

DR LJUBICA STOJKOVIĆ

Bračni lavirint

VI VAŠ MUŽ I ALKOHOL

Dr Ljubica Stojković
BRAČNI LAVIRINT
VI, VAŠ MUŽ I ALKOHOL

IZDAVAČ
Autonomni ženski centar
u okviru projekta "Žensko zdravlje"
Tiršova 5a
11000 Beograd
011/645 328

Ilustracije u knjizi
Jelena Vragović-Cvetković

Korice
Bobana Macanović

Štampa
MarDox štampa
Beograd

Tiraž
3000

Dr Ljubica Stojković je saradnica
Autonomnog ženskog centra

Beograd 2002

Sadržaj

Predgovor	5
Da li je Vaš muž alkoholičar?	9
Kako ste se prilagodili?	11
Još uvek, negde na početku	14
Šta sve ovo, zapravo znači?	16
Na istom putu, ali dalje	17
Kako se snalazite u “mokrim” trenucima?	20
A kako posle njih?	22
Pokušavate li nešto da učinite	24
Problem je definitivno prisutan	26
Pijanstvo	27
Kako sad izgleda Vaš brak?	30
Kako održavate brak?	32
Šta to Vi ovim brakom dobijate?	35
Dakle, šta je to što gubite?	39
Da li ćete se odlučiti?	47
Alkoholizam	49
Razvoj alkoholizma	53
Šta se to sa njim, u međuvremenu, dogodilo?	58
Kako ste se oboje promenili?	60
Kakvi ste sada Vi?	68
Kako se žene najčešće ponašaju?	69

Šta je sa decom?	78
On	78
Vi	79
Kako da se odlučite na lečenje?	87
Vi to možete!	88
Kako početi?	89
Rizici?	91
Posle odluke	92
Problemi?	94
Komentar	98

Predgovor

Upotreba alkoholnih pića stara je gotovo koliko i čovečanstvo. U pećinskim crtežima otkriveno je da je naš daleki predak imao znanja da koristi napitak koji je pravljen od soka prevrelih voćnih plodova.

Ta hemijska materija sa jednostavnom formulom oduvek je pratila čovekovo trajnaje, olakšavajući mu privremeno teskobu koju su izazivali surovi životni uslovi, pružajući mu osećanje radosti ili zaborava, i otklanjajući mu strahove pred nepoznatim.

Ova prividno olakšavajuća i blagotvorna dejstva imala su i svoje drugo, ružno lice. Poput Janusa, alkohol je najpre čoveku pokazivao svoje blago i umilno lice, da bi vremenom, tiho i neprimetno zarobljavao njegovu dušu i nagonio ga da svu svoju energiju, volju, znanje i umeće podredi želji, a zatim i potrebi za pijenjem.

Veoma rano je, ipak, otkriveno i negativno i ugrožavajuće dejstvo alkohola na ljudski organizam. U starozavetnim spisima nalazimo opise pijanstva i nedoličnog ponašanja alkoholisanog čoveka koji gubi kritički odnos prema realitetu, i sopstvenu ličnost izlaže podsmehu sredine, a njegovu porodicu problemima koji nastaju zbog disfunkcije sistema u kojem "glava porodice" gubi odnos prema obavezama i krši kanone zajednice.

Već je, znači u petnaestom veku pre naše ere, zapisano da zloupotreba alkoholnih pića uslovljava pojavu socijalnih i zdravstvenih posledica, zbog čega je ondašnjem stanovništvu u vidu zakonskih normi, zabranjeno da upotrebljavaju "opojna pića".

Čovečanstvo se razvijalo, usložnjavajući mehanizme funkcionisanja i razvijajući svest o sebi, okolini, prirodi i društvenim relacijama. Menjali su se ekonomski, socijalni, politički i kulturološki obrasci. Ali, jedan je ostajao konstantan – odnos prema upotrebi alkoholnih pića.

Savremena hrišćanska civilizacija prihvatila je upotrebu alkohola kao neizostavni deo obrednih socijalnih rituala. Favorizovana i legalizovana upotreba uslovlila je veoma brzo brojne socijalne probleme i osporila skladno funkcionisanje mnogih sistema, a najpre porodičnog koji čini osnovni gradivni sistem svake državne organizacije. Kroz istoriju, lako možemo da pratimo brojna nastojanja odgovornih za državu, da upotrebu alkohola podrže, ali da spreče zloupotrebu, koja dovodi do narušavanja bio-psiho-socijalnog integriteta pojedinca, što se reflektuje na sve sisteme sa kojima je on u interakciji.

Podržati upotrebu a sprečiti zloupotrebu, bio je uvek uzaludan posao, tako da su ljudi koji imaju zdravstvene i socijalne probleme zbog upotrebe i zloupotrebe alkoholnih pića, postajali "slučajevi" kojima se bavi medicina, čime je inaugurisana i nova kategorija bolesti poznata kao bolest zavisnosti ili alkoholizam.

Ova kompleksna bolest koja je predmet interesovanja medicine, pravnih nauka, psihologije, sociologije i religije, danas je jedno od najraširenijih oboljenja savremenog čovečanstva. Zbog kompleksne simptomatologije i mnogostrukih posledica, o ovom oboljenju napisane su bezbrojne studije, monografije, stručna saopštenja, udžbenici. Sva ta dela su korespondirala sa stručnjacima koji se bave istraživanjem fenomenologije alkoholizma, ili njegovim medicinskim i socijalnim posledicama.

Veoma retko su se stručni ljudi koji znaju sve o hemiji, biohemiji, fiziologiji i patofiziologiji alkoholizma obratili svojim delom samom čoveku jkoi je zbog svoje specifične strukture ličnosti i određenih socijalnih preduslova, najpre upotrebljavao a zatim i zloupotrebljavao alkohol, i koji je vremenom ugrozio sve individualne i socijalne sisteme čoveka. Retko su se stručni ljudi svojim delom obratili članovima porodice alkoholičara, koji su i sami upleteni u morbidne zamke koje alkohol isplete svima onima koji u potrazi za lako postignutim uživanjem zanemare da se svako uživanje plaća.

Dr Ljubica Stojković je upravo to učinila. Njena knjiga je posvećena suprugama alkoholičara. Te žene godinama otaljavaju svoj život u paklu alkoholičarske porodice.

Dugogodišnje praktično bavljenje ovom patologijom omogućilo je Dr Ljubici Stojković, specijalisti neuropsihijatrije, iz Instituta za mentalno zdravlje u Beogradu, da upozna sve te tragične ličnosti koje su iza zidova svojih domova doživljavale najmučnije i najružnije epizode

koje su njihove živote obesmišljavale, i njihovim nesrećama davale vanvremenu i vanprostornu notu, koja se ugrađivala u univerzalnu ljudsku patnju.

Erudicija, elokventnost, sposobnost da pronikne u samu suštinu ljudskog psihološkog sklopa, i, nadasve, visok stepen stručnosti i profesionalne odgovornosti omogućili su Dr Ljubici Stojković da realizuje ovaj projekat.

Ono što je karakteristično za ovu knjigu, to je stil kojim je pisana. On je istovremeno snažan, sugestivan, jasan, nepretenciozan i svakodnevno prepoznatljiv. Autor nije imala nameru da zastraši, rezignira ili obespekovi svoje buduće čitaoce. Njena namera je suprotna, ona iskreno želi da prenese univerzalnu poruku svima koji veruju u sudbinsku datost a ne u sebe i svoje sposobnosti, da život može da poprimi i drugačije tokove od onih kojima se automatski i bez razmišljanja koračalo.

Njena knjiga ima prosvetiteljsku i razbuđivačku ulogu, namenjena je svim nesrećnim, usamljenim, izgubljenim, povređenim i emotivno ranjenim ženama, čija se svakodnevica postepeno pretvarala u mukotrpno preživljavanje i odricanje od svega što život čini primamljivim i zanimljivim.

Knjiga je namenjena svim gubitnicama, koje su se predale pre no što su otpočele borbu, svima koje su želele da u miru doma svog osete toplinu, razumevanje, radost, ljubav i poštovanje, a doživele su da im kuća postane mučilište.

Dr Ljubica Stojković ne dozvoljava patetičnu konstataciju da se od sudbine ne može pobeći, ona nudi da se ne beži, već da se kreira nov način komunikacije sa sobom isvojim najbližima.

Godine provedene u predanom i komplikovanom radu sa alkoholičarima i njihovim porodicama, omogućili su autorki da u knjigu pretoči sva lutanja i tumananja ovih ljudi, koji, bežeći od potrebe da se susretnu sa sobom, dođu u situaciju da sebe izgube.

Knjiga je ukomponovana veoma zanimljivo, predstavlja seriju pitanja i mogućih odgovora, koji su ponuđeni suprugama kao priručnik za proveru njihove spremnosti da se otvoreno porazgovaraju sa sobom.

Ona nije namenjena isključivo alkoholičarskim porodicama, iako je svako pitanje i odgovor prepoznatljiv, sadržajno i terminološki, kao ciljane kategorija koja se odnosi samo na alkoholičare. Disfunkcionalne

porodice u kojima su članovi izgubili osećanje međusobne bliskosti i gde supružnici žive ne jedan sa drugim već jedan pored drugog, naša su svakodnevnica.

Iskusni psihijatar, kakva je Dr Ljubica Stojković, u knjizi je, nenametljivo i veoma sofisticirano, ponudila mogućnost svakome da na trenutak ispita svoj porodični sistem.

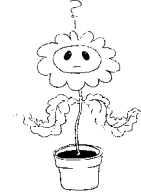
Knjiga pleni čistotom stila i jezika, kao i kompozicionom celinom koja drži pažnju kao da se čita knjiga koja opisuje snažnu porodičnu dramu.

Knjiga nije stručni priručnik, iako može stručnjacima da ukaže na koje sve načine ova problematika može da se osvetljava. Ona je namenjena ljudima – muškarcima i ženama, koji često zaboravljaju šta su, gubeći smisao svog postojanja u neprekidnoj kompeticiji i borbi da dokažu sopstvenu ispravnost i neispravnost onog drugog.

Dr Ljubica Stojković dušom žene i iskustvom lekara, poručuje da naša neprekidna lutanja u potrazi za smislom fikcije lako možemo razotkriti ako steknemo hrabrosti da se susretnemo sa sobom.

Ako smo za takav susret spremni, pažljivo pročitajmo ovu knjigu koju bih nazvala: “Vodič za izgubljene u bračnom lavirintu”.

Dr med. sci. prim. Dragica Stanojlović
neuropshijatar



Da li je Vaš muž alkoholičar?

Da li ste se ikada do sada bar jednom zapitali: “Da li je moj muž alkoholičar?”

Zašto ste počeli o njemu na takv način da razmišljate?

Koliko Vaših optužbi i žalbi na njegovo ponašanje predhodi tom razmišljanju, i koliko samosažaljenja i gneva ima u Vama?

Uverena sam, ako ste sami došli do takvog pitanja da ste za njega, u dosadašnjem zajedničkom životu, stekli sasvim dobre razloge.

Takođe, ako ste u međuvremenu počeli o sebi da mislite kao o žrtvi braka (ili alkoholizma), otkrili ste samo *jedan* deo istine. Drugi deo istine je da ste Vi sami, u velikoj meri, *pristali* na takvu ulogu, i tako postali saučesnik zajedničke životne priče.

Skoro je sigurno da se sa ovom tvrdnjom nećete složiti, jer Vi znate da ste u svemu samo bespomoćni posmatrač.

Bespomoćni?!

Vi to niste!

U Vama je ključ rešenja. Neophodno je da prvo razmislite i shvatite zašto ste pijenje tolerisali, dozvoljavali i tako u njemu učestvovali. Možda je baš sada trenutak da sebi i njemu pomognete, oslobodite se alkoholizma i nastavite život zajedno, ali bez alkohola između Vas.

Vi ćete reći: “To je nemoguće, on to neće hteti, ne postoji način da ga privolim na trajno ostavljanje alkohola, sto puta sam pokušala i nisam uspela...”

Eto, baš ovakav Vaš stav i onemogućava promenu. Ubuduće, nećemo se više baviti onim šta *on* hoće ili neće, već onim šta *Vi* hoćete!

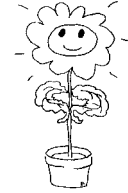
Ako dopustite sebi da od sada pa na dalje stvari posmatrate iz ovog ugla, već ste prvu i najtežu prepreku, na putu izlaska iz bolesti, savladali. Naime, Vaša odgovornost za postojanje takvog braka jedna-

ka je njegovoj, ali, pošto ste Vi zdraviji, Vaša sposobnost da započnete promenu veća je od njegove.

Ako bi ste bolje razumeli sve šta ste, kao i zbog čega do sada činili, jasnije bi videli sebe, njega, alkoholizam, a time i šta vam je dalje činiti.

Stoga, dajte sebi malo vremena, porazgovarajmo.





Kako ste se prilagodili?

Početak

Hajde da zajedno pokušamo da proputujemo vremenom, od početka Vašeg braka do današnjeg dana.

Pre ulaska u brak, imali ste vezu, kraću ili dužu, a Vaš budući suprug tada nije pio ili je pio malo i retko.

Moguće je i da ste već tada znali da on “voli da popije”, ali niste to smatrali važnim. Naime, mislili ste, kada bude imao svoju porodicu i obaveze, promeniće se. Pa, zar ljubav nije svemoguća?!

Ušli ste u brak. Svadba je protekla veselo, on se “držao dobro”, a možda se i napio, ali, to zaista nije važno, bio je uzbuđen i srećan, nazdravljali su mu i levo i desno, i, eto, desilo se. Prvih dana braka dolazili su vam gosti, možda ste primetili da se broj čašica umnožava, ali, bračni život još nije stvarno počeo i verovali ste da će sve to doći u normalu.

Prvih godina braka, sve je bilo uglavnom, lepo, slagali ste se, dogovarali, razgovarali, pravili planove. Počeli ste da kućite i radujete se svakom nabavljenom predmetu, podržavali ste jedno drugo i, ponašali se kao i svi slični mladi parovi.

Možda on nije pio? A ako je pio, pio je malo i retko, zapazili ste to (ili niste), ali ste zaključili, ne baveći se time, da je njegovo pijenje normalno i uobičajeno, te da se svi muškarci ponekad tako ponašaju.

Vreme je teklo. Vi ste već u pravom braku i, moguće je da je u vaš život ušlo i dete. Naravno, on se opio kada se srećan događaj desio, a možda je produžio, sav srećan, i sve ono vreme koje ste Vi proveli u porodilištu, da časti sve moguće rođake, prijatelje...

Dobro, iako Vam to nije baš sasvim pravo, sve je to normalno, nema nikakvih razloga da se diže prašina, najvažnije je da je sve dobro prošlo i da je on divan i pažljiv od kada ste sa bebom u kući.

Pomaže vam, trudi se, a Vi ste obuzeti novim članom porodice te malo manje pažnje obraćate na njega. I tako, život se nastavlja i ponovo dobija svoj ritam.

Alkohola u kući uvek ima. Količine se neprimetno dopunjavaju, i Vi ga kupujete kada ponestane ili zatreba za neku priliku, bez ikakve priče o bilo čemu što sa alkoholom ima kakve veze, prosto, kao da postoji dogovor da se njegovo postojanje ili prisustvo ne zapažaju.

Međutim, povremeno Vaš suprug ispolji manjak strpljenja, ili nekako već primetite da mu nije baš dovoljno važno i zanimljivo to što imate da mu kažete. Možda se dogodi i da pokaže mrzovolju prema nekim Vašim dugogodišnjim prijateljicama kao i da im pronade mane, koje Vi niste uspeli da vidite kroz sve predhodne godine druženja. Tako, on zapaža da jedna baš i nije naročito pametna (bili ste uvereni u suprotno), druga je dosadna (ranije Vam je bila uvek zabavna), treća se ne ponaša kako treba (?), četvrta živi na čudan način, ali, manje više, svaka na Vas utiče loše.

Da li ste uhvatili sebe da ste, vremenom, sa svojim prijateljima postali oprezniji, da “zaboravljate” da im se javite, ređe ih pozivate u kuću, a ukoliko se i dalje sa njima viđate, to je najčešće kada on nije prisutan. Istovremeno, njegovi prijatelji su češće u Vašem životu, a on sa njima u kući voli da “popije po jednu”. Nije da vam to jako smeta, ali...

No, Vi dobro znate da brak traži kompromise i mala odricanja, pa iako Vam baš nije sasvim pravo, prihvatate da stvari teku na taj način, jer, ipak, jasno je da je važnija porodica od Vaših hirova.

Ipak, da li se dešava da budete iznenađeni ponekim njegovim nezadovoljstvom, koje više osetite no što razumete, ne znate mu uzrok, pa odmah pretpostavljate: “umoran je, verovatno ima problema na poslu”, ili “nije mu lako, možda je i bolestan”, itd. Svakako, pokušavate da saznate šta se dešava, on kaže “nije mi ništa” ili progundna nešto slično. Tada, ispoljavate maksimalnu moguću brigu i pažnju, smirujete decu, puštate ga da se odmara, blaži ste i popustljivi, uvereni da Vi najbolje znate šta njemu treba.

