

La Percezione dell'Alcol



J. Marlow



La Percezione dell'Alcol

j.Marlow

Purple Punch

© 2025 – J. Marlow / Purpure Punch

Tutti i diritti riservati.

Prima edizione: agosto 2025

Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta, archiviata o trasmessa, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione o altro senza il permesso scritto dell'autore.

Avviso di tracciabilità

Questo ebook è protetto da watermark digitale invisibile.
Ogni copia è tracciabile.

Licenza esplicita d'uso personale

Questo ebook è destinato esclusivamente all'uso personale.
È vietata la rivendita o distribuzione non autorizzata.

L'inganno comincia da dentro

“Mi sento bene” è la bugia che l'alcol ti fa credere.

Hai mai detto (o pensato) la frase:

“Ma sì, sto bene.”

Magari dopo due birre, un calice di vino, uno spritz e un brindisi? Se la risposta è sì, sappi che non sei solo. Anzi, direi che sei in ottima e affollatissima compagnia.

Milioni di persone, ogni weekend, in ogni angolo del pianeta, si sentono perfettamente in grado di guidare dopo aver bevuto. E spesso ci credono sul serio.

Il problema qual'è?

Stanno mentendo. A sé stessi.

E peggio ancora: non se ne rendono conto.

Il cervello: un bugiardo persuasivo e convincente

Il nostro cervello, solitamente tanto saggio, inizia a raccontare frottole già dopo la prima unità alcolica. Non lo fa per cattiveria, poverino, ma perché l'alcol ha un talento speciale: sa fare il prestigiatore.

Non ti stende al primo colpo come farebbe un pugile, no. Ti accarezza, ti rilassa, ti coccola.

Ti fa sentire brillante, più simpatico, rilassato, in forma.

Solo che nel frattempo, dietro le quinte, inizia a sabotarti.

È come se la tua mente diventasse un amico sbronzo che ti dice:

“Tranquillo, tutto sotto controllo.

Dai, andiamo!”

Solo che non è affatto tutto sotto controllo.

Percezione alterata: come funziona l'inganno

Quando bevi, anche poco, cambia radicalmente il modo in cui il cervello riceve e interpreta gli stimoli. È un po' come regolare il contrasto di un televisore: l'immagine ti sembra ancora nitida, ma i colori iniziano a diventare sfuocati (non ben definiti), e non te ne accorgi subito.

I riflessi rallentano.

La soglia di attenzione si abbassa.

La capacità di giudizio risulta compromessa.

La percezione del rischio si riduce.

E tutto questo accade prima che tu ti senta alterato o sbronzo.

Già con un tasso alcolemico di 0.3 g/l — cioè meno di una birra media — potresti avere il tempo di reazione di una persona che ha dormito 4 ore in due giorni. Solo che quella persona magari percepisce di essere uno zombie. Tu no, tu pensi di essere un drago.

Il classico “sto bene”

Ti senti bene perché, paradossalmente, **il primo effetto dell'alcol è proprio quello di farti sentire meglio.**

Ti rilassa, abbassa le inibizioni, stimola la dopamina.

Ti senti più disinvolto, ma in realtà sei solo meno prudente.

Ti senti più sicuro. Invece sei meno lucido.

Ti senti “a posto”. Invece sei già “fuori posto”.

E mentre ripeti a te stesso che stai bene, potresti già:

- sbagliare la distanza di frenata di 2-3 metri;
- non notare un cartello importante;
- non vedere quel pedone che attraversa distratto (che magari è anche lui convinto di essere sobrio);
- avere una soglia di irritabilità raddoppiata (magari ad un semaforo).

Un semplice esempio

Immagina: sei a 50 km/h. Il tuo tempo medio di reazione, da sobrio, è di circa 1 secondo.

Dopo un paio di bicchieri? Sale a 1,3 – 1,5 secondi.

Sembra poco, non è vero?

Peccato che in 0,3 secondi a 50 km/h percorri quasi 5 metri in più.

Cinque metri sono una bicicletta con sopra un bambino.

Sono un'auto che ti taglia la strada.

Sono la differenza tra “Che spavento!” e “Che tragedia”.

Perché non ci accorgiamo di ciò che avviene in noi

Il cervello è un organo che svolge anche una funzione protettiva del nostro intero organismo. Ma quando entra in gioco l'alcol, il nostro sistema difensivo si inceppa. Non sono solo i riflessi a diventare più lenti, ma è la nostra consapevolezza del peggioramento in atto che svanisce.

È il “**double trouble**” dell'alcol:

1. Peggiora la tua capacità percettiva.
2. Ti impedisce di accorgerti che la percezione degli stimoli è compromessa.

È come se tu stessi guidando con gli occhiali appannati... e ti sembrassero ancora perfettamente puliti.

Come se tu stessi parlando al rallentatore, ma nella tua testa stessi realizzando un TED Talk perfetto.

Come se camminassi su un filo sottile e pensassi di essere sopra un marciapiede.

