się kończy. Potem gospodarz otwiera coś mocniejszego, „żeby spróbować”, później ktoś proponuje toast i nagle okazuje się, że wieczór, który nie miał żadnego planu alkoholowego, zyskał bardzo konkretny plan alkoholowy. Najbardziej interesujące jest to, że być może ani razu nie powiedziałeś sobie: chcę wypić cztery porcje alkoholu. Po prostu cztery razy nie powiedziałeś nic.

To właśnie jest jeden z najważniejszych powodów, dla których ograniczanie alkoholu bywa trudniejsze, niż wygląda na papierze. Człowiek wyobraża sobie, że problem rozgrywa się w chwili świadomego wyboru: stoi kieliszek, stoi on, między nimi napięcie jak w westernie, a potem silniejszy charakter zwycięża. W rzeczywistości mnóstwo picia odbywa się znacznie wcześniej i znacznie ciszej. Decyzja zostaje ukryta w zwyczaju, kolejności wydarzeń, zachowaniu innych osób i pytaniach zadawanych w taki sposób, że odpowiedź „tak” jest wersją domyślną. „Napijesz się?” brzmi jeszcze jak pytanie. „Co ci nalać?” brzmi już jak

formularz, w którym pole „alkohol” zostało zaznaczone za ciebie. „Białe czy czerwone?” właściwie zamyka sprawę, chyba że masz refleks bramkarza reprezentacji i odpowiesz: „Herbatę”. Wiele osób nie pije zatem za każdym razem dlatego, że za każdym razem tego chce. Piją także dlatego, że sytuacja została zaprojektowana tak, żeby niczego nie trzeba było specjalnie wybierać.

Automatyzm sam w sobie nie jest czymś dziwnym. Większość codziennego życia odbywa się dzięki niemu, bo gdybyś każdego ranka analizował od podstaw, którą nogę włożyć najpierw do spodni, prawdopodobnie koło jedenastej nadal stałbyś w sypialni z raportem wstępnym. Problem zaczyna się wtedy, gdy automatyzm zarządza zachowaniem, które chciałbyś zmienić. Alkohol może zostać połączony z godziną, miejscem, człowiekiem, wydarzeniem albo emocją tak mocno, że jedno zaczyna uruchamiać drugie. Koniec pracy oznacza piwo. Restauracja oznacza wino. Mecz oznacza piwo. Hotelowy balkon oznacza drinka. Spotkanie z konkretnym znajomym oznacza coś mocniejszego, bo ten znajomy od piętnastu lat otwiera każdą rozmowę pytaniem „czego się napijemy?”, jakby bez odpowiedzi spotkanie nie mogło zostać prawnie rozpoczęte. Z czasem sam sygnał potrafi uruchomić zachowanie, zanim pojawi się uczciwe pytanie: „Czy ja naprawdę chcę dzisiaj pić?”.

Dlatego pierwszym zadaniem nie jest jeszcze spektakularne odmawianie alkoholu całemu światu. Najpierw warto odzyskać moment, w którym decyzja w ogóle istnieje. To może brzmieć zbyt prosto, ale różnica między „wybieram” a „robię jak zwykle” jest ogromna. Wyobraź sobie dwa identyczne piątkowe wieczory. W pierwszym wchodzisz do restauracji, kelner podaje kartę, ktoś zamawia

butelkę wina dla stołu, a ty po prostu dostajesz kieliszek i zaczynasz pić. W drugim dokładnie w tej samej chwili zadajesz sobie jedno pytanie: „Gdyby nikt tutaj nie pił, czy ja sam zamówiłbym dziś alkohol?”. Nie ma obowiązku odpowiedzieć „nie”. Być może odpowiedź brzmi „tak, mam ochotę na kieliszek wina”. Świetnie. Przynajmniej właśnie podjąłeś decyzję. Jeśli odpowiedź brzmi „właściwie nie”, odkryłeś coś jeszcze bardziej użytecznego: nie walczysz z wielką potrzebą, tylko z rozpędem sytuacji.

To rozróżnienie jest ważne, bo wiele osób próbuje zmienić zachowanie dopiero na jego końcu. Obiecują sobie, że przestaną po drugim drinku, choć pierwsze dwa pojawiły się bez żadnej refleksji. To trochę jak próba zatrzymania pociągu, kiedy już mijasz stację, zamiast wcześniej sprawdzić, czy w ogóle chciałeś do niego wsiadać. Gdy kolejne porcje alkoholu stają się naturalną kontynuacją poprzednich, każda następna decyzja może być trudniejsza niż pierwsza, między innymi dlatego, że alkohol sam wpływa na ocenę sytuacji i zdolność do trzymania się wcześniejszego planu. Nie trzeba więc udowadniać własnego charakteru o północy. Znacznie praktyczniej jest przesunąć część decyzji na dziewiętnastą trzydzieści, kiedy jedyną rzeczą działającą przeciwko tobie jest człowiek z korkociągiem, a nie jeszcze zawartość kieliszka. To mniej widowiskowe. Niestety skuteczne rozwiązania często mają fatalny dział marketingu.