Puni ste dobre volje da sve bude u redu jer shvatate da je on svojim poslom veoma zauzet, mnogo je van kuće, te je sasvim jasno da

ste Vi ta koja treba da se više pozabavi kućom i decom. Uostalom, pošto Vi sve to brže i bolje od njega obavljate besmisleno je da on svoje vreme traći pranjem sudova ili usisavanjem tepiha. Istina, ponekad je dosta nezgodno to što Vi veselo i zaposleno tumarate po kući upravo u vreme kada bi se on odmarao. Iako gundža, tako je drag u svojoj želji da vas rastereti poslova mada najčešće to radi tako da Vas uverava da nije neophodno tako često prati zavese ili praviti veliko spremanje.

Verovatno se povremeno susrećete sa zajedničkim prijateljima, posedite malo, i, tada se, sasvim prirodno, i popije.

Da li vaš muž pije više ili manje od ostalih muškaraca?

Nesumnjivo je da ste, bar nekad, poredili u tom smislu njega sa drugim muževima. Na čiju štetu?

Da li se on na kraju takvih susreta "sasvim dobro drži", dok se na drugima baš vidi koliko su popili, ili je on taj na kojem je veće ostavilo najviše traga?

Da li ste i Vi, kao možda još koja supruga pokušavali da diskretnim upozorenjima izbegnete neugodnost, bruku, ili kompletnu katastrofu?

Poredite li sebe sa drugim ženama, nalazeći da one sede sasvim bezbrižno, neopterećene sličnim strepnjama, bilo stoga što za njih nemaju razloga, bilo što istim razlozima uopšte ne pridaju značaj? Da li im tada zavidite ili pokušavate da i Vi sve gledate iz istog ugla?

Sa kakvim se osećanjima, ličnim i međusobnim, vraćate kući?

Verujte, olakšanje koje osećate ukoliko je sve dobro prošlo jednako je upozoravajuće kao nervoza koju ste tokom večeri osetili ili kao neprijatnost u slučaju da je "krenulo naopako".



Još uvek, negde na početku

Retko, ali, desi se do on “popije malo više”. Tada ste potpuno začeñeni onim što Vas je snašlo – on je drugačiji, iznenađuje Vas svojim ponašanjem. Možda je samo preterano razdragan, možda dosađuje beskrajnim ponavljanjem jedne iste teme, ili je svadljiv i agresivan, tek, nije onakav kakvog ga želite.

Progurate nekako taj momenat, ali, čim zaspi, razmišljate i odlučujete da mu odmah ujutru kažete sve što treba i što je, najzad, i zaslužio. Naposljetku, to mu ionako nije prvi put, do sada ste ćutali, ali više nećete, niko i ništa Vas neće sprečiti da konačno sve izgovorite i raščistite situaciju.

Sutradan bez obzira na neprospavanu noć punu razmišljanja, zabrinutosti, ljutnje, možda tuge i razočarenja, sinoćnom događaju odjednom izbledi značaj.

Vi osećate neku laku strepnju pred svojom rešenošću da mu “sve kažete”, a on se pri tome ponaša kao da se ništa nije desilo. Onda počinjete da mislite u sebi: “...pa valjda ja preterujem, sve to i nije zapravo ništa...ima vremena, kad se vrati(mo) sa posla razgovaraćemo, sad smo oboje u žurbi, a i šta ću sa decom...”, te tako izbegnete razgovor uvereni kako ga samo odlažete.

Sem toga, može se desiti da se on već popodne na divan način iskupi, donoseći vam cveće, neki sitan poklon, jako se trudeći oko kućnih obaveza i dece i biće baš onakav kakvog ga Vi i želite.

Odjednom, shvatate da ako krenete sa neprijatnom pričom, rizikujete sve da “pokvarite”. Ponadate se da je on malo razmislio i razumeo da nije u redu to što se desilo, i mislite: “Najverovatnije, ne, sigurno, više se tako šta neće ponavljati... on je ipak divan čovek, samo, eto, ima tih čudnih momenata... pa dobro, niko nije savršen... itd”.

I tako, ceo događaj lepo ste gurnuli pod tepih.

Izvesno vreme, imate svoju nagradu jer ste bili dovoljno razumni i niste od sitnice pravili dramu, a on je ponovo "onaj stari", pa i bolji, pažljiviji. Čak, postali ste malo zadovoljniji sobom, jer ste dosta lako naučili prvu lekciju o braku, a to je da treba biti tolerantan.

Moguće je i da ste odlučniji no što su neke druge žene, pa ste ipak seli i *ozbiljno* sa njim razgovarali.

Niste hteli da budete baš mnogo ljuti, ali, skrenuli ste mu pažnju na to da: "...takvo ponašanje baš i nije u redu... deca su se uznemirila... komšiluk ga je video kada je dolazio kući i, šta bi sve moglo o njemu da se pomisli", pa onda: "...zabrinuti ste za njegovo zdravlje...i njegovi i Vaši roditelji brinu kada je on takav...", itd, samo niste izgovorili da *Vama* ide na živce njegovo pijenje.

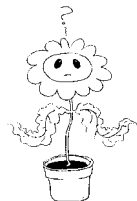
Zavisno od njegovog temperamenta i naravi, reakcije na ovakav i slične monologe, različite su.

Možda vas je mirno i dobroćudno saslušao do kraja, ne upadajući Vam u reč, i vrlo spremno obećao da mu se *to* više neće ponoviti.

Možda je krenuo da tera šegu sa *Vama* i celom pričom, ne pridajući ni izbliza takav značaj svom jučerašnjem "izletu", usput pretpostavljajući da se sa *Vama* nešto čudno dešava kada ste takvi, i predložio da se malo preispitate...

Postoji mogućnost i da se naljutio, tvrdeći da sada *zaista* preterujete, te je i prekinuo razgovor bilo tako što je skrenuo priču na nešto drugo, bilo da je izašao iz kuće.

Kako god da je Vaš pokušaj razrešavanja ovakve situacije prošao, on će sigurno (ili skoro sigurno) izvesno vreme biti drugačiji i bolji. Sve u svemu, Vi nećete više mnogo pokretati tu temu, i, opet će se, kao i u predhodnom slučaju, sve završiti time da ste nekako zataškali problem (a opet u okviru prve lekcije o braku – kako biti tolerantniji).



Šta sve ovo, zapravo, znači?

Sve opisano, ako Vam se dešavalo na jedan ili drugi način, upućuje na to da se upravo nalazite u periodu prolaženja kroz bračnu teritoriju na čijem ulazu bi trebalo da stoji ogromna tabla na kojoj piše: **“Opasnost! Prilagođavanje!”**

Naravno, takvog znaka upozorenja tu nema, i, iako ste čuli zvonjavu alarma, izvesno je da niste na nju obratili dovoljno pažnje, takođe ni bilo ko drugi iz vaše okoline, a on pogotovo.

Naime, još uvek je sve manje-više uobičajeno i još ne možete a i nećete, da o svom braku razmišljate kao o problematičnom.

Uostalom, šta je to što biste bilo kome naveli kao dokaz da možda nešto ne valja, a da to ne bi izazvalo samo sleganje ramenima ili dobronamernu primedbu da “u svakom braku nešto ima”.

Tako, život i vaš brak se nastavljaju, Vi sve manje razmišljate a sve više se menjate.

Zašto?

Jer je tako lakše!



Na istom putu, ali dalje

Na žalost, novi dani donose i nove promene. Sve teče postepeno, ali dosledno.

Razmislite – koliko ste u međuvremenu kućnih obaveza preuzeli na sebe, te su one sada samo Vaše?

Kada ste počeli da ga oslobađate, recimo, plaćanja računa, odlazaka po decu u vrtić ili na roditeljske sastanke, nedeljnih pijačnih kupovina, nabavki neophodnih sitnica za kuću, učešća u uređivanju stana, organizacije porodičnih ili prijateljskih okupljanja?

Da li još uvek sa njim donosite važne odluke za svoju porodicu, ili ga samo obavestavate o svojim?

Ko bolje raspoređuje novac kojim porodica raspolaže? I, da li ste počeli da krijete od njega novac ili pojedine kupovine za sebe, decu, kuću?

Zašto?

Da li ste počeli da se, povremeno, osećate usamljenom i nesigurnom čekajući da se on odnekuda vrati, i jeste li uhvatili sebe kako se pitate ne samo *kada* će se vratiti nego i *kakav*, a pri tome, polako Vam narastaju strepnja i napetost?

Dešava li se da, već po načinu kako hoda, odjecima koraka, otključavanju vrata, i pre no što ga ugledate naprosto *znate* u kakvom je stanju?

Verovatno ste svesni olakšanja koje naiđe kada se on vrati na vreme i Vi procenite da je ovoga puta sve u redu. Tada, postajete mu skoro zahvalni jer Vam nije priredio jedan od "onih dana".

Koliko već vaše raspoloženje zavisi od njegovog, a koliko njegovo zavisi od toga da li je ili nije pio?



Kolika je Vaša zebnja pre no što utvrdite da li je pio, i zašto se tako osećate?

Da li se tokom celog dana bavite razmišljanjem o tome šta se događalo ili šta će se dogoditi, a da to stalno ima veze sa alkoholom?

Izvesno je, postali ste i po malo nestrpljivi sa decom, jer, uvek imaju šta da pitaju, stalno nešto traže i očekuju od vas, a i imate toliko obaveza da ne znate gde vam je glava.

Primećujete li da ste počeli i da izbegavate svoje zajedničke prijatelje i uobičajena druženja sa njima, a prosto zato što nemate snage da u takvim susretima strepите od njegovog mogućeg napijanja i kompletnog džumbusa povodom toga. Jednako kao što se ustručavate da sa njim izlazite, tako i ne pozivate ljude u kuću, tako Vam je lakše. Ako baš i hoćete nekud da odete i da se vidite sa porodicom ili prijateljima, radije odlazite sami, mada, učestvujete zajedno u onome što je teško izbeći, kao što su neki važni porodični događaji ili proslave. Setite se samo, koliko je tugovao na nekoj sahrani uz flašu ili se od nje na veseljima nije odvajao.

O svojim problemima retko sa mužem pričate, bilo što Vi mislite da to njega ne zanima, bilo što ga je teško naći takvog da bi Vi za razgovor iole imali volje.

Pazite, već ste počeli da razdvajate svoje probleme od braka i zajedničkog života, a na stranu to što Vam je i brak već problem.

Jeste li već počeli sa decom da stvarate posebne dogovore i da očekujete njihovo puno razumevanje Vaših teškoća, već zavisno od toga u kom su uzrastu, te i da smatrate normalnim njihovo povremeno uključivanje u Vaše odnose sa mužem?

Možda ste nekada pustili ćerku ili sina da ga "strpaju" u krevet, poslali ih po njega u kafanu, dozvolili da od njega traže nešto za šta pretpostavljate da bi Vi bili odbijeni, sklanjali ih kada predvidite sukob ili zaboravljali na njihovo prisustvo u svađi koja se razbukta.

Donekle ste već organizovali paralelni život u kući sa njima i otkrili da se svi mnogo bolje osećate kada njega nema.

Nesumnjivo je da nekad baš i niste mogli da se uzdržite, pa ste detetu izgovorili ama baš sve što Vam je na srcu, žaleći se na nepodnošljivo ponašanje *njegovog* oca, ali ste zato, kada ono ponovi slične optužbe, zaprepašćeni, zahtevali da se : "...ne usudi da tako šta govori, na to nema pravo, jer, kakav je da je, otac mora da se poštuje..."!

Uzgred, hvatate li sebe pokatkad u kakvoj nedoslednosti?



Kako se snalazite u “mokrim” trenucima?

Pretpostavljam da ste već imali sledeću scenu:

On se vraća kući, kasni. Vi ste, čim je ušao, prebrojali popijene čaše u onom posebnom odbljescu u očima, prema prvim izgovorenim rečima i prvim pokretima koje je, ušavši, načinio. Sada već znate kako će se sve dalje odvijati.

Ako ste bili dovoljno oprezni, sklonili ste decu – ili u drugu sobu, napolje, dali ih baki... Bolje je da baš sada nisu tu.

Ako ste odlučili da sve prođe sa što manje nevolja, ponudili ste mu ručak (večeru), razmestili krevet, niste gundali niti bilo kako komentarisali njegovo kašnjenje. Odlično, sve je dobro prošlo, otišao je na spavanje i sada ste svi mirni i bezbedni.

Međutim, moguće je da je on taj koji je loše volje i raspoložen za svađu, pa ako ste Vi i dalje pri odluci da sve mirno prođe, ćutaćete, povlađivati mu, nastojaćete da na neki svoj, već uhodani način, smirite prisutnu napetost, pa ako treba, izaći ćete iz kuće.

Nešto teže, ali ishod je isti kao u predhodnoj situaciji.

Naravno, i Vi imate pravo na svoj loš dan, pa ako Vaš muž ne pripada onim tipovima koji su izuzetno neskloni svađama, sukob je neizbežan.

Obostrana volja za svađu dovodi do pravih bura, koje ipak imaju svojstvena pravila.

Nekad se završe tako da Vi plačući odustajete, nekad on, besan, demonstrativno lupajući vratima izlazi iz kuće i ponovo odlazi u

kafanu (valjda saglasan sa onim što ste mu u svađi rekli: "...a ti se bolje vrati tamo gde si i do sada bio...!").

Na žalost, sukob može da preraste "običnu" svađu i da se nastavi i završi argumentima ubedljivijim od reči – šamarima, udarcima, razbijanjem stvari po kući. U tom slučaju Vi sami ili sa decom bukvalno bežite iz stana, a vraćate se tek kad ste sigurni da je on zaspao.

Ponekad, interveniše i milicija.



A kako posle njih?

Sutradan, rasplet se odigrava kroz različite varijante, u kojima se takođe naziru pravila, vi ih znate oboje, kao što znate i ishod.

Na primer, mogući tok događaja je taj da Vaš muž ispoljava krajnju utučenost, blag je, skoro nesrećan i pun kajanja, te sa puno uverljivosti kaže, i to više puta, da mu je “sve jasno i da se tako nešto nikada, nikada neće ponoviti”. Jedino Vas moli da o svemu baš sada ne pričate, ima vremena, zna on šta treba, videćete već...

Pošto ni Vi niste od kamena, dopuštate da se sve ovako završi, dobili ste nešto što liči na izvinjenje, prihvatili ste ga i sačuvali samopoštovanje. Niste naročito spremni da mnogo o svemu tome mislite. Istovremeno, osećate se plemenitijom, boljom, nije da je njegova vrednost baš pala ... ali, negde, Vi ste ta koja zaslužuje pohvalu jer, ko zna kako bi se ponašala neka druga na Vašem mestu, i, mora biti da je i on toga svestan i da će to ceniti.

Drugi mogući način da se ovakva situacija razrešava je da se među vas dvoje useli ćutanje.

Vi niste sposobni ni da mu oprostite ali ni da mu bilo šta izgovorite, a on ćutanje prihvata, nažalost, čak sa prepoznatljivim olakšanjem.

Ne zavaravajte se da on nastalu tišinu shvata kako treba – kao prekora, rezignaciju, odbacivanje, ili, šta već Vi želite time da mu pokažete.

Ne, on je prihvata kao sjajnu šansu da izbegne raspravu ili svađu, a uz to i kao slobodu koju će iskoristiti na svoj način pri čemu ga niko neće pitati gde ide i šta radi.

Vi ljuti i nesrećni, on prilično zadovoljan, i pred decom ili bilo kojom osobom koja se u vašoj kući zatekne, ponašate se kao po dogovoru, tj.

kao da je sve u redu. Svesni ste ipak, da se napetost i varničenje u kući osećaju. Pošto ponešto morate da se dogovorite, uspostavljate neku vrstu komunikacije preko dece, kao: "Reci ocu da danas dođe na vreme, imamo goste", ili, premeštajući ljutnju: "Što pitaš mene, eno ti ga otac!", i slično, ne vodeći mnogo računa o tome kako se oseća Vaše dete u ulozi telefona.

Konačno, ipak počnete da razgovarate, što nikako ne znači da se njegov ispad neće ponoviti.

Može da se dogodi da mu ipak sutradan, otrežnjenom, izgovorite sve što ste i nameravali – pozvali ste ga na odgovornost prema deci, podsećali ga na obaveze, opisivali mu kako je izgledao i šta je činio, nabrajali mu brojne epizode njegovog neprimerenog ponašanja. Potom ste, dosta kategorično, izjavili da je postalo nemoguće izdržati sve to što on *Vama* čini, a da Vi pri tome sve žrtvujete porodici., tražite samilost ili poštovanje, ili, ako ste dovoljno ogorčeni, pretite da ćete ga napustiti, odvesti i decu, a on, neka vidi šta će!

Skoro je sigurno, Vi uglavnom znate kakva će biti njegova reakcija na sve rečeno, tu velikih iznenađenja nema, a on zna da je Vi znate, a takođe i kako ćete se dalje ponašati, i tako, u krug.

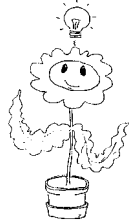
Kad bolje razmislite, ne liči li Vam ovo na igru?