La trappola della gradualità

L'alcol non ti colpisce tutto in una volta. Lo fa poco a poco, e questo è il trucco di cui si serve.

È la differenza che c'è tra cadere da una sedia e sprofondare lentamente nella sabbia. Non te ne accorgi, e quando lo fai... sei già sotto.

Ecco perché il problema non è “essere ubriachi”.

Il vero problema è quando non lo sei ancora, ma non sei nemmeno più lucido.

Quel limbo pericolosissimo in cui pensi ancora di poterti fidare di te stesso e invece non dovresti più farlo.

In sintesi

L'alcol non ti rende automaticamente un pericolo.

È la tua convinzione di essere immune agli effetti dell'alcol che ti rende pericoloso.

Il “mi sento bene” è una trappola elegante, sussurrata dalla tua testa mentre ti prepara un tiro mancino.

E se impari a riconoscere quella voce e a dubitare di lei, hai già fatto un passo avanti verso la vera sicurezza.

Il paradosso della tolleranza

Se sei abituato a bere “reggi di più”... così si è portati a pensare.

Diciamolo subito, senza giri di parole:

“Io reggo bene l’alcol” è la versione moderna di “So quello che faccio” Detta magari mentre ci si arrampica su una sedia traballante per cambiare una lampadina.

Hai presente quella sicurezza incosciente? Quella spavalderia che ti fa dire “Tranquillo qui è tutto sotto controllo”, mentre invece sei completamente instabile? Ecco. Benvenuto nel **paradosso della tolleranza all’alcol**, ovvero:

più sei abituato a bere, più pensi di avere il controllo, ma meno ne hai.

O, peggio ancora: **più ti sembra tutto normale, più stai entrando in un territorio pericoloso.**

La bugia persuasiva della “resistenza”

Siamo cresciuti con l’idea che chi beve spesso “regge” di più. Come se si trattasse di un semplice allenamento. Come se la birra scolata a 20 anni fosse una specie di medaglia olimpica da esibire a 35 anni.

“Io posso bere tre cocktail e non sentirli neanche.”

“Io dopo la terza sono ancora lucidissimo.”

“Io ho fatto serate epiche e il giorno dopo ho lavorato come se niente fosse.”

Certo, magari è vero.

Ma non significa che il tuo **cervello** stia reggendo altrettanto bene.

Non significa che i tuoi **riflessi** siano all'altezza delle situazioni che dovrai affrontare.

E soprattutto non significa che tu sia davvero consapevole del tuo stato.

Il corpo si adatta, certamente,
ma la mente... si illude.

L'adattamento del corpo non è protezione

Con il tempo, il corpo sviluppa una cosa chiamata **tolleranza funzionale**.

Significa che il tuo sistema nervoso si abitua a certe dosi di alcol, così tu ti senti nella norma, non barcolli, non biascichi, non ridi a caso come un sedicenne al primo mojito. Bravo.

Ma questo non significa che sei sobrio.

Significa solo che sei *abituato ad essere alterato*.

E qui arriva il colpo di scena:

l'effetto dannoso dell'alcol non si riduce perché ti sei abituato.

Non è che il tuo fegato ti dice: “Ah benissimo, lui lo fa spesso, allora metabolizzo più in fretta.”

No, no.

L'alcol fa comunque quello che deve fare: rallenta il cervello, modifica il giudizio, altera i riflessi. Solo che **tu non lo senti più come prima.**

Hai presente quando entri in una stanza dove c'è un odore tremendo, di vernice fresca o pesce avariato, e dopo cinque minuti non la senti più?

Non è che la puzza sia sparita: **ti sei semplicemente abituato ad essa.**

Ecco, lo stesso succede con l'alcol. La puzza resta. Solo che il cervello ci si è assuefatto.

La mente si convince, il corpo inciampa

Il problema è tutto lì: il corpo ti manda i segnali (più lentamente, meno chiaramente), ma la mente è impegnata a dirti "tranquillo, lo facciamo da anni".

Così, mentre senti di avere tutto sotto controllo, in realtà:

- ti scordi dove hai parcheggiato;
- sbagli una precedenza semplice;
- ti parte la risposta stizzita ad un agente troppo lento;
- non ti accorgi che stai guidando un po' più a sinistra di quanto pensavi.

Non sono sbagli macroscopici.

Sono **microscopici errori in uno stato alterato.**

E l'aspetto tragico è che... **ti sembrano normali.**

Quella è la vera fregatura.

Il ritorno alla vulnerabilità: quando “non sei più allenato”

Ora, alzi la mano chi è stato almeno un anno (volontariamente o meno) senza toccare alcol. Magari per una dieta, una gravidanza, una malattia, o perché la vita ti ha dato uno di quei giri strani che ti rimettono in carreggiata a forza. E poi, dopo mesi, bevi un bicchiere di vino e BOOM ti senti frastornato come se avessi appena bevuto 4 Americani.

Ecco cosa succede quando **la tolleranza si azzerà.**

Non sei più “allenato”.