Na początku warto przez kilka spotkań niczego radykalnie nie naprawiać, tylko obserwować. Nie chodzi o stworzenie arkusza kalkulacyjnego z siedemnastoma kolumnami, wykresem kołowym i warunkowym formatowaniem koloru burgundowego. Chodzi o zauważenie, gdzie naprawdę zaczyna się picie. Po spotkaniu zapisz trzy krótkie rzeczy:

kiedy pojawił się pierwszy alkohol, co wydarzyło się tuż wcześniej i czy pamiętasz moment świadomego „tak, chcę”. Być może odkryjesz, że najczęściej zaczynasz, gdy ktoś inny zamawia. Być może dopiero po jedzeniu. Być może zawsze przy tej samej grupie. Być może po trudnym dniu decyzja jest twoja, ale po prostu znacznie szybsza. A może zauważysz rzecz zaskakująco banalną: bardzo często pijesz pierwszy napój alkoholowy dlatego, że został ci postawiony przed nosem, a dalsza część wieczoru odbywa się już zgodnie z zasadą „skoro zacząłem”.

Przez chwilę może cię kusić, żeby natychmiast wydać wobec siebie wyrok. „No świetnie, nie umiem się kontrolować”. To mało użyteczne. Obserwacja nie jest procesem karnym. Jeśli zauważysz, że w określonych sytuacjach działasz automatycznie, właśnie znalazłeś miejsce, w którym można później wprowadzić zmianę. Dużo trudniej pracować z ogólnym przekonaniem „za dużo piję”, bo nie wiadomo, co właściwie z nim zrobić w piątek o dwudziestej pierwszej. Znacznie więcej daje zdanie: „Na kolacjach z ekipą z pracy zwykle zaczynam pić dlatego, że zamawiamy wspólną butelkę przed jedzeniem”. To już konkret. Można z nim coś zrobić. Mózg lubi wielkie diagnozy, bo brzmią poważnie, ale działania lubią małe szczegóły. „Muszę zmienić swoje życie” wygląda imponująco na tle zachodzącego słońca. „Muszę zdecydować, co zamawiam przed tym, jak Marek zamówi butelkę dla wszystkich” jest mniej filmowe, za to da się wykonać.

Drugim elementem obserwacji jest znalezienie momentu, w którym zmienia się charakter picia. Pierwszy kieliszek może być zaplanowany, drugi również, a trzeci pojawić się już dlatego, że butelka stoi na stole. Czasem granica

przebiega przy zmianie miejsca: kolacja się kończy, ktoś mówi „idziemy jeszcze gdzieś” i planowany spokojny wieczór rozpoczyna drugą kadencję. Czasem pojawia się konkretny człowiek, który zamawia rundy dla wszystkich. Czasem problemem nie jest presja innych, tylko tempo. Jedna osoba sący drink przez godzinę, ty kończysz w dwadzieścia minut, więc przez pozostałe czterdzieści patrzysz na pustą szklankę, która z niewiadomych powodów zaczyna wyglądać jak niedokończone zadanie administracyjne. Automatyzm może dotyczyć nie tylko tego, czy pijesz, ale również tego, kiedy sięgasz po następny napój, jak szybko pijesz i co uznajesz za sygnał zakończenia.

Tu pojawia się popularna pułapka: ustalenie limitu bez sprawdzenia warunków, w których ten limit ma działać. „Dziś tylko dwa” wydaje się konkretnym planem, ale nadal brakuje kilku ważnych informacji. Dwa czego? W jakim czasie? Co robisz po drugim? Co odpowiadasz, kiedy ktoś stawia przed tobą trzecie? Co dzieje się, jeśli pierwsze dwa znikną w godzinę, a spotkanie potrwa jeszcze cztery? Sam numer jest trochę jak informacja „jadę na północ”. Kierunek istnieje, ale nadal można skończyć w wielu ciekawych miejscach. Na tym etapie nie potrzebujesz jeszcze perfekcyjnego systemu limitów. Wystarczy, że zaczniesz zauważać, że decyzja „ile” składa się z kilku mniejszych decyzji, a większość z nich łatwiej podjąć przed spotkaniem niż w środku wydarzeń.

Możesz więc przed kolejnym wyjściem przeprowadzić trzydziestosekundową kontrolę. Nie pytaj wyłącznie: „Ile dziś wypiję?”. Zapytaj: „Czy w ogóle chcę dziś pić?”, „Jeżeli tak, to kiedy chcę zacząć?” oraz „Po czym poznam, że kończę?”. Trzecie pytanie jest szczególnie cenne, bo „skończę, kiedy poczuję, że wystarczy” brzmi dobrze,