Još jedan od načina kako se preko njegovih dramatičnih pijanstava prelazi je i da Vas neki neodređeni strah, bolje reći strepnja, zaustavlja u bilo kakvom aktivnom angažovanju prema tome, pa se već sutradan ili i danima posle ponašate kao da se ama baš ništa i nije dogodilo, i uz manji ili veći napor stvarate privid normalnog odnosa.

Sve u svemu, način kojim ćete Vi ove ili druge slične, konfliktne i teške situacije među vama razrešavati, pre svega zavisi od *njegovog* ponašanja ili Vašeg predviđanja njegovog ponašanja.

Razmislite: Da li Vaši postupci skoro uvek uključuju Vaše intuitivno viđenje njegovog odgovora?

Zašto?



Pokušavate da nešto učinite

Predpostavljam da ste sada već u fazi dubokog uverenja da je alkohol uzročnik svih Vaših problema, i da njih ne bi bilo da alkohola među Vama nema.

Najverovatnije da ste mu kad-tad to i rekli uz tvrdnju: "Ti si alkoholičar", ili, mekše: "Zaista preteruješ sa pićem".

Kako bilo, u nekoj ste formi pokušali da ga suočite sa tim, tvrdeći da *on* ima problem i da mora da razmišlja kako da ga reši.

Ishod?

Ogorčeno, uverljivo, razočarano, besno – na neki od ovih načina uverava Vas da niste normalni, da li Vi uopšte vidite da svi na ovom svetu piju, on pouzdano zna da pije manje od bilo koga iz svoje okoline i nabranjem poimence osoba i Vama poznatih, ovu svoju tvrdnju potkrepljuje. Potom, poziva vas da se setite svih onih dana kada nije pio, što je naravno dokaz da nema on problem već Vi.

Verovatno i žali što nema ženu sposobniju i spremniju na razumevanje, kao što su neke druge, pita se šta to pa *Vama* fali te stalno nešto zamerate, ljuti se jer niko ne uvažava to što se on lomi za porodicu, nigde i nikad "hvala" i, na kraju, saopštava Vam da bi u stvari Vi mogli da se zapitate kakva ste to žena i majka.

Ali, dešava se i to da ipak prekine pije, tek da bi Vam dokazao da je u pravu što se tiče njegove sposobnosti da se kontrološe.

Tada, počinje da se vraća kući na vreme, bavi se decom i Vama, pažljiviji je, nežniji, o svemu počinjete ponovo da se lepo dogovarate, ponovo se družite sa prijateljima, popravljate zapuštene odnose sa svojom i njegovom porodicom, ukratko, sve je da ne može biti bolje.

Šta se sa Vama sada događa?

Ovo stanje primete, uglavnom, sa zahvalnošću i na pamet Vam ne

pada da sada razgovarate sa njim o njegovom pijenju ili o bilo čemu što bi pretilo poremećaju novih odnosa.

Možda još uvek sumnjate ili strepите, ali takve misli i osećanja prosto gurate od sebe i počinjete da se pitate nije li on, ipak, u pravu. Čak se može desiti i da se donekle osećate krivom prema njemu što ste ga tako napali, pa odlučujete da dokažete koliko ste dobra žena i postajete spremni na viši stepen razumevanja, tolerancije, pa i na poneku malu žrtvu.

Oboje se trudite, i, evo, opet se pojavljuje ljubav.

Vi ste skoro sasvim srećni, ništa Vam nije teško, ali i dalje energično terate od sebe svaku senku nedovršenih pitanja i odgovora.

Nova romansa traje.

Međutim, na vedrom nebu vaše obnovljene ljubavi počinju da se pojavljuju oblaci – zapazate da je on sve češće nervozan, smetaju mu sitnice, lako plane, mrzovoljan je ili sasvim loše raspoložen.

U početku, odlučni u čuvanju sopstvene iluzije, zanemarujete ove signale, još više se oko njega trudite, ali ipak, pitate ga na kraju da li se i šta sa njim dešava. Nudite i odgovore, u nadi da ste u pravu :”Da nisi bolestan...imaš li problema na poslu...” i slično. Odgovori koje od njega dobijate ne daju Vam željeno objašnjenje:”Nije mi ništa...ne budi dosadna...” itd.

Neumitno, jednog dana, vraća se kući pijan.

Šta je sada sa Vama?

Da li su Vam u tom trenutku potonuli svi brodovi, šokirani ste?

Ili, iznenađenje i nije preterano jer je, negde duboko u Vama, ostala da tinja sumnja i sada se, zapravo, i dogodilo ono što ste očekivali ali sebi niste dozvoljavali da priznate.



Problem je definitivno prisutan

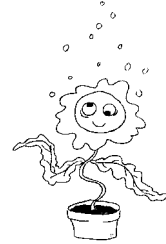
Šta se događa?

Ništa posebno novo, samo ste vas dvoje prešli granicu kada još možda postoji sumnja da problem alkoholizma postoji od izvesnosti da je to tako. To se dogodilo ne posle jedne Vama izneverene nade pa i njegove uverenosti da je sposoban da kontroliše svoje pijenje, već nakon ko zna kolikog broja ovakvih ili sličnih pojedinačnih drama.

Da li je uopšte važno opisivati sve ono što se dalje dešava?

Možda jeste, jer je moguće da do sada niste načinili rezime svog života sa njim i pićem.

Naime, kao što je već rečeno, prilagođavali ste se i tako su svi ovi događaji, mada bolni, imali drugačiju težinu.



Pijanstvo

Kako opisati njega pijanog?

Setite se sami – sva ta stanja Vašeg muža su slična, tek povremeno iskrse nešto novo. Važno je da znate da će vremenom i tu nailaziti promene, očekujte – na gore.

Postoji više načina ili tipova ispoljavanja pijanstva, a zavisno od toga kako njegov mozak reaguje na alkohol.

Najnezgodniji “tip” je onaj agresivan – kada se vrati u kuću pijan postaje prosto druga osoba: izuzetno naprasit, svadljiv, sklon traženju povoda za svađu u najbeznačajnijim detaljima, nesposoban da učuti i skrasi se, a još manje da ode da legne.

U repertoar njegovog pijanog ponašanja spadaju beskrajne zađevice, vika do urlanja, bacanje i lomljenje stvari po kući a sa prepoznatljivom namerom da uništavanjem stvari povredi Vas, fizička agresija i prema Vama lično, pa i prema deci ili slučajno prisutnoj osobi.

Reči koje tom prilikom izgovara obično su iz serije neponovljivih – od glupavih do krajnje vulgarnih. Retko kada je u stanju da vodi računa o prisustvu dece i da zbog njih sa ovim ponašanjem prekine, ali zato nekada i deca postanu žrtve i meta njegove nekontrolisane agresivnosti, do tačke kada svi prisutni na kraju budu izbačeni iz kuće, ukoliko ranije nisu sami pobjegli.

Dešava se da i u kući nastavlja sa pijenjem ako alkohola tu ima, ili, na sreću svih ponovo odlazi da pije van kuće.

Ko zna kada će konačno da legne i zaspi?!

Sutradan, možete otkriti da se skoro ničega od sinoćnih događaja ne seća, s nevericom sluša fragmente Vašeg raporta o tome i po pravilu, ne želi i odbija da ga čuje u celosti.

Ishod?

Eventualno obećanje da se to više neće ponoviti, ali, najčešće, odlazak iz kuće bez i jedne reči.

Običan **agresivac**.

Drugi "tip" takođe je agresivan, ali na nešto sofisticiraniji način – zajedljiv, neprijatan, spreman da zakera i žali se, ali, najgore od svega, sposoban za beskrajne monologe koji po nekad traju i po celu noć i u kojima mahom optužuje suprugu za razna njena "nedela" među koja spada i neverstvo.

U okviru ovog poslednjeg, ne retko uporno insistira na priznanju krivice, što će ga umiriti. Iako su njegove optužbe blesave i nemoguće, nesrećna žena pokušava da se logikom i argumentima odbrani i, paradoksalno, vremenom počne da oseća neku nejasnu krivicu

Treba paziti da, željni mira i tišine, ne priznate neko izmišljeno "nedelo" u nadi da će, kao što tvrdi, strasno i uvereno, tek tada biti miran.

I pored izostavljanja neposredne fizičke agresije, ništa manje opasan.

Sutradan – ponašanje slično kao u predhodnom slučaju. **Davitelj**.

Još jedna od mogućnosti – razdragani veseljak: Čm stigne u kuću traži društvo, večeru, kafu, novo piće, a pri tome sve to mora da bude praćeno muzikom, glasnom do mere da ceo komšiluk ako već neće da se raduje sa njim, mora da protestuje ili ćuti i ne spava.

Dosta mu je važno da svi dele njegovo raspoloženje, te je vrlo sklon da budi decu koja su već odavno zaspala, da ih grli, ljubi i govori im kako ih njihov tata voli.

Svakako, vrlo je moguće da dovuče sa sobom bar pola kafane i očekuje da njegova žena bude vesela i ljubazna domaćica, a to, što je već tri sata posle ponoći – pa zašto leže rano kao kokoška?!

Svo to sjajno raspoloženje svaki čas preta da preraste u bes ukoliko se nekom od zahteva ne izađe u susret. **Veseljak**.

Najblagorodnija varijanta je kada on stigne kući pre svega željan kreveta i sna, već rutiniranom tehnikom izbegne bilo kojeg člana porodice i promakne neopažen.

Izrazito mrzi bilo kakvu raspravu, ne razume razloge za bilo čiju ljutnju, deluje (čak i jeste) dobroćudno, sve što se od njega traži prihvata,

slaže se, odobrava ... On – ama baš nikakve zahteve nema, sem da ga ostave na miru.

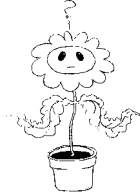
Ujutru, izvlači se iz kuće neizmerno zadovoljan ako nikog od ukućana ne susretne. Sa njim je lako. **Dobrica.**

Kao što celog čoveka nije lako podvesti pod “tipove”, tako nije moguće ni lagodno podeliti i kategorisati pijana ponašanja.

Sve navedeno je samo najgrublja podela mogućnosti ovih ponašanja, pri čemu se međusobne kombinacije čak podrazumevaju, kao i nivoi intenziteta.

Vi ste ta koja najbolje zna gde “spada” Vaš muž i šta od svega imate u svom kućnom pozorištu.

Međutim, koliko je važno šta se događa kada je on pijan i kako se Vi pri tome osećate, toliko je bitno i šta se događa u međuvremenu. *Jer, periodi između dva pijanstva plus periodi pijanstva – to je vaš brak.*



Kako sada izgleda vaš brak?

Povremene pauze u pijanju Vam daju samo privremeni predah i odmor, a pošto je ljudski nadati se uvek, niste u stanju da sami prekinete održavanje lakog svetlucanja nade u svom privatnom mraku kada Vam on ponudi ili kada od njega iznudite poneki ustupak.

Ali, pojedinačna pijanstva nisu više do te mere traumatična, jer ste pristali na to da Vam je ceo život jedna velika muka i nevolja.

Šta radite?

Pa, uglavnom nastojite da svako od tih njegovih pijanih stanja prođe što je moguće bezbolnije, dok ona traju nemate vremena ni snage za razmišljanje, predviđanje novih problema a još manje za planiranje bilo kakvog rešenja. Sve što znate, to je da Vas čeka novo jutro, a iza njega još jedan naporan dan koji morate da preživite uz koliko je moguće efikasnije funkcionisanje.

Stoga, ujutru uvek pokušavate da nekako sakrijete tragove koje su Vam prethodni dan ili noć ostavili na licu, odlučujete da o svemu razmislite, naravno, čim za to budete imali vremena, ali, vremena nećete imati jer ćete kroz glavu ponovo i ponovo premetati brigu oko toga kako će se ovaj dan završiti, i tako dalje, kao kroz beskrajnu spiralu.

Vreme prolazi i ne donosi bolji život, Vi i dalje imate istog muža, iste brige, ali, Vi ste se promenili.

Priroda na svojstven način udešava za svako živo biće, u okviru njegovih mogućnosti, put i način preživljavanja. Udesila ih je i za Vas, i to uz Vašu svesrdnu pomoć.

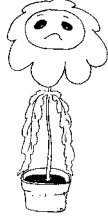
Sve ovo, bez odgovarajućih promena, niko ne bi mogao da izdrži, pa ni Vi.

Da li znate šta se sa vama desilo?

On pije, živi svoj život onako kako je odabrao, a Vi, *da bi ste ostali sa njim* menjate u sebi mnogo toga, počev od načina mišljenja, preko načina funkcionisanja do načina upravljanja svojim osećanjima.

Tako, Vi postajete najvažniji činilac održavanja braka, porodice i, najvažnije, bolesti.

Razmislite!



Kako održavate brak?

Iako imate bezbroj istih iskustava, još uvek primoravate sebe da verujete njegovim obećanjima.

Naime, vrlo dobro znate da Vas je glatko slagao kada je tvrdio, po ko zna koji put, da više neće piti, ali Vi i dalje tražite da Vam to ponovo obeća.

Kada zahtevate od njega da objasni svoje ponašanje, prihvatate već bajate priče o iznenadnom susretu sa starim prijateljem i zajedničkoj "čašici", ili ste spremni da po ko zna koji put čujete da je "popio samo dve", makar da je očigledno da se jedva drži na nogama.

Jednako, uspevate da naterate sebe da s razumevanjem slušate o neverovatnim problemima i teškoćama koje ima na poslu, kao i o svim onim groznim ljudima sa kojima tamo radi i koji ga prosto teraju da pije.

Takođe, prihvatate kao istinu da ga piće oslobađa bolova u stomaku, nervoze, kao i što razumete da je previše umoran da bi zajedno sa Vama brinuo o kućnim poslovima ili deci.

Ovako, doveli ste sebe do tačke da njegove priče vremenom postaju upravo one koje Vi nekom drugom izgovarate, braneći ga od mogućih kritika i zamerki.

Šta ste zapravo učinili?

Napravili ste nagodbu.

Ako ste prestali da mu bilo šta verujete, kako možete uopšte da ga slušate? Ili ste već u fazi u kojoj ga i ne slušate, kao što mu ništa značajno i ne govorite. Slažete li se da vas dvoje i nemate više šta da razmenite ni na intelektualnom ni na duhovnom planu, a o osećajnom i da ne govorimo?

Vaši se razgovori sada svode isključivo na samo praktične elemente zajedničkog življenja, pa i to u sve manjoj meri jer niste sigurni da će on bilo šta zapamtiti, a i ako zapamti, da će mu biti dovoljno važno da poštuje načinjeni dogovor. Odavno ste već pomireni sa činjenicom da o svemu treba sami da mislite, da on nikako nije taj sa kojim treba da se dogovarate o bilo čemu, pa onda, i da uopšte razgovarate.

Kada treba nešto uraditi, učinićete to Vi, da bi ste bili sigurni da je urađeno i na vreme i kako valja.

Pokušajte da se setite koji je od poslova samo njegov, a ukoliko takav postoji, jeste li zadovoljni kako ga obavlja!

Novac? Naravno da Vi bolje znate kako ga treba rasporediti, pod uslovom da ga uopšte ima i, daj Bože da Vam ga daje a ne uzima.

Obaveze prema deci? Svakako da ga više takvog ne puštate u vrtić, školu, a i ne dopada Vam se kako se on sa njima ponaša i razgovara, te Vam je i to dodatna muka – da stalno pazite šta se u njihovom odnosu odigrava. Sve što je deci potrebno, učinićete Vi, a kad treba sa nekim da razgovaraju, Vi ste tu ako imate vremena ili niste loše volje.

Kontakti sa članovima vaših širih porodica? Ko bi drugi, ako ne Vi. Njega to ne zanima a i tu uvek iskrsava poneki problem, pogotova kada ga neko opomene zbog pića ili nešto posavetuje.

Jednako tako, Vi vodite računa i o održavanju veza sa zajedničkim prijateljima., uostalom, njih je ionako sve manje a susreti sa njima sve su ređi. Kada ste, u stvari, poslednji put bili zajedno u nekom ugodnom društvu?

Strašno, koliko ste već zauzeti i koliko niko ne vodi računa o tome kako se Vi osećate.

Istina, znate i da Vam se ipak svi po malo dive i čude kako u *takvim* uslovima uspevate da sve postignete. E, pa kad nema ko, Vi ste glava i stub svoje porodice, i ništa Vas neće sprečiti i da je sačuvate.

Nesumnjivo, nije Vam lako, ali Vi ste spremni da se žrtvujete za svoju decu i porodicu., pitanje je koliko ima takvih koje bi bile sposobne za tako nešto.

Možda i nije neka uteha, ali i deca znaju ko je tu važan i kome se treba obratiti, i nije da tražite za sve svoje napore zahvalnost, ali, valjda znaju šta bi sa njima bilo da nije Vas.

Šta je ostalo od Vašeg emocionalnog života?

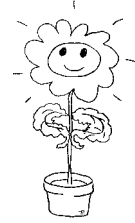
Sa kakvim osećanjima provodite dane?

Koliko često u sebi prepoznajete ljubav, nežnost, iskrenu radost zbog nekog ili nečeg, ima li veselja u vašoj kući, gane li vas štogod, prepoznajete li vic i da li ste sposobni da se smejete, onako, iz srca?

Ili ste uglavnom natmureni, zabrinuti, ljuti, besni, nezadovoljni, sitničavi, tužni, puni mržnje, nesrećni?

Šta prevlađuje?





Šta to Vi ovim brakom dobijate?

Na prvi mah, ovo pitanje zvuči surovo, podsmešljivo ili nevaspitano, i odgovor koji ćete dati je: "Ništa".

Međutim, to *nije* tako.

Dozvolite da sve to pogledamo i iz nekog drugog ugla i uzmimo sledeći primer: došli ste do tačke kada više ne možete da trpite ovu nepodnošljivu situaciju, to ste i saopštili svom suprugu, uz već anegdotsku rečenicu: "Ako ne prestaneš da piješ, ja te (sa decom) napuštam".

Postoji više mogućnosti kako on prima ovu pretnju. Najčešća je ta, da Vam uopšte ne veruje, jer je ne izgovarate prvi put. Zato, sleže ramenima i nastavlja po svom.

Potom, možda reaguje po principu "gašenja požara", pa čini i govori sve ono što Vi već i očekujete, i što je na isti ili sličan način činio i govorio i ranije. To se dešava samo onda kada oseti da ste ovog puta svoj deo teksta izgovorili sa više rešenosti i ako iza toga nasluti neku Vašu odluku.

Na nesreću, moguće je i da sasvim ravnodušno prihvati Vašu pretnju rečenicom: "ako negde ima bolje, samo izvoli". Tada biste zbilja morali da odete, a pošto ostajete, kako već obično činite, gubite još jednu bitku i ponovo ste u svom začaranom krugu. Vi imate jedan, veoma važan razlog da sve ovo prekinete, ali i hiljadu zbog kojih to *ne* bi trebalo.

Zaista, svi razlozi koji Vas drže prikovanu u tom braku nekom neutralnom posmatraču ne moraju izgledati značajni, ali, Vi ste ta koja ih svakodnevno meri i premerava.

Navešću *deo* onoga šta osećate i šta Vam kroz glavu prolazi i onemogućava Vas da budete energični ili bar dosledni u svojim zahtevima pa i pretnjama, a to bi mogle da budu Vaše **dobiti** iz ovakvog braka.

Evo prve: Preispitajte se i recite sebi, ne pruža li Vam određeno zadovoljstvo saznanje da ste Vi ta od koje sve zavisi, pa i on, jer, kako bi on živeo da nema Vas da se o njemu starate, od oblačenja do ishrane i nege kada je bolestan.

Takođe, praktično sami, starate se i o deci, verovatno o svojim pa i njegovim roditeljima kada zatreba, i svi se Vama obraćaju i očekuju pomoć ili rešenje nekog problema.

Uz sve, uspevate da održavate kuću u savršenom redu, i ko god bi ušao u Vaš stan ne bi imao povoda za pretpostavku da tu nešto nije u redu.

Sve u svemu, osećate da imate pravo da budete ponosni na sebe što u nemogućim uslovima sve postižete!

Deca? Podrazumeva se da su ona samo Vaša, Vi o njima brinete, sve njihove potrebe znate, Vi ih i najviše volite, Vas slušaju i pitaju za sve, a jedino ih Vi i razumete (nije li to još jedna dobit?). Kada sa bilo kim razgovarate o deci, obično to formulišete ovako: "Moja deca ...", i nema te sile koja će Vas naterati da spontano kažete "naša".

Eto, on ih je izgubio, a Vi dobili samo za sebe, ali, njima ste sačuvali oca!

Dešava se da je on toliko obuzet sobom da ga uopšte ne zanima šta to Vi preko celog dana radite, gde ste i zbog čega, pa uspevate da za sebe "ukradete" po neko sitno zadovoljstvo: druženja sa svojim prijateljicama, odlaske sa decom u posete, po neku kupovinu koju ne prijavljujete (opet dobit!). No, pa i Vi imate pravo na život.

Još jedna je ako spadate u one srećnije, kojima muž donosi dovoljno novca u kuću ili snabdeva porodicu svim što je potrebno, tako da bar novčanih problema nemate i možete da se organizujete kako želite. Još ako on uz to ima i odgovarajući društveni položaj, osećate se i prilično zaštićenom od surove borbe za život. Svesni ste da to Vi ne možete da obezbedite. Tu je i stan, a i druge stvari koje imate zahvaljujući njemu, potom razne mogućnosti koje novac daje.

S druge strane, vrlo dobro znate da niko u porodici iz koje potičete ne bi odobrio razvod, jasno Vam je da biste ih time unesrećili, jer, ipak je razvod sramotan. Šta bi onda ljudi Vama iza leđa govorili? Raspu-

štenica. Odvratno!. Nije da niste dovoljno savremeni, ali, kakva biste Vi to majka bila kada bi deci oduzeli oca a svi dobro znamo kako mogu da postanu problematična deca razvedenih roditelja. Bez obzira na sve, uveravate sebe, otac im je i voli ih, niko ne bi mogao da ga zameni. Šta ste tu dobili? Izbegli ono čega se plašite.

Uostalom (jedna od važnih dobiti), ako nešto i krene naopako, zna se ko je za to kriv i odgovoran – on, koji pije i ne misli ni o čemu, nikako Vi, koja se lomite i žrtvujete za svoju porodicu.

Kad bolje razmislite, Vi zaista mnogo činite i činili ste i sigurno je da nećete tek tako da napustite sve to oko čega se godinama trudite i žrtvujete (opet, dobit kao izbegavanje gubitka).

Ukratko, u Vašoj uverenosti o ukupnom zbiru svih poena koje ste stekli na račun njegovih očiglednih defekata, ima malo osvetoljubivosti i inata.

Razmišljali ste mnogo, i, bez obzira na sve, zaključili ste da je ipak Vaš najvažniji zadatak da sačuvate porodicu i da otklonite svaku pretnju njenom opstanku. Negde duboko u sebi (ponovo značajan razlog), i Vi se tako osećate sigurnijom, jer, iako nije dobro, sa svim što se događalo do sada naučili ste da izlazite na kraj. Šta bi Vas i decu čekalo u slučaju razlaza sa mužem, ne smete ni da mislite – sve je to nešto drugačije, nepoznato i verovatno strašno. Unapred znate da sa svim novim iskušenjima i naporima ne biste bili sposobni da se suočite i izborite.

Šta preostaje? Da se nadate da će se stvari srediti same po sebi, jer, Vi ste već učinili sve što ste bili u stanju (sada je razlog Vaše pasivnosti izbegavanje odgovornosti odlučivanja).

Pored svega znate vrlo dobro koliko je teško biti sam, jer to vidite po svojim neudatim prijateljicama ili onima koje su već razvedene. Ne može se reći da njima sjajno ide, i bez obzira na sve, izgleda da je Vama lakše (taj Vam razlog i one same nude).

Sigurno bi se desilo to da izgubite sve prijatelje i sasvim je nejasno kako bi ste se sami družili sa ljudima. To, što već sada uglavnom sami kod njih odlazite, sasvim je drugo, ipak se zna da ste Vi udata žena, što u našem svetu ima svoj značaj (važno, zar ne?).

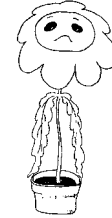
I, što je najgore, plašite se da će, ako postanete previše zahtevni, on Vas napustiti, i, izgubićete ga! Šta bi ste zapravo izgubili, niste spremni da procenjujete, zato ćete ipak brižljivo voditi računa da se to

ne desi. Do sada ste već uverili sebe da je on jedini koji Vas hoće, a i jedini kojeg Vi zaslužujete.

Kao što vidite, postoje neki odgovori na postavljeno pitanje o do-
bicima, i Vi sada možete ponovo reći da sve to nije ništa, ali, *razmis-
lite*, nisu li ovi odgovori bar delimično Vaši i istiniti?

Navela sam Vam nekoliko uobičajenih razloga koji su mnogim
ženama dovoljno važni da zbog njih održavaju situaciju koja je loša,
ugrožavajuća i beskonačna. Svakako da, pored ovih Vi imate i neke
svoje posebne razloge i obrazloženja, i jedino Vi znate šta bi Vam od
svih mogućnosti radikalnog rešenja najteže palo.

Iako je bitno da prepoznate svoje dobiti i razumete svoje razloge za
održavanje ovakvog, bolesnog braka, jednako je važno i da sasvim do-
bro razumete i šta to kroz i zbog njega sebi *oduzimate*.



Dakle, šta je to što gubite?

Prepoznavanjem svega što žena gubi pristajući na život u alkoholizmu, možemo doći do neke vrste rešenja.

Onog trenutka kada se načini bilans i utvrdi da svi gubici u alkoholičarskom braku prevazilaze sve što se u njemu dobija, postoji verovatnoća da će se žena pokrenuti prema izlasku iz te situacije, pre no što postane suviše kasno.

Vrlo je važno da se ne stvori zaključak da rešenost o izlasku iz dosadašnjeg života znači i rešenost o izlasku iz braka. Naprotiv, prekid braka je zaista *poslednje* rešenje, ali ne kao bekstvo, već kao odluka.

Prvo i najvažnije, prihvatite istinu da ste se u ovom braku oboje promenili. Zahvaljujući svojim promenama, Vi se drugačije i ponašate, tim ponašanjem postojeću promenu stabilizujete i tako zatvarate krug.

Redosled doživljenih promena zahvaljujući kojima održavate ugrožavajući brak, nije značajan. Značajno je to, da njima sebi nešto oduzimate, ali ne samo sebi.

Tokom vremena uspeli ste da *izmenite svoju skalu vrednosti*, i da na njoj izmešate prioritete, nešto sa nje izbacite a nešto unesete, nesvesni tog procesa.

Prihvatili ste da pored sebe imate čoveka kojeg ne uvažavate dovoljno (ili uopšte), jer suštinski, ima manjak ljudskih kvaliteta.

On se takođe promenio, kroz svoju bolest, ali je moguće da u nekom slučajnom treznom stanju ispolji po neku od svojih pređašnjih dobrih osobina kojima Vi tada dajete preterani značaj. Počeli ste da normalno ponašanje shvatate kao izuzetno, dragoceno, i u takvim trenucima uživajte i dugo ih pamтите.

Zbog čega nemate pravo da takvi trenuci budu svakodnevni u Vašem životu?

Odrekli ste se ljubavi, pažnje, samilosti, smeha i humora, podrške i sigurnosti kao trajnih i prirodnih svojih prava, pa ih doživljavate kao povremene, dragocene darove.

Odrekli ste se kvalitetnog zajedništva, ambicija i uspeha, a da biste pristali na "življenje pored", kao što ste možda njegov profesionalni ili društveni status i novac, ukoliko ga ima, te viši nivo komfora zamenili za duševne potrebe.

Na primer: Umorni ste već od svega, nezadovoljni, nesrećni. Odlučujete se da učinite nešto za sebe. Uzimate novac i odlazite u kupovinu iz koje se vraćate sa stvarima ne neophodnim, ali zato skupim. Kad on troši novac bez veze, možete to i Vi! Ili, umesto opuštajućeg razgovora sa osećenjem pripadnosti i međusobnog razumevanja, zadovoljavate se time što ste ga konačno naterali da popravi slavinu, kao znak njegovog učešća u porodičnom životu.

Tako, duševni život sveli ste na minimum zbog sasvim praktičnih ciljeva i dobitaka, postepeno i bez jasne svesti o tome.

Verujte, u takvoj porodici Vi se zapravo odričete i svoje dece jer nemate dovoljno snage da se ka njima usmerite na pravi način i da u njima pronalazite radost i u njihovom odrastanju uživate. Mnogo Vam je važnije da im obezbedite golo preživljavanje, kao uostalom i sebi.

Kako uopšte da sa njima pričate o njihovim dosadnim, malim problemima kada Vi toliko toga morate da uradite, jer nema ko drugi!

Oni moraju da razumeju da ne možete sa njima u bioskop ili šetnju, kada treba završiti to i to..., a ako ne mogu da shvate, utoliko gore.

Naročito je štetno, da i deci na takav način preporučujete isto, tj. sopstvena merila životnih vrednosti.

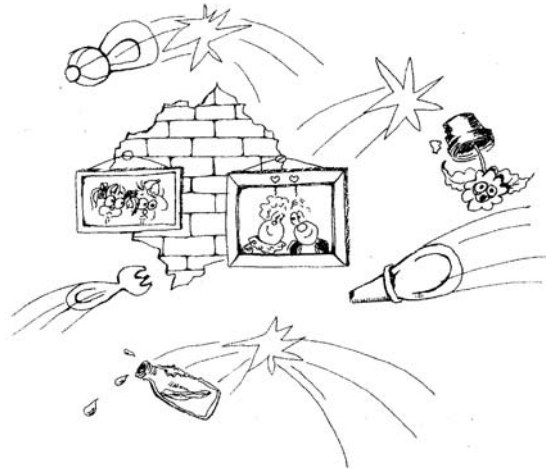
Izgubili ste *jasnost razmišljanja, odlučivanja i postavljanja ciljeva.*

Osnovna Vam je briga je da sačuvate porodicu, ali ne razumete šta znači sačuvati je takvom kakva je.

Cilj je nejasan, u smislu "valjda je tako najbolje", pa su stoga nejasni i postupci koji ka njemu vode.

Nekako, desilo se da ste pobrkali formu i sadržaj, pa brak sam po sebi postaje značajniji od svoje prave suštine – to govori da ne razlikujete više dobro šta je bitno a šta nije. Recimo, bitnije Vam je da prikrijete muževljevo pijanstvo od okoline, nego činjenica da će se ono ponoviti., bitnije Vam je da se sa njim posvađate, nego da utešite dete koje je u strahu od oca ili vašeg sukoba, itd.

Odluke menjate, jer ona koja Vam danas izgleda dobra, sutra to



već nije, zbunjujete time i sebe i druge, vremenom više niste sposobni da podnesete nikakvu odgovornost koju odlučivanje sobom nosi. Dozvoljavate sebi da on bolje od Vas zna šta treba a šta ne, pa i da Vas vrlo lako uveri u nešto što ste do pre pet minuta smatrali apsurdnim. Postali ste nesigurni.

Izgubili ste jasnu sliku sebe same, uglavnom više ne znate ko ste i kakvi ste, pošto Vam događaji nameću različite uloge.

Večeras ste žrtva i mučenica, jer je on opet "onakav", sutradan plemenita u opraštanju ili surova u kažnjavanju, danas se nadate i zadovoljni ste, sutra ste razočarana i nesrećna, danas kukavica, sutra heroj, i tako stalno, a sve tesno vezano za *njegovo* ponašanje. Da procenite sebe van toga niste u stanju, jer i van kuće nosite sa sobom svoju ulogu.

Svoje suštinske potrebe, ranije i sadašnje, ne prepoznajete jer ste preplavljeni svojim trenutnim raspoloženjem i potrebom, pa uglavnom ono što želite i što Vam treba svodi se na fantaziju o miru – stanju bez konflikata i zahteva.

Vrlo je moguće da ste svoj život uspeli da organizujete tako da ste i Vi vrlo malo prisutni u kući, jer, svuda se osećate bolje nego tamo. To je način kojim neke žene postanu izuzetno uspešne u svojo profesionalnoj karijeri, što je za njih samo delimično dobro pošto bi uspeh trebalo da bude rezultat odgovarajućeg zalaganja i sposobnosti a nikako bekstva. Time žena gubi sklad između svojih potreba i rezultata.

Naravno, treba se pitati gde su deca u tom porodičnom sistemu i koliko i šta mogu u takvoj sredini da dobiju.

Zahvaljujući tome što Vi, možda, sasvim objektivno zaslužujete svoj profesionalni (društveni) uspeh, osećate se i lično uspešnijom, odnosno, manje gubitnički, što je još jedan razlog koji Vas odvlači od rešavanja ličnih ili bračnih problema a agonija na tom planu se nastavlja. Važno je da ste i dalje u konfuziji sa samom sobom (gubitnik – pobednik?).

Ugroženo vam je *samopoštovanje*.

Čime?

Prvo time što ste delimično svesni svoje nesposobnosti da preuzmete odgovornost odlučivanja. Lakše prihvatate polovična, nezadovoljavajuća rešenja od onih koja podrazumevaju sasvim definisan stav i zahtev da on bude poštovan.

Pre ćete odustati od neke svoje namere ili predloga no što ćete rizikovati konflikt, koji ponekad samo pretpostavljate.

“Podmećete” mu svoje usluge i ako ih ne traži, nutkate ga svim i svačim, spremni ste da umesto njega obavite hiljadu sitnica, obezbeđujete mu maksimalan komfor samo da ne bi pokazao svoje nezadovoljstvo, amortizujete negativne poruke razgovora sa bilo kim u porodici (naročito sa decom) iz istog razloga, unapred pogađate njegove potrebe i želje, itd.

Jasno Vam je da on nije u stanju čak ni da zapazi sav taj trud a još manje da Vam na njemu bude zahvalan, ali više niste u stanju da se ponašate drugačije.

Ponekad baš mrzite sebe zbog toga, još više jer znate da ćete takvi biti i dalje.

Moguće je i da ste, ne znajući više šta da učinite, njega pitali ima li nečega u Vama što mu smeta, pa zbog toga pije. Odgovor koji ste dobili potvrdio je Vašu sumnju u to da ste Vi “krivi”, čime dovodite ponovo sebe u situaciju da mislite kako zbilja i ne zaslužujete nešto bolje. To je pokušaj da samopoštovanje sačuvate samožrtvovanjem a kroz očekivanje poštovanja ponuđene žrtve. To se ne dešava i svaka nova samoprocena ima poražavajuće rezultate, što opet traži pojačanje žrtvovanja, i tako sve niže...

Setite se samo uloge seksa u Vašem braku. Koliko ste puta “pristali” samo radi mira u kući i pri tome se osećali krajnje poniženom i obezvređenom, i koliko puta na Vašu želju nije odgovoreno. Isto, na

koliko ste raznih načina pokušavali da tu svoju "bračnu dužnost" izbegnete, odložite, i koliko Vam je samo energije za to trebalo?

Možda ste u svom braku već i došli do tačke kada seksa više i nema, a što je još gore, zato, jer ga on izbegava više nego Vi. Pored toga što Vas je na razne načine vređao, poništio Vas je i kao ženu.

Samo Vi znate koliko Vas truda košta prikazivanje svoga braka idealnim (ili bar, uobičajeno dobrim) tuđim pogledima, upravo stoga da bi ste sačuvali još samo otpatke samopoštovanja.

Niste u stanju da podnosite sažaljenje koje bi prepoznali, a još manje zloradost ili podsmeh. Moguće je i da se plašite kako bi Vama bliski ljudi na takvo saznanje reagovali, jer, šta ako bi od Vas očekivali ili čak tražili da nešto preduzmete?

Vi za to niste spremni, pa da bi izbegli bilo kakva objašnjavanja ili pravdanja, jednostavnije je da se potrudite i predstavite brak dobrim.

Život Vam je takav, da ste postepeno počeli da sve manje imate i blizu ste gubitka "pozitivnih" osećanja – ljubavi, nežnosti, radosti, saosećanja..., jer mnogo češće doživljavate i održavate sebe u negativnim – preko straha, napetosti i strepnje, do mržnje i besa, razočaranosti i tuge.

Vaše trajno stanje raspoloženja je nezadovoljstvo i mrzovolja, s povremenim promenama u "plus" ili "minus", već zavisno od toga kako se On ponaša i u kojoj je "fazi", pa su pojedinačni dobri trenuci prosto ukradeni.

Da biste sebe zaštitili od ugrožavajućih promena raspoloženja i teških osećanja moguće je da ste naučili da ih izbegavate uz tehniku *baš me briga, neka on radi šta hoće, ja gledam svoja posla*.

Šta ste time dobili? Izvesno olakšanje, bez sumnje, međutim, lišili ste sebe kvaliteta življenja, postali ste hladni i neprijemčivi, škrti u emocionalnom davanju a gladni dobijanja. Vodite računa – tako smanjujete svoju sposobnost za saosećanje i emocionalno razumevanje drugih, pa i osoba Vama najvažnijih – Vaše dece.

Pored svih, ni malo beznačajnih Vaših gubitaka, desilo ih se još.

Recite, kada ste se poslednji put pogledali u ogledalo, ali sasvim *zainteresovani za svoj izgled?*



Kada ste poslednji put razmišljali o stanju svog *zdravlja*?

Sasvim je verovatno da ste *izgubili i zdrav odnos prema svom izgledu i zdravlju*.

Da li imate dovoljno volje i odvajate li uopšte vreme za malo više nege no što zahteva održavanje osnovne higijene?

Da li za izgled kose i frizure odvajate dovoljno svoje pažnje, ili tek onoliko koliko je neophodno za osnovnu urednost?

Šta je sa negom lica, da li je zaboravljena? Nanosite li šminku uopšte, ili samo ovlaš i nedovoljno pažljivo?



Kako je sa odevanjem? Da li ga shvatate samo kao mučnu obavezu ili dopuštate sebi povremeno uživanje u svom dobrom izgledu i nekoj zgodnoj odevnoj kombinaciji?

Kada ste poslednji put bili kod stomatologa, usudujete li se da razmišljate o stanju svojih zuba?

A kilogrami?

Moguće je da preterujete sa uzimanjem hrane, jer Vas dobar zalogaj na kratko smiri i uteši. S druge strane, može biti i da nedovoljno brinete o kvalitetu sopstvene ishrane, te tako na drugi način ugrožavate svoje zdravlje.

Važi li za Vas opšta tvrdnja da je “zdravlje najvažnije” bar kad se radi o Vama lično?

Sva ova pitanja imaju smisla jer, nije retkost da žene, obuzete problemima koje stvara alkoholizam zanemare signale koje im šalje telo (razni bolovi, tegobe, objektivne smetnje), pa odlazak lekaru na pregled ili kontrolu odlažu do krajnjih granica, zapravo, sve do momenta pojavljivanja jasnih zdravstvenih problema.

Sigurno je da ste često imali priliku da čujete da rana dijagnoza obično znači i izlečenje, i ja hoću da Vam to i ponovim, pošto od Vas može da zavisi *kada* će se dijagnoza postaviti. Ako ste već stigli do neke bolesti, poštujete li osnovne zahteve lečenja?

Terapeuti koji se bave lečenjem alkoholizma imaju priliku da vide brojne žene alkoholičara koje godinama pate od različitih zdravstvenih smetnji – glavobolje, povišenog krvnog pritiska, izmenjenog rada žlezda (štitne žlezde, gušterače, jajnika), anemije, kožnih promena, stomaćnih i ginekoloških (“ženskih”) poremećaja.

Prisutne su kod njih i smetnje na psihičkom planu – trajna “nervoza”, razdražljivost, sniženo ili promenljivo raspoloženje, plačljivost, nesanica, bezvoljnost...

Kod nekih žena navedene zdravstvene smetnje rezultat su nedopustive nebrige o sebi, ali i gubitka otpornosti organizma potrošenog savlađivanjem mučne svakodnevice.

U žena koje godinama nose težak teret alkoholizma često se dešava da gromobran svih duševnih oluja postane neki organ tela. Sva se muka i napetost preko njega “isprazne”, on počinje da pati i daje signale svoje patnje.

Šta se dogodilo? Psihološkim mehanizmom formirala se telesna bolest kao poslednja odbrana i nesrećan pokušaj izlaska iz nepodnošljive situacije.

Privremena dobit - žena pažnju skreće na sopstveni konkretan problem s jedne strane, dok, s druge, moguće je da za sebe uzme kratku poštedu od pritisaka i zahteva iz porodice. Iza tog prolaznog olakšanja nailaze nove teškoće, jer, bolest ostaje a trenuci sažaljenja i mira sve su kraći do potpunog nestajanja.

Ne svesno i namerno, ali očigledno još jedno žrtvovanje zarad konzerviranja lošeg braka. Kako, sada tako bolesna, može da opstane sama?



Neke od tih žena, zanemarujući medicinu, same pokušavaju da reše ove probleme. Tada se može videti da one poseduju čitave male apoteke, njihove ručne torbe prepune su različitih tableta protiv bolova, nesanice, nervoze..., ali i da međusobno razmenjuju te iste lekove ili “medicinske” savete i preporuke. Neophodno je da znate da je na sve ove lekove lako steći zavisnost, te ćete ih vremenom nekontrolisano uzimati.

Vodite računa – zanemaren spoljni izgled uz malo napora i volje može se popraviti, dok Vam zapušteno zdravlje može doneti trajne, teško lečive ili neizlečive posledice.

Još jedan oblik gubitka zdravog odnosa prema sebi i zdrave pro-

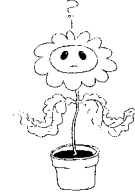


cene je kada žena zajedno sa svojim mužem počne da pije.

Ona to nekad čini "da bi mu pokazala" kako to izgleda, nekad jer je i to jedan od lakših puteva održavanja mira u kući, ali i jedan od načina smanjivanja sopstvene napetosti i ublažavanja loših osećanja. Tako, i žena dolazi u opasnost da razvije sopstveni alkoholizam, a to onda i nju i porodicu vodi u pravu katastrofu.

Rezimirajmo ukratko: Živeći u bolesnom sistemu i nastojanjima da takav sistem sačuvate, bili ste prinuđeni da se u izvesnoj, većoj ili manjoj meri, *prilagodite*, jer, nepriлагоđeni, ne biste izdržali.

Sve te promene u vama manevar su u okviru strategije *kako sačuvati brak*, pobeđujete (?), brak funkcioniše, porodica takođe, usput stečene rane usput i lečite, one su vremenom sve teže i više se ne razlikuje šta je osnovna bolest a šta njene posledice. **Dokle tako? I zašto?**



Da li ćete se odlučiti?

Šta to konačno Vama mora da se desi da bi ste doneli odluku da ili zahtevate od muža pristanak na lečenje ili da ga napustite?

Prema našem iskustvu, bez obzira na sve ranije njegove postupke, povod će Vam biti nešto što ćete doživeti kao neposredni atak na sebe, i što će biti upravo ona kap koja je prepunila čašu.

To mogu biti prve batine, saznanje o neverstvu, njegova krajnja finansijska lakomislenost, višednevno izbivanje iz kuće, opasnost od gubitka posla, itd. Na žalost, jedan od ređih, ali mogući razlog biće neki agresivan postupak prema deci koji izlazi iz okvira njegovog uobičajenog ponašanja.

Može biti i da će najzad i Vaša primarna porodica ili neko iz nje od Vas tražiti da se osvestite i nešto preduzmete, ili će do Vas dopreti jednom savet neke dobronamerne osobe koja prepoznaje stanje vaše porodice i predlaže lečenje.

Nemojte dopustiti da umesto Vas odluku moraju da donose Vaša već odraslija deca, i da ona dođu po savet, ne Vi, kako da reše već nepodnošljiv problem svoje porodice.

Međutim, ako ste se Vi odlučili da zatražite pomoć, oslobodite se nepoverenja u mogućnost promene, ali i ne očekujte jedinstven, uspešan recept kojim ćete, kao zamahom čarobnog štapića od svog žapca napraviti princa.

Pošto su takva čuda nemoguća, i pošto sverešavajući recept mentalnog dejstva ne postoji, ne pokušavajte da u tome nađete potvrdu za vaše godinama izgrađivano uverenje da je sve baš tako i nikako drugačije, moralo da se odvija.

Budite spremni na to da čujete i da ste u značajnoj meri odgovorni za stanje svoje porodice zbog beskrajne, bolesne tolerancije koja je

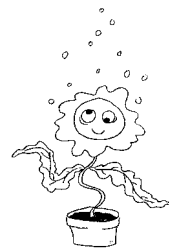
alkoholizam održavala, i potrudite se da ne budete zbog toga ljuti i ogorčeni. Znamo da Vam je teško da razumete da je sve ono što ste smatrali svojom žrtvom odjednom izgubilo svoju vrednost.

Tačnije, kada kroz razgovor, u postavljenim pitanjima prepoznate ona ista koja ste sebi krišom postavljali, uplašićete se mogućih odgovora i svojih uludo bačenih godina. Tada ćete možda odustati od predloženog lečenja jer biste tako izbegli suočavanje sa sopstvenim promašajima.

Ako Vas tada hrabrost ne napusti, ili, ako je trenutna muka veća od tog straha, prihvaćićete pomoć i ući u lečenje. Tek posle izvesnog vremena, kada mnogo novog o sebi naučite, shvaćićete da je čarobni štapić sve vreme bio u Vašim rukama, samo niste *znali* da ga upotrebite.

Pored svega do sada rečenog, neophodno je dodati da je važno da Vam se pomogne da razumete uzrok svemu što se Vama i Vašoj porodici događa. Možete reći da nije neka mudrost ako tvrdimo da je uzrok svih Vaših nevolja alkoholizam Vašeg muža. U pravu ste, ali, znate li Vi **šta** je alkoholizam a potom, *kako* se iz njega izlazi?





Alkoholizam

Šta je to? Bolest. Kako počinje? Obično podmuklo i neprimetno. Koliko traje? Praktično, doživotno. Da li je izlečiva? Da. Kakvo je lečenje? Naporno, dugotrajno, uz pomoć porodice. Šta se zapravo leči? Ponašanje. Čije? Alkoholičara i porodice. Ima li uspeha? Uz određene uslove, da.

Možda ste znali, možda i niste, alkoholizam stručnjaci smatraju bolešću, a ne lošom navikom, hirom ili bezobrazlukom. Prema tome, kazati nekom da je alkoholičar, ne može se smatrati uvredom, već dijagnozom. Treba razmotriti da li se i Vašem mužu može postaviti ta dijagnoza, i od kada je bolestan.

Za razliku od drugih bolesti, koje ne želi niko, a ponajmanje sam bolesnik, za ovu se često oboleli direktno krivi i smatra odgovornim, što je samo delimično u redu.

Takođe, za alkoholizam skoro nikada ne treba pitati zašto se desio, već *kako se održava*.

Alkoholičari piju iz brojnih "razloga" – kada su tužni, kada su veseli, ako imaju problem i ako nemaju problem, u društvu i zbog njega, sami, jer su sami, iznervirani i staloženi, jer svi ostali piju, itd.

Ukratko, piju jer vole da piju a razlozi se lako nađu, pa njihovo utvrđivanje sigurno ne menja posledicu – alkoholizam.

Međutim, već nastali alkoholizam svi nekako uspevaju da održe, pa i neguju. Uvereni smo da, zanemariвши brojne "uzroke" alkoholizma, uz posvećivanje pažnje njegovom održavanju, to isto održavanje bolesti možemo da prekinemo, pa tako bolesnika zalečimo.

Znači, razumevanjem razvijanja alkoholizma, načina njegovog ispoljavanja i uticaja na samog alkoholičara i njegovu okolinu, kao i

prepoznavanjem svih alkoholizmom izazvanih situacija i posledica, ovaj se proces može zaustaviti i stanje popraviti.

Posebnost alkoholizma, za razliku od ostalih telesnih i duševnih oboljenja značajna je za proces lečenja. U ovim drugim bolestima učešće obolelog u lečenju često je svedeno na pristajanje i zadovoljavajuću saradnju sa doktorom i medicinskim osobljem, dok je u alkoholizmu potreban izuzetno aktivan lični odnos prema procesu lečenja, i to ne samo pacijenta, već i svih onih, najčešće supruge, koji su tom bolešću ugroženi.

Alkoholičar uglavnom nije svestan u dovoljnoj meri svog problema, tako da i nije moguće od njega očekivati da sam, naporom sopstvene volje i odlukom baziranom na razumevanju situacije, prihvati lečenje a time i radikalne promene koje ono unosi u život.

Kako je moguće, pitate se, da on ne vidi i ne razume sopstveni problem?

Jednostavno, uz obostrani, svesrdni napor, kako samog alkoholičara tako i njegove okoline.

On koristi razne, veoma efikasne tehnike kojima ubeđuje i sebe i okolinu da problem ili ne postoji, ili da nije dovoljno značajan, pa *zaista* tako misli i u to veruje.

Te tehnike služe zapravo daljem održavanju alkoholizma, brane i čuvaju i alkoholizam i alkoholičara, te tako i zaslužuju naziv koji imaju u stručnom žargonu – mehanizmi odbrane. Ima ih nekoliko uobičajenih, svi ih oni koriste, a koju će kada i koliko, zavisi pre svega od toga na koju okolina “pada”. Tako, jedna od tehnika odbrane je negacija, negiranje (na primer, upadljivo je pod dejstvom alkohola, ali tvrdi da nije pio, čak se ljuti kad mu se to kaže., ili, načinio je nekakav ispad, odlučno tvrdi da to nije istina, i slično).

Druga – minimiziranje (pije po ceo dan, saopštava kako je popio svega dve, tri čašice., obezvređuje značaj nekog svog propusta ili neprimerenog ponašanja). Potom, racionalizacija, davanje razumnih objašnjenja za postupke (zadržao se u kafani do kasno – zato, jer je obavljao “poslovne razgovore”, napio se – slučajno, jer nije jeo, potrošio novac – iznenada su iskrslili neki troškovi). Onda, projekcija, premeštanje odgovornosti za eksces ili grešku na nekog drugog, kao žena ga je iznervirala, morao je da popije da se smiri, sreo je drugara iz davnih dana, zaboga, morao je sa njim malo da sedne negde radi razgovora jer je ovaj to tražio... Zatim, vrlo često se poredi sa drugima

(pogledaj, pa svi piju, onoliko njih pije mnogo više od mene...).

Sve ove priče se vremenom prosto izližu od upotrebe, ali postižu efekat a alkoholičar, sve to izgovarajući, braneći se od okoline ili, retko, od svoje savesti, u njih i sam veruje.

Naročito je degutantno kada on koristi i neke, osobito tragične i nesrećne događaje u svom okruženju, kao pravdanje napijanja – ako je neko umro, teško se razboleo, doživeo neku drugu nesreću. Pošto je on specijalno osetljiv, sve to ne može da podnese bez alkohola!

Okolina alkoholičara, neposredna i šira, ova objašnjenja prihvata, razume ga, i dalje dopušta i popušta, odustaje od borbe, pristaje, trpi ili ga odbacuje.

Pošto i jedni i drugi u sve ulaze postepeno, imaju dovoljno vremena da odaberu, učvrste, i provere načine koji im pomažu da najlakše obezbede ono što zapravo žele: alkoholičar, vreme i mogućnosti za pijenje a okolina, način da stvari funkcionišu.

Priznanje postojanja bolesti za alkoholičara je ponižavajuće i poražavajuće, i to iz više razloga.

Piti, preterivati u pijenju, opijati se, nažalost, u opštem sistemu vrednosti nije tako neobično i neprihvatljivo koliko priznati da je to problem koji čovek sam nije sposoban da kontroliše.

Dolaskom na lečenje, odnosno, pristajanjem na dijagnozu, alkoholičar u stvari saopštava da nije onakav kakvim se predstavljao i kakvim je sebe doživljavao. Dopustio je sebi da ga smatraju slabićem i “nikakvim” muškarcem, i, time poništio sliku sebe kao jakog i sposobnog. Istovremeno, u riziku je od podsmeha i sažaljenja okoline, otvara se sumnja u njegovo duševno zdravlje a pojavljuje se opasnost od trajne “kvalifikacije” ili “etikete” koja će, plaši se on, da mu bude doživotna prepreka za normalan život.

Uz sve to, prisutna je u nas već legendarna pretpostavka o “ispiranju mozga” što je, po mišljenju mnogih, jedina psihijatrijska tehnika u ovom lečenju, dok su mesta u kojima se to lečenje sprovodi “dilkarnice”, “ludnice”, jednom rečju mesta vrlo opasna i neprijatna.

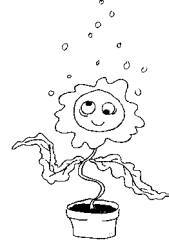
Uzimajući sve ovo u obzir, može Vam biti jasno da alkoholičar mora da ima zbilja ozbiljne razloge koji ga navode da lečenje prihvati, i da ti razlozi mahom neće biti proizvod njegovog zrelog razmišljanja i slobodnog odlučivanja.

On na lečenje dolazi samo onda kad mu je to jedini izlaz iz trenutne situacije a mi to zovemo pritiskom. Znači, pritisnut je rezolutnim za-

htevom iz porodice (možda ozbiljna pretnja razvodom), sa radnog mesta (opet pretnja, otkazom), zahtevom suda ili zastrašujućim zdravstvenim problemom.

To je sve znači, povod (ne razlog) njegovom dolasku na lečenje, jer je tada neposredna opasnost koja mu preti ako *ne* pristane veća od njegovog otpora *da* pristane.

Kako je došao u takvu situaciju?



Razvoj alkoholizma

Kao i svaka druga bolest, i ova ima svoj početak, tok, zatim razvoj, pa i krajnji ishod. Prema našem znanju i iskustvu, ova bolest nastaje postepeno, tako što je njen početak još uvek u zoni normalnog i uobičajenog. Naime postoji i nešto što se zove **umereno** ili normalno pijeње, i podrazumeva tek povremeno, zavisno od prilike, pijeње jednog do dva pića i neporecivu lakoću odricanja i od toga, odnosno, sasvim slobodan izbor između alkoholnog i bezalkoholnog pića.

Jednom je neko rekao da samo onaj koji nikada ne pije alkoholna pića ne može da postane alkoholičar, dok svima drugima ta opasnost pretili.

Potom, nailazi period "treniranja", koji mi nazivamo **trening fazom**. I za ovaj način pijeња još ne možemo tvrditi da pripada bolesti, ali je verovatniji uvod u nju nego prethodni. U ovom preiodu čovek pije nešto češće, lakše se odlučuje "na po jednu", a momenti u kojima će smatrati da je zgodna prilika za čašicu češći su. Opijanja nema, a ukoliko se i dogodi, akcidentno je i rezultat neopreznosti ili nedovoljnog poznavanja dejstva alkohola. Nema nikakve psihičke ili telesne potrebe za alkoholom, sasvim se lako odriče tog zadovoljstva ako je potrebno ili su takve prilike, ali jednako lako i prihvati ponuđeno piće. Važno je da je u ovoj fazi pijeња odnos prema alkoholu sasvim komotan, ne javlja se *potreba* za pićem niti se zbog potrebe pije, i, još uvek postoji skoro potpuna nezavisnost od alkohola. Naravno, moguće je da se iz ove faze nikada ne pređe u sledeću, a takođe je moguće da se prestane sasvim ili pije normalno (tzv. društveno prihvatljivo).

Pretoksikomanska faza alkoholizma je način pijeња različit od

predhodna dva po tome što u toj fazi alkohol postaje, polako i jedva primetno, potreban. Naime sada već uz pomoć alkohola razrešavaju se razne životne situacije, prijatne, neprijatne, napete...Na primer, treba doneti neku odluku, koja je važna, ili treba nekom saopštiti nešto neugodno, pripremiti se za neku aktivnost čiji su rezultati bitni – alkohol pomaže - čašica, dve, pa i tri.

Zašto? Zna se da alkohol pored ostalih dejstava ima i sposobnost da smanjuje napetost i strepnju, popravlja raspoloženje, smanjuje kritičnost i time olakšava donošenje odluka, zamagljuje svest i prijem spoljnih utisaka je blaži, mekši. Stoga je jasno koji su razlozi češćeg uzimanja alkohola u pojedinim momentima a za koje su ovakva njegova dejstva korisna - bilo da bi se lakše prevazišli, bilo da bi se bolje osećali ili da bi se kratkotrajno povećala sopstvena efikasnost. U prepoznavanju efekata i sve učestalijem korišćenju ove “poštapalice” krije se i opasnost. Dosta brzo, i beznačajne životne situacije rešivije su uz piće, a uskoro, nemoguće ih je rešiti bez njega.

To je momenat kada počinje zavisnost, jer alkohol postaje potreban, na njega se računa. Znači, pije se često, količine se vremenom povećavaju ali i dalje nema opijanja, mada su i u ovoj fazi mogući retki akcidenti te vrste. Onaj koji pije ne prepoznaje šta se događa, a i ako nejasno pomisli da možda baš i ne treba tako, začas te misli odgurne.

Na žalost, u našoj sredini pijenje je sasvim uobičajeno, i to u skoro svim situacijama – poslovnim, društvenim, ličnim, te je potpuni trezvenjak upadljiviji od ostalih i po malo ide na živce okolini koja je odlučila da se, recimo, dobro provede.

Prisutno je insistiranje, nuđenje do pritiskanja, neukusni komentari u slučaju odbijanja pića, i sl. Prema tome, pijenjem se na određeni način poštuju standardi sredine, i nije lako proceniti momenat kada je bolje ponuđeno piće odbiti no prihvatiti, a jednako i kada treba stati. Svakako da se alkohol sve više useljava u kuću i u svakoj se zgodnoj prilici brže-bolje posluži.

Pijenje na ovakav način, uz razvijenu *psihičku* zavisnost, uglavnom još nije upadljivo ni bliskoj okolini tako da veoma retko može da se desi da alkoholičara u ovoj fazi vidimo na lečenju. On, i ako bi neko stavio kakvu primedbu, s velikom lakoćom može da obrazloži svoje pijenje, a pre svega pozivajući se na brojne primere iz okoline. Pri tome, manje-više uobičajeno funkcioniše u svojoj porodici i sasvim je neu-



padljiv u svojoj profesionalnoj sredini, pa čak i dovoljno ili sasvim uspešan. Međutim, uskratite mu piće onda kada mu je potrebno i postaće nervozan, napet, razdražljiv i neprijatan.

Ovim putem, stiže se do sledeće, **toksikomanske** faze alkoholizma, koja prema stručnim kriterijumima ima nekoliko novih, značajnih karakteristika po kojima se razlikuje od prethodne.

Sada je zavisnost od alkohola kompletna, koliko psihička, toliko i fizička. Ranijih nekoliko čašica više ne može da načini odgovarajuće, očekivane efekte, te se pojedinačno i ukupno dnevno pijenje povećava. Količina alkohola koja se popije u toku jednog dana, odnosno za 24 časa, je *tolerancija*, i ona ima svoj period rasta. Kada tolerancija dostigne svoju krajnju vrednost, tu se zaustavlja na duže vreme, i alkoholičar (sada već možemo sa više slobode da koristimo ovaj izraz) znatan broj godina može da pije te količine. Visina tolerancije različita je od osobe do osobe, i ponekad se kreće do nezamislivih vrednosti od litar, litar i po žestokog pića ili dvadeset pa i do trideset flaša piva. Zavisnost od alkohola dobija drugačiju formu, te sada više nije tako jednostavno zaustavljanje pijenja a ni produžavanje perioda nepijenja. Naime, alkohol postaje neophodan za svakodnevno funkcionisanje, te se sada već pije i radi izbegavanja neugodnih posledica apstinencije (uzdržavanja), dok u slučaju da je načinjen prekid pijenja, pojavljuje se, posle kraćeg ili dužeg vremena veoma izražena potreba za pićem.

Šta se dogodilo?

Koliko je alkohol u ranijoj fazi bio potreban da bi se lakše izašlo na kraj sa raznim psihičkim teškoćama ili da bi se one izbegle, toliko je

sada potreban telu da bi funkcionisalo "normalno". Kako proces, odnosno pijenje napreduje, toliko je teže odreći se alkohola i voditi svakodnevni život bez njega.

Neposredno po prekidu pijenja pojavljuju se nekad tzv. apstinencijalne smetnje – nervoza, napetost, razdražljivost, preznojavanje, nesposobnost usredsređivanja na dnevne zadatke, drhtanje ruku, razne neodređene tegobe kao što su bolovi u želucu, glavi, nogama, i sl. Jasno je zbog čega alkoholičar sada nastavlja da pije, uz, i dalje prisutnu "ljubav" prema alkoholu. Sada je dan alkoholičara takav da on naprosto sve svoje aktivnosti raspoređuje tako da mu ostane vreme za pijenje, pa se prema tome i usklađuje i, skoro nesvesno, ponašanje mu je takvo da njime obezbeđuje priliku, društvo i novac radi zadovoljenja te potrebe. Lako je pretpostaviti koliko mu, u takvoj situaciji preostaje mogućnosti da u ostalim segmentima svog života ispoljava odgovarajuću zainteresovanost.

Znači, s obzirom da mu je tolerancija (sposobnost podnošenja alkohola) porasla, obično će tokom dana, popiti tu, svoju "dozu". To znači da više nije sposoban da kontroliše količinu alkohola koju uzima, a odgovarajuća "doza" uvek izaziva i svoje efekte – kratko rečeno, on se opija. Naravno, događa se i da izvesno vreme može da pije manje, odnosno umereno, ali, kad god alkoholičar počinje da pije ne zna se kada će piti nekontrolisano. Ovaj, možemo ga nazvati defekt, traje praktično doživotno, tj, jednom izgubljena sposobnost kontrole nad količinim popijenog pića nikada se ne vraća. Stručni naziv za ovu pojavu je *gubitak kontrole* ili *fenomen prve čaše* (prva "zove" drugu, druga treću itd).

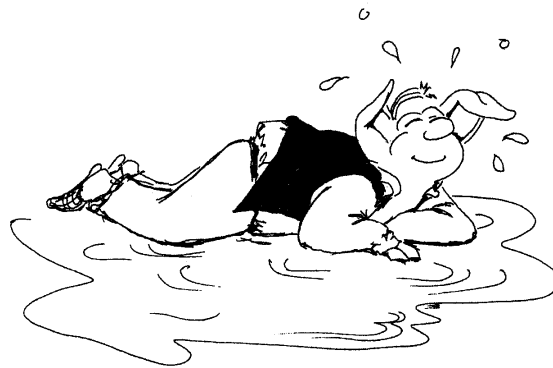
Smatramo da je ova pojava najvažniji znak alkoholizma, i ako se može tvrditi da neko pije na takav način, nikakve dileme nema oko toga da li je alkoholičar.

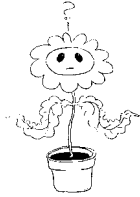
U ovoj fazi, dešava se još jedna veoma značajna pojava, a to je gubitak sećanja na događaje koji su se odigrali tokom pijanstva. Znači, alkoholičar sutradan, pa i kasnije, "gubi" delove ili kompletno sećanje na prethodni period pijanstva, te je okolina često u neverici kada im on to i kaže ili se po njegovom ponašanju da pretpostaviti da mu se to desilo. Naime, ponašanje u pijanom stanju može biti takvo da trezan čovek nije spreman da ga prizna, te se može zaključiti da on to zapravo ne želi. U stručnom rečniku ova se pojava zove *amnezija*, i, može biti kompletna – zaboravljen je kompletan događaj ili vremenski peri-

od, i delimična, kada sećanju izmiču samo delovi događaja. Nekada, uz podsećanje i rekonstrukciju, sećanje može da se vrati, nekada ne.

Velika grupa alkoholičara ima značajne probleme u trenutku kada iz nekog razloga prekida pije (uspostavlja apstinenciju), a to su sve one, već navedene smetnje na telesnom i psihičkom planu. One mogu biti tako izražene da čine uvod u znatno ozbiljnije komplikacije, koje je potrebno bolnički lečiti, nekada su slabog intenziteta, a postoji mogućnost i da ih nema. Znači, jedan značajan broj alkoholičara ne usuđuje se da pije prekinu ni na najkraće vreme, u strahu od ovih tegoba, te, praktično piju svakodnevno, mada to ne moraju uvek biti jednake količine alkohola. Taj znak zovemo *nesposobnošću apstinencije*.

Nakon višegodišnjeg upornog pijenja, zbog raznih posledica po zdravlje alkoholičara i smanjenu sposobnost organizma da "savlada" alkohol, događa se da on više nije sposoban da "nosi" svoju uobičajenu dnevnu dozu, odnosno, pada mu tolerancija. Tada nailazi period kada alkoholičar, objektivno, pije znatno manje, čak i sasvim malo, ali su efekti tih količina slični efektima nekadašnjih velikih, i, on se od svega dve do tri čašice napija. Znači, postoji *pad tolerancije*. Na žalost, to sve ne znači da je on postao sposoban da se kontroliše u pijenju ili da više nije alkoholičar, već da mu je ceo organizam toliko iscrpljen višegodišnjim trovanjem, i samo stanje tela ga ograničava u pijenju. To je, zapravo, završna faza bolesti, i pored ovog znaka prisutni su i razni drugi koji obeležavaju skoro kompletno oštećeno zdravlje.





Šta se to sa njim, u međuvremenu, dogodilo?

Nadam se da Vam je moguće, ako se potrudite i pokušate da vratite film sećanja u nazad, i da prepoznate kada je počeo i kako se alkoholizam Vašeg supruga razvijao. Ono što je važno, to je da pokušate da razumete da, sem Vas, i on ima problem, ali da je njemu, zbog stanja zavisnosti u kojem je, odnosno zbog svoje bolesti, mnogo teže nego Vama da to prepozna i donese odluku koja bi bila početak izlaska iz ove situacije.

Naime, kako bolest napreduje, promene koje mu se događaju sve su veće, sve je manje sposoban da sebi pomogne, pijeje traje, izaziva nove promene i stabilizuje stare, te se tako krug zavisnosti zatvara.

Gubi se sposobnost slobodnog odlučivanja i izbora sopstvenih postupaka, jer na izbore koje alkoholičar čini utiče njegova zavisnost od alkohola, te sasvim retko može da se desi da on sam, bez ikakvog spoljnog utcaja, odluči da prekine pijeje. Čak, ako se to i desi, ishod nije najsrećniji, jer, alkoholizam nije samo i jedino bolest koja počinje i završava se pijejem alkohola.

Pijejem i usmeravanjem života prema alkoholu, postepeno, kako se i zavisnost od alkohola povećava, dešavaju se tzv. karakterne promene kod alkoholičara.

Karakterom, najjednostavnije rečeno, nazivamo skup svih osobina jednog čoveka po kojima je prepoznatljiv i koje određuju njegovo ponašanje a vezane su za opšte etičke i moralne norme. Znači, alkoholizam izaziva *promene u ponašanju*, i to je ono što utiče na neposrednu okolinu svakog alkoholičara i ovu bolest označava, a alkoholičara proizvodi u nepodnošljivu i štetnu osobu. Prekid pijeja je,

bez obzira na teškoće, relativno lako mogući, a prekid lošeg ponašanja i učenje novog predstavlja mnogo značajniji zahvat i uslov je za normalizovanje kako njegovog života, tako i života njegove porodice.

Šta se to desilo sa karakterom alkoholičara, i kakvo je to alkoholičarsko ponašanje? Šta se desilo sa Vama u toku procesa njegove promene? Pokušaću da kroz nabrojanje i objašnjavanje raznih nepoželjnih njegovih osobina i ponašanja koja iz njih proizilaze Vama pomognem da razumete gde ste to popustili i dopustili sebi da se prilagodite, tako da ste, zahvaljujući alkoholizmu i Vi postali drugačiji, a Vaše ponašanje potpuno usklađeno sa njegovim.



Kako ste se oboje promenili?

Nadam se da će Vam saznanje kakve su i koliko vaše zajedničke promene duboke i čvrste, pomoći da shvatite koliko je i Vama, ne samo njemu, potrebno pomoći da ih se oslobodite i utičete na sopstveno ponašanje.

Vi već dugo znate da je Vaš muž postao *neodgovorna* (ili nedovoljno odgovorna) osoba. Setite se, koliko je puta svoje obaveze propustio da izvrši, pa ma koliko da su bile važne, čak i njemu lično. Na primer, dogovorili ste se da u određeno vreme dođe kući da bi ste zajedno odveli dete lekaru na pregled. Čekali ste, postajali nestrpljivi, napeti, na kraju besni. Nije došao. Dete ste odveli sami, završili sve što je bilo potrebno i vratili se kući našavši njega da spava. Uz sve, uopšte nije razumeo vaš ogorčeni ton kada ste mu to prebacili.

Ili, iz nekog razloga, najverovatnije izazvanog prethodnim pijenjem, nije otišao na posao. Produžio je pijenje, pa još nekoliko dana dopustio sebi, ne samo da ne ode na posao, već i da se uopšte tamo i ne javi. Smislili ste da treba da pokuša da otvori bolovanje, jer mu je to jedini način da se opravda zbog izostanaka. Ne samo da nije ni to uradio, već Vas je naveo da to učinite Vi, a Vi pristajete, u strahu da *on* ne izgubi posao.

Možda je nekad trebalo da učini nešto za svoje roditelje ili rođake. Zaboravio je na to ili jednostavno, nije imao volje. Ko je obavio sve umesto njega? Vi.

Zašto se tako ponašate?

Naravno da imate odgovor: dete mora da se odvede lekaru., ne mogu da dopustim da izgubi posao, od čega bi smo živeli., ne želim prebacivanja od njegovih roditelja, oni se ionako više oslanjaju na mene...Šta ste time uradili? Omogućili njemu da i ubuduće računa na to da ćete Vi pokrivati sve njegove propuste, dali mu Više slobodnog

vremena za pijeње i na neki naćin prihvatili ćinjenicu da on nešto ne mora. Na kraju, neodgovornost poprima takve razmere da se pretvara u skoro apsolutnu lakomislenost, te je nemoguće na njega se osloniti i u najbeznaćajnijoj situaciji.

Zapažite da je kod njega prisutan *manjak osećanja*, pogotovo onih pozitivnih - on nije u stanju da Vam pruži ni malo topline, nežnosti, o ljubavi da ne govorimo. Osećanja su mu rezervisana skoro isključivo na njega samog. I kada pokuša da Vam pokaže ljubav, to je dosta trapavo, kratkog daha, nezadovoljavajuće. Možda je smislio i da to učini uz pomoć nekog, sasvim nepotrebnog poklona, uvređen i začuđen ako Vi niste u dovoljnoj meri time oduševljeni.

Gde su sva ona maštanja o zajednićkoj sreći i beskrajnoj, neuništivoj ljubavi!? Pristajete na ovo uskraćivanje, svakako, posle niza bezuspešnih pokušaja da za sebe dobijete njegovo vreme, pažnju, brigu. Polako, uveravate sebe da Vam to baš i nije naroćito potrebno, na kraju krajeva, već ste toliko u braku i ne možete oćekivati da sve bude kao u poćetku. Šta ste sebi uradili? Lišili ste se toliko neophodnih osećanja, pa ste i Vi postepeno na njih zaboravili, izgubili ih i prestali da dajete. Možda ste postali grubi, neosetljivi, nepažljivi, pa ćak i prema svojoj deci.

Verovatno ste imali više puta priliku da utvrdite da on *laže*. Verujem da ste povremeno bivali zapanjeni sa koliko maštovitosti i sasvim nepotrebnom izgovara gomilu neistina. Laže oko razloga za kašljenje – zadržao se na poslu, oko razloga za ponovni izlazak iz kuće – nešto se dogovorio, treba sa nekim da se vidi oko neke vrlo važno stvari, laže o visini svojih prihoda, oko svog zdravstvenog stanja, o tome da je obavio nešto a nije, i, tako u beskraj. Najstrašnije je to što on laže i svoju decu – obeća im igraćke, zajednićke šetnje, novi komad odeće, pomoć u ućenju i već za pola sata to ili zaboravi ili opovrgne.

Kako Vi to primete? U poćetku sigurno sa jakim potrebom da sve “isterate na ćistac”, kasnije, sve manje pokušavate da utvrdite istinu, da bi možda došli i do toga da više ne verujete ama baš nićemu što on izgovori, i, više Vam to nije ni važno. I pored toga, on nastavlja da laže, tek toliko da bi pred sobom imao dobra obrazloženja i da bi se bolje osećao, pa i da bi izvukao od Vas nešto što mu treba.

Kako on shvata vašu relativnu ravnodušnost prema svojim lažima, ili Vaše prihvatanje uvek istih prića? Postaje sve uvereniji da je u tome jako uspešan, te će i dalje da laž koristi kao sredstvo do nekakvog cil-

ja. Ono što u vezi s laganjem može da bude veoma ozbiljno, to je da on laži koristi van kuće na način koje će u jednom momentu ugroziti i Vašu egzistenciju – pozajmljivaće novac od ljudi kojima će pričati o svojim savšenim poslovnim projektima ili o nekoj porodičnoj nesreći za koju mu je baš sada neophodan novac, obećavaće skoro vraćanje pozajmice, to neće uspevati a dugovi će se gomilati. U trenutku kada sve otkrijete, količina novca koju on duguje može biti takva da će Vam se zavrteti u glavi. Koliko moje iskustvo govori, žene u takvim situacijama napregnu sve svoje snage i prihvataju vraćanje načinjenih dugova, shvatajući ih kao svoje, u besmislenoj nadi da će se on u tome promeniti. Da li to radite i Vi?

Pored ostalih, kod Vašeg muža postaje veoma izražena još jedna negativna osobina, a to je *sebičnost*. Svaki je čovek u izvesnoj meri sebičan i sebi važan. Međutim, o ugrožavajućoj sebičnost govorimo onda kada on, vodeći računa isključivo o svojim potrebama, ne mari ni malo o tome kakve su Vaše, pa i dečije. Najjednostavniji primer te osobine može se ilustrovati odnosom prema novcu ili obavezama. Naime, ukoliko u kući nema dovoljno novca, sigurno je da ćete u jednom trenutku utvrditi da je on, ipak, ostavio za sebe količinu dovoljnu da mu, ako ne više, bar obezbedi pijenje za taj dan. To čak ide dotle da je sposoban da zanemari i najosnovnije kućne potrebe – hranu ili voće za decu, plaćanje računa i sl. Vi ćete se već nekako snaći (misli on), i, Vi se snalazite, bez obzira koliko Vam se snage u “snalaženje” odliva.

Takođe, ni malo neće mariti za bolji raspored sopstvenog vremena – ako mu se spava, spavaće i očekivati da mu odgovarajući uslovi budu obezbeđeni (deca neka budu tiha, ne sluša se muzika, poslovi se odlažu na neodređeno vreme). Vi, naravno, nastojite da mu te uslove i obezbedite, umirujete decu, ako možete, obavice sve neophodne poslove i pustiti ga da se “odmori”.

Koliko ste Vi umorni ili koliko je deci u takvoj atmosferi slobode uskraćeno, ne možete ni da mislite

Ako imate auto, on će njemu biti potrebniji no Vama, pa ste i prestali da očekujete dozvolu za korišćenje kola, čak, ako treba, nosićete decu na rukama do obdaništa, peške, ili vući namirnice sa pijace u neograničenim količinama, takođe peške, a ako Vas on negde i preveze, to je onda izraz njegovog izuzetno dobrog raspoloženja.

Kad bi se potrudili, setili bi se svih onih situacija kada ste zaključili

da on misli samo na sebe, ne obazirući se na Vaše zahteve i želje, tako da ste i Vi prihvatili takav odnos kao nešto skoro normalno, pa izlazite u susret njegovim potrebama pre nego svojim. Ako se nađete u prilici da nekom objašnjavate ovakvo svoje ponašanje, skoro je sigurno da ćete imati obrazloženje, iz serije: “radi mira u kući”.

A, da li ste zaista tako obezbedili mir?

Da nije sebičnost, kao zarazna bolest, prešla i na Vas, pa tako ugrožavate svoju decu, jednako kao i on, zanemarujujući neke njihove, sasvim prirodne potrebe, primoravate ih na ponašanje koje nije u skladu sa njihovom mladošću ili ih dovodite u nepodnošljive situacije? Ima i tu primera, a najčešći je je onaj kada Vaša ljutnja pređe granice samokontrole i izazovete svađu ne vodeći računa o tome da li su deca prisutna i kako se u takvoj situaciji osećaju. Takođe, moguće je da od njih tražite da učine nešto što nikako nije njihov zadatak, kao na primer, da traže oca i iz kafane ga dovedu kući. Verujte, vrlo je lako skliznuti sa granica lične patnje do toga da izazovete tuđu.

U okviru svih promena koje Vam se zajednički dešavaju, verovatno ste primetili da Vaša porodica vremenom postaje sve više slična ostrvu u sred okeana, *izolovana*.

Zašto?

Jer, on sa ljudima oko sebe održava odnose koji su sasvim površni., ni za koga nije dovoljno zainteresovan ili vezan, ljudi mu čak i smetaju. Njegova se komunikacija svodi na nekoliko beznačajnih rečenica, nikome nije omogućeno da sa njim *razgovara* jer su razgovori opasni – možda će skrenuti u zameranje i savete, što je apsolutno nepoželjno.

Jednako, Vi ne možete biti sigurni da će on biti trezan onda kada neko treba da Vam dođe, a, ako i jeste, velike su šanse da bude neugodan i svađalački raspoložen. Stoga polako prihvatate izolaciju od ljudi (opet, radi “mira u kući”) i upućeni ste samo na sebe i decu, a tek povremeno, na nekog sasvim bliskog i punog razumevanja za prilike u kojima živite.

Isto kako Vama niko ne ulazi u kuću, tako nerado i Vi zajedno sa njim pa i bez njega odlazite bilo gde, jer – posete su uzvratne. Time Vi i sebi uskraćujete komunikaciju i kontakte sa drugima, i sve se više zatvarate u svoj poseban svet.

Šta ste dobili time?

Izbegavate svedoke (jer se stidite), niste u obavezi da išta bilo

kome objašnjavate, ne rizikujete scene koje bi on izazivao.

Obratite pažnju, iz istih razloga možda i Vaša deca ne dovode u kuću svoje prijatelje – prvo provere da li će tata biti odsutan, eventualno, u kakvom je “stanju”, pa tek ako su uslovi zadovoljavajući prokrijumčare nekog drugara ili drugaricu (često baš one koji u svojoj porodici imaju sličan problem).

Znači, naučili ste sebe i njih da su ljudi van porodice nepoželjni i nepotrebni.

Šta se dešava sa njegovom sposobnošću *samodisciplune*? Koliko je puta odlučio da nešto preduzme, da negde ode, učini ovo ili ono, pa isti broj puta od toga odustao, ostavljajući sve za neko bolje vreme. Da li je u stanju da sebe na išta natera, i, ako uspe, koliko je u tome dosledan i uporan? Sigurno je da znate da je veoma sklon odustajanju od svakog napora koji proceni prejakim, a takvi su naponi možda već i svakodnevno brijanje ili kupanje, presvlačenje, odlazak na vreme na posao, pomaganje deci oko školskih zadataka, itd.

Da li ste uhvatili sebe da kontrološete sve što radi, ako ni zbog čega, onda samo zato da biste se uverili da će taj posao i završiti. Takođe, prebrojte koliko puta morate da mu ponovite isti zahtev da bi on ispunio obećanje koje je već dao. Što se tiče ispunjavanja obećanja vezanih za prekid pijenja, ne treba ponavljati da ih ili nikada ne uvažava, ili apstinenciju od dva dana smatra ispunjenim obećanjem.

Kako Vi na ovu osobinu reagujete i kako ste joj se prilagodili? Uglavnom tako da u beskraj ponavljate iste priče, insistirate na nečemu do preterivanja, ulazite u sukobe, ili ste, da bi sebe zaštitili, od svega odustali pa vodite računa o svojim poslovima koji se umnožavaju ovakvim njegovim ponašanjem.

I, čime ste mu i tu uzašli u susret? Time, što je shvatio da se od njega zapravo ništa i ne očekuje *zaista*, te da će o njegovim obavezama neko ipak brinuti, neće se “srušiti svet” ako se oko toga i posvađate, jer već ima iskustvo da je svađa samo neohodan uslov koji mora da ispunji da bi bio ostavljen na miru.

Možda je malo veći problem nedostatak samodiscipline u odnosu na spolji svet, ali on za tamo ima dobro razrađene tehnike i sjajna obrazloženja koja vadi kao iz rukava kad god je prozvan za neko neispunjeno obećanje ili neobavljen zadatak. Uostalom, čak i tu može donekle da se osloni na Vas (kasni na posao, Vi telefonirate šefu i lažete da je bolestan ili već nešto slično).

Kako vreme prolazi i alkoholizam postaje ozbiljniji i teži, zapažate da se pojavio drastičan *manjak interesovanja* kod Vašeg muža, za skoro sve vidove života.

Ranije - voleo je fudbalske utakmice – sada mu je dovoljno da apatično bulji u televizor kada je prenos utakmice na programu, ranije je čitao – sada tek povremeno prelista novine ili drži ukrštenicu ispred sebe., nekad je bio druželjubiv i razgovorljiv – sada su mu ljudi dosadni, razgovori naporni, filmove gleda na TV-u, često samo do pola, i naglo izgubi zanimanje za njih, ili zaspi. Takođe, nekadašnji profesionalno ambiciozni mladi čovek pretvorio se u otaljivača poslova, uz neprekidne žalbe kako mu je posao naporan, šefovi preterano zahtevni ili nedovoljno kompetentni. Sve novo je nepotrebno i nezanimljivo, a sva nekadašnja interesovanja prevaziđena i glupa.

U kući imate, po nekad Vam se čini, stvar, a ne čoveka. Međutim, problem je pre svega u tome što ste se Vi i na to prilagodili, pa odustajete od odlazaka u bioskop, pozorište, druženja sa prijateljima, šetnji ili bilo koje druge aktivnosti duhovnog ili zabavnog tipa. Život i Vama postaje jednoličan, nekad i dosadan ako isključimo neprijatna uzbuđenja koja alkoholizam donosi sam po sebi.



Zašto?

Ponovo, radi "mira u kući", jer svako insistiranje na promeni može da izazove raspravu ili svađu. Čak se događa da ni televizor ne možete da koristite kako hoćete, jer njemu ide na živce sve što Vas zanima, i uporno zahteva da na ekranu bude ono što on i ne gleda. Što se tiče pokušaja da slušate neku muziku, krajnji ishod je isti. Sve to, naravno, važi i za Vašu decu, tako da ona odlaze u svoju sobu, ako je imaju, ili izlaze iz kuće tražeći zabavu na drugom mestu.

Odjednom, otkrićete da ste živeći tako izgubili skoro svaki duhovni i intelektualni sadržaj, te Vam neće više ni smetati nametnuto mrtvilo. Ako pokušate da sa mužem o bilo čemu razgovarate, uz uslov da je za to u odgovarajućem stanju, zaključićete da i nemate šta jedno drugom da kažete, sve su teme iscrpljene, oboje ste nedovoljno zanimljivi onom drugom, i razgovor će se završiti nakon nekoliko rečenica. Mahom, u ovoj fazi već i ne razgovarate ni o čemu drugom sem o sasvim praktičnim detaljima svakodnevnog života, pa i o tome krajnje oskudno.

Pomislite, čemu na taj način učite svoju decu.

Pored svih navedenih osobina Vašeg muža, prisutne su još neke, kojima je malo teže dati ime i opisati ih, što ne znači da nisu dovoljno upadljive ili ometajuće. Kako on, recimo, podnosi uskraćivanja, frustrirajuće situacije, ometanje svog komfora, kako doživljava primedbe, bez obzira od koga dolaze, može li da podnese zamerke, kako izlazi na kraj sa novim zahtevima, bilo da su postavljeni na radnom mestu, bilo od strane porodice? Ne primećujete li njegovu burnu reakciju u svakom od ovih momenata, vrlo često sasvim neodgovarajuću povodu.

Koliko Vi razmišljate pre nego što od njega nešto tražite, a da se ne bi dogodio novi sukob, izbegavate li sve za šta znate ili pretpostavljate da će to toga dovesti?

Vi ste se i tome prilagodili, ali, svoju decu i Vi prilagođavate, ne samo on, traženjem da i oni na isti način kao Vi paze na svoje ponašanje, usklađuju zahteve, "razumeju" nezadovoljstvo koje on unosi u kuću zbog opomena ili kazni doživljenih na poslu. Sve u svemu, on mnogo teže podnosi sve ono što je deo svakodnevnog života, i sve je niža granica za sadržaje koji će ga "iznervirati".

Pored toga, sve je upadljivija promena njegovog odnosa prema os-

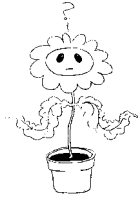
obama koje na ovaj ili onaj način predstavljaju nekakav autoritet, bilo da je to neko od rukovodilaca na radnom mestu ili neko od starijih ili njemu važnih članova šire porodice. Taj se odnos menja uglavnom prema tome koliko ti ljudi tolerišu njegovo pijeње i ponašanje, i, zameraju mu to ili ne. Uvek su prihvatljiviji i po njegovoj proceni kvalitetniji oni koji ga u pijeњу podržavaju, najdraži su mu ako zajedno sa njim piju, dok prema onima koji mu to zameraju, zabranjuju i traže drugačije ponašanje ispoljava čak i otvoreno neprijateljstvo. S promenom stava tih osoba prema pijeњу, menja se i njegov odnos prema njima, te dojučerašnji prijatelj postaje neprijatelj, i obrnuto. Da li i Vi bivate zbunjeni takvim njegovim procenama, i primećujete li kod sebe pojavljivanje saglasnosti sa njegovim ljutnjama ili simpatijama? Šta ostaje od Vaše lične procene pojedinih osoba, i imate li hrabrosti da te procene i glasno izgovorite? Koliko su Vam i deca uključena u promene koje im se tako nameću i kako se ona u tome snalaze? Trebalo bi da mislite o tome da promene njegovog ili Vašeg zajedničkog odnosa prema ljudima koji su deci važni stvaraju priličnu konfuziju u njihovim glavama, uz opasnost da ih lišite sposobnosti uspostavljanja bliskih veza.

Nadam se da ste prepoznali i razumeli sve ove osobine koje se u alkoholizmu formiraju i učvršćuju, kao što ste mogli zaključiti, ne samo kod Vašeg muža, nego i kod Vas. Valjda je sada jasnije zbog čega je izlazak iz alkoholizma postupak koji zahteva sasvim posebno angažovanje obolelog i njegove porodice, a pre svega Vaše.

Očigledno je, da on ne bi mogao godinama da održava takvo svoje ponašanje a da mu Vi pri tome ne pomažete misleći "sve najbolje". Sve što se prihvatili, svaki ustupak koji ste načinili, princip kojeg ste se odrekli, žrtvu koju ste podneli – sve to on je iskoristio da bi neometano pio dalje.

Verujte, takav Vaš način će i dalje proizvoditi iste posledice, nikavo "čudo" se neće desiti i preokrenuti Vam život na bolje.

Dok Vi uz teškoće savladavate dan po dan, vreme prolazi (pazite, to je vreme Vašeg života), nikada ga više nećete vratiti i proživeti bolje i lepše. Nažalost, to je i vreme Vaše dece koje i njima prolazi uz muku i patnju, i u životu će im uvek ostati kao tamna mrlja nesrećnog detinjstva.



Kakvi ste sada Vi?

Definitivno, kroz kakve ste faze *Vi* u svom prilagođavanju na alkoholizam prošli i kakvi ste postali? Umetete li da opišete sebe i svoje ponašanje?

Pomoć u pokušaju samoprepoznavanja biće opisi raznih žena koje su sa alkoholizmom suočene.

Nije preporučljivo ljude svrstavati u *tipove* jer je svaki čovek posebna ličnost, jedinstvena i neponovljiva. Stoga, ne mislim da ste *Vi* postali ovakav ili onakav *tip* živeći tako kako ste živeli, ali je sigurno da ste tipizirali svoje *ponašanje* i ono postaje prepoznatljivo po nekim svojim osobenostima.

Ponašanje žene u alkoholičarskom braku donekle izrasta iz nje same, njenih osnovnih osobina ličnosti, a donekle iz zajedničkog života u kojem dominira alkoholizam kojem se treba prilagoditi da bi porodica opstala.

Ono što je isto za sve žene koje se nose sa tim problemom je, pre svega, skoro neporeciva volja da se brak održi. U okviru tog zadatka, one neprekidno manevrišu, formiraju čitavu strategiju, prihvataju sve što obećava doprinos tom cilju, a užasavaju se svakog postupka koji braku pretili i brižljivo ga izbegavaju. One, tako se ponašajući, pobeđuju, sačuvavaju brak, ali im je pobjeda vrlo slična onoj pobjedi legendarnog kralja Pira koji je rat dobio izgubivši celu vojsku.



Kako se žene, najčešće, ponašaju?

Postoji nekoliko tipova (bolje reći, stereotipova) ponašanja žena koje se zbog alkoholizma ustalilo. Naravno, ove se specifične karakteristike ili pojavljuju određenim redom, ili se međusobno prepliću, ali, prema našem znanju, skoro su sve žene prošle u većoj ili manjoj meri ista iskustva sopstvene reakcije na alkoholizam.

Pojavljuje se, recimo, oblik ponašanja žene pretežno *majčinski*. Kako se ono ispoljava?

Prvo, one imaju prema svom mužu odnos kao prema detetu – spremne su da ga neguju kada se vrati pijan, presvlače ga, stavljaju u krevet, pokrivaju, sutradan ga nude posebno spremljenim supicama, sokovima, mlekom, pretvaraju se u bolničarku.

Prekori, ako ih ima, blagi su, neagresivni, i svode se na savete, ljutnja je kratkotrajna i prekrivena brigom za njegovo zdravlje.

Staranje za njega i njegove potrebe često prevazilazi količinu staranja o detetu, pa čak izlazi iz kućnih okvira i premešta se na radno mesto, u društvo ili širu familiju. Ta će ga žena “braniti” od napada okoline, ma koliko oni bili opravdani, trudiće se da štiti njegove interese tražio on to od nje ili ne, pre će se naljutiti na bilo koga drugog u uverenju da su njenog muža propalice “uvukle” u svoje društvo i prosto ga “naterale” da popije, jer, eto, on sam u kući nikada ne pije. Svi drugi su krivi, on ne.



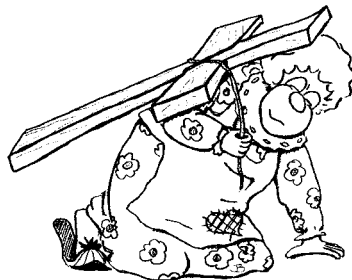
Međutim, povremeno je njegovo ponašanje takvo da je zbilja izvadi iz ravnoteže, pa će tada biti autentično ljuta, optuživaće ga, napadati i okrivljivati za sve i svašta. Takvo stanje ne traje dugo, a promeni se iz više razloga – on se kaje, priznaje svoje greške, žali se na loše zdravlje, optužuje ovog ili onog da ga je naterao na “čašicu”, ili već nešto slično, pa ona ponovo postaje brižna i puna razumevanja.

Sve u svemu, ovakva žena odraslog muškarca pretvara u dete, i, kao i od svakog deteta, od njega očekuje poslušnost. On, pak, dodeljenu mu ulogu prihvata sve dotle dok mu ona odgovara, ali će, isto kao i dete, insistirati na svojoj odraslosti kada mu to zatreba. Podrazumeva se, da u toj ulozi žena i od svoje dece očekuje da prihvate njeno ponašanje, da razumeju njeno požrtvovanje i napor i da je ne vuku za rukav baš onda kada ona ima toliko obaveza oko njihovog oca.

Takođe, objašnjenja koja im daje (ako ih uopšte daje) mahom su: “Tata je umoran, pustite ga da se odmori”, “vidite valjda da mu nije dobro, ostavite ga na miru”, “on je Vaš otac, morate da ga poštujete dok vas hlebom hrani”. Ukoliko je podsete da nekoliko dana ranije nije tako mislila i govorila (bila je ljuta), ona ima spreman odgovor u stilu “nije vaše da se time bavite”, i sl

Naravno, nova konfuzija u dečijim glavicama. Da li prepoznajete sebe?

Druga forma ponašanja liči na *paceničko* samožrtvovanje. Žena provodi život u ulozi bespomoćne jadnice kojoj je život nametnuo pretežak krst, ali ga ona nosi trpeljivo i hrabro. Ne žali se preterano, ali dopušta da svi u okolini primete koliko je njoj teško i šta sve ona mora da uradi za svoju porodicu, a njoj kako je, nije važno.



Ubija se radeći po kući, održavajući u savršenom redu sve oko sebe, odlazi redovno i vredno na svoj posao, trčećim korakom se vraća kući jer je svesna da bi bez nje sve i svi propali.

Podnosi maltretiranja od strane pijanog muža stoički, ne žali se ali je svima jasno kolika je njena patnja, pogotovo to treba da bude jasno njenoj deci. Ako se i ukaže neka pri-

lika da sebe zaštiti ili situaciju promeni, neće je iskoristiti, jer, bez obzira na sve žrtve, ona će svoj brak sačuvati i deci obezbediti oca. Naravno, ukoliko muževljeva agresija u nekom trenutku previše naraste, pristaće da se deca umešaju i pokušaju da je zaštite, pateći potom što je dopustila sukob oca sa decom, okrivljivaće sebe i neće dopustiti da je neko uteši.

Pravi paktove sa decom iza leđa mužu, pokazujući kako ona na sve mora da misli i kako u svemu hoće da ih zaštiti, jer eto, on je takav kakav je ali, dok je ona tu, njima ništa neće zafaliti. Kada se desi da joj neko iz okoline čestita na ulozu koju ima, skromno će saopštiti da je to samo njena dužnost, i ništa više, i da njoj nikakav napor nije pretežak jer ona zna svoj cilj. Što se njega tiče, pa, valjda će jednog dana shvatiti šta ona za njega čini, možda će ipak postati drugačiji...

Sledeća varijanta ponašanja je ponašanje *kontrolora*.

Žena živi u uverenju da treba neprekidno paziti šta on radi, gde ide, kako se ponaša., pronalazi flaše alkohola skrivenog u kući, prosipa ga ili demonstrativno stavlja na vidno mesto da bi muž shvatio da ona *zna*.

Kontroliše mu izgled po povratku u kuću, miriše dah, telefonom proverava kretanje, pretražuje džepove.



Kada ga uhvati u laži to mu saopštava na način koji ima dramsku nijansu, a pošto on dalje negira očiglednu istinu ili na drugi način obezvređuje njeno otkriće, ona uporno pokušava da iznudi priznanje, kao da će ono samo po sebi rešiti problem i smanjiti muku. Ovakav stav navodi supruga da pronalazi efikasnije načine skrivanja pića ili pijenja, a nju, opet, da ulaže veći napor u pronalaženje novih

dokaza njegovog alkoholizma. Sve to, da nije suviše tragično, ličilo bi na igru skrivalice.

Deca ni u ovoj situaciji ne mogu da izbegnu uplitanje u problem, te vrlo često zajedno sa majkom pretražuju kuću i otkrivaju sva neverovatna mesta na kojima se mogu naći flaše.

Istovremeno, sve se više uveravaju u majčinu ispravnost i očevu neispravnost. Jednostavno, prinuđena su da se "postave na stranu" majke koja im svakodnevno dokazuje koliko je njihov otac loš. Zbog

čega i dalje prihvata zajednički život sa takvim čovekom i uz to još i brine i stalno misli i govori o njemu, deci nije baš najjasnije. Ali, zar je roditelj zbilja dužan da pored svih napora koje ulaže u odgajanje dece još tumači i svaki svoj postupak? Pa, neke stvari su im valjda jasne same po sebi!

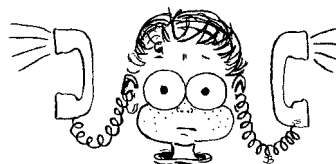
Moguće je da žena postane vrlo sklona *kažnjavanju* muža za njegov alkoholizam i ponašanje u kući.



Prirodna je potreba svakog ljudskog bića da reaguje na ono što smatra nepravdom prvo tako što će nastojati da tu nepravdu ispravi ako može, a potom i kažnjavanjem "počinioca". Postoje različiti načini protesta i izražavanja revolta koji ženi stoje na raspolaganju, a ona ih koristi još se nadajući da će to njega dozvati pameti i naterati ga na promenu, odnosno prekid pijenja. Recimo, smislila je da on nije sposoban sam da se snađe oko sopstvene ishrane, pa prestaje da kuva za njega, jasno mu stavljajući do znanja da to nije zaslužio. Isto, može se odlučiti i da prestane da brine o njegovoj garderobi – pranju, peglanju i sl, pa dopušta da on izlazi iz kuće svakojako odeven i zapušten.

Umesto svađe i prekora, nadajući se da je on u stanju da shvati poruku, počinje da čuti, do mere da sasvim prekine komunikaciju ili da je svede na izgovaranje najneophodnijih rečenica. Ova tehnika obično zahteva uključivanje dece, i to čini tako što traži od njih da prenose njene poruke, kakve god one bile. "Telefonu" to nije uopšte zabavno, naprotiv, pored osećanja da je lično odgovoran za ono što izgovara, u strahu je od očevog besa, a i majčinog nezadovoljstva odgovorima koje vraća.

Dosta je uobičajeno da se seks koristi kao nagrada ili kazna – žena pristaje kada proceni da ga on služi, odbija i izbegava kada se ponovi razlog za kaznu. Međutim, posle dužeg vremena on to od nje prestane da očekuje, brak postaje praktično aseksualan, te se tako kazna preusmerava.



Svakako da svađe, “pridike” i pretnje takođe pripadaju ovom paketu mera, ali u tom slučaju nezgodno je što on može biti agresivniji no što ona očekuje, pa i više za ovaj način komunikacije spreman i ponovo se nameravano kažnjavanje okreće u suprotnom smeru.

Odlazjenje od kuće, sa decom ili bez njih, kao još jedna vaspitno-popravna mera, uglavnom je nedovoljno efikasno, jer se dešava da on i to sasvim ravnodušno prihvata, a poraz je utoliko veći kada se žena ipak vrati nazad.

Pošto je u odnosima gde žena kažnjava, ona ta koja ispoljava veću agresivnost, može se desiti da se deca postave na očevu stranu, doživljavajući ga ugroženijim i bespomoćnijim, a kaznu preteranom. Žena tako gubi podršku koju i nesvesno očekuje od dece te se nekad njena agresija okreće i prema njima, što će u svakom slučaju pogoršati njihov odnos.

Prema našem iskustvu, događa se da, pričajući o porodičnoj situaciji, deca opisuju oca kao blagog i dobroćudnog, a majku kao zastrašujuću i neprijatnu.

Ima brakova u kojima se žena ponaša kao dete, i to maloletno - *žena dete* .

Ona je nesigurna, uplašena od napuštanja, svoje primedbe čuva za sebe i nikada ih glasno ne izgovara. Neprekidno treperi čekajući da je nešto snađe, a kada se to desi, ne ume da se brani, čuti, sklanja se i čeka da se nepogoda stiša.

Nikada ništa ne predlaže, nema ni jedan stav ili princip, spremna je da udovolji svakom zahtevu, začuđena, trpeljiva, nesrećna. Njena deca, dok su mlađa, ponašaju se slično, i, verovatnoća da će i ona kasnije biti takva, velika je. Može se desiti i da kod dece, kad poodrastu, počne da izaziva sažaljenje, a kasnije prezir, pa i ljutnju.

Kako vreme prolazi, sve je manje sposobna da neku odluku donese, jedino što je u stanju da učini kad i ako situacija postane sasvim nepodnošljiva, to je da pobegne, uz uslov da je neko prosto odvuče ili ako je deca na to prisile. Najgore u svemu je da će vrlo rado povrovati u njegova obećanja i prihvatiti prvi poziv nazad, u brak.

Skoro je sigurno da je ovakvo ponašanje žena donela, naučena na to, iz svoje primarne porodice, u kojoj nije uspela da razvije ni minimum samopouzdanja i osvoji bar tragove samopoštovanja.

Ako njen muž ikada stigne na lečenje, to svakako neće biti njenom zaslugom.

Još jedan od vidova ponašanja žene prepoznatljiv je kao *one-sveščena žena*, ili *žena koja ne vidi*.

Takva žena uopšte ne prepoznaje alkoholizam, čak, ne zapaža ni da njen suprug pije više od ostalih. Iako je alkohol svakodnevna pojava u njihovom braku, odnos prema pijenju joj je krajnje ležeran.

Kada ponašanje njenog muža postane, blago rečeno, neprikladno, tumačiće to na sve moguće načine i pronalaziće njegove skoro neverovatne uzroke uz prave misaone vratolomije, ali nikada neće izgovoriti: "ti piješ".

Ovakvo ponašanje žene moguće je uz alkoholičara koji je miran, dobroćudan, poslušan. Oni su pod dejstvom alkohola čak bolje naravi, slažu se sa svima, odspavaju svoje, i, to je sve.

Istina, godinama se njegov duševni život odvija u drugoj ravni od njenog, ali, ona je to prihvatila i ne smeta joj. Komunikacija među njima je jednosmerna, tj. ona govori a