E il tuo corpo, finalmente libero dalla routine alcolica, **non ci sta più dentro.**

I riflessi tornano a rallentare dopo pochissimo tempo. La testa gira. Ti senti goffo. Lo stomaco non collabora. Un bicchiere piccolo ti sembra una bomba.

E qui normalmente si scatenano due reazioni tipiche:

1. “Eh ma, non è possibile. Prima ne bevevo tre bicchieri e non mi faceva niente!”
2. “Vabbè, è solo questione di riprendere il ritmo.”

Questo modo di approcciarsi al problema non ti aiuterà. Perché se la tua soglia è cambiata, è cambiata **per proteggerti.**

Forzarla di nuovo per tornare “come prima” è come rimettere i tacchi a spillo ad una caviglia slogata: può darti

l'illusione di essere sexy e scattante... ma in realtà stai zoppicando, e presto rischierai di cadere.

La variabile dell'età (e della realtà)

C'è poi un altro fattore da considerare: l'età.

Il tuo corpo, con il passare del tempo subisce un naturale cambiamento.

Il metabolismo rallenta.

Il fegato non è più così veloce.

Il sonno (quello vero) arriva più lentamente.

Lo stress, le responsabilità, la digestione del kebab a mezzanotte: tutto cambia.

E così cambia anche il modo in cui reagisci all'alcol.

Quello che prima "scivolava via" adesso ti resta addosso come una felpa sudata.

E di nuovo, potresti pensare: "Vabbè, dai, è solo una birra in più."

Ma il corpo non ragiona in birre.

Ragiona in **sostanze, livelli di saturazione, enzimi, glicemia, affaticamento...**

L'alcol è un meccanismo biochimico, non un'opinione.

In sintesi

La tolleranza non è un superpotere. È una trappola.
È un sedativo che anestetizza il tuo allarme interno.
Ti fa credere di essere più forte, mentre sei solo meno sensibile agli stimoli.

E quando smetti per un po', non sei "più debole":
sei tornato a sentire quello che c'è davvero.

La prossima volta che ti senti un Highlander da bancone,
ricordati: non conta quanto reggi.
Conta quanto sei capace di riconoscere **che qualcosa dentro di te sta già cambiando, anche se non lo senti più.**

Conclusione

Non serve essere ubriachi per sbagliare.

Mettiamola così: se dopo aver letto queste pagine ti senti un po' meno sicuro di quella vocina interna che dice "ma sì, sto bene"... allora ci siamo capiti.

Il punto non è demonizzare l'alcol, né convincerti a vivere in una bolla sterile e senza brindisi.

Il punto è **vedere le cose con occhi più onesti e consapevoli.**

E soprattutto: **smettere di dare per scontato che il tuo cervello stia sempre giocando nella tua squadra.**

Perché quando c'è di mezzo l'alcol, anche lui, il tuo fantastico, brillante cervello, può trasformarsi in uno che ti fa segnare autogol con il sorriso.

L'illusione del controllo è il vero pericolo

Lo hai visto nei capitoli precedenti: **non serve “essere ubriachi” per prendere decisioni sbagliate.**

Basta credere di avere il controllo, quando invece quel controllo se n'è andato in punta di piedi mentre tu ridevi al tavolo.

Basta pensare che “tu reggi”, che “non è come l'altra volta”, che “hai mangiato abbastanza”, che “sono solo due bicchieri”.

L'alcol non si misura in “solo”.

Non si gestisce a istinto.

Non si trattiene con la forza di volontà.

È chimica, è fisiologia, è biologia. E tu, mi dispiace dirtelo, non sei l'eccezione alla regola.

La consapevolezza non è noiosa. È libertà.

La vera libertà non è poter bere quanto vuoi.

La vera libertà è **sapere quando smettere**, sapere cosa

stai facendo al tuo corpo e alla tua mente, e scegliere di proteggere te stesso e gli altri, prima di scivolare.
È come sapere che sei in possesso di una mappa orientarti mentre tutti girano a vuoto.
Non serve andare più veloce. **Serve sapere dove stai andando.**

E se in una sera qualsiasi decidi di bere di più e sei consapevole di aver oltrepassato il limite, prendi un taxi, chiama un amico, oppure fermati a dormire...
... quella non è debolezza.

Quella è forza e intelligenza.

E ti assicuro: la tua versione del giorno dopo ti ringrazierà.

E ora?

Se questo eBook ti ha fatto pensare anche solo per un attimo “forse la prossima volta starò più attento”...

...allora ha svolto il suo compito.

Il viaggio continua su purpurepunch.com

Libri • App • Contenuti social.

Nota legale

Questo ebook ha uno scopo puramente divulgativo.

Non fornisce consulenze mediche, psicologiche o legali.

Ogni riferimento a comportamenti o conseguenze è generico e non va interpretato come diagnosi o prescrizione.

Bevi responsabilmente. Pensa lucidamente.

Scopri il progetto Purpure Punch

Instagram: @purpurepunch

Website: [purpurepunch.com](https://www.purpurepunch.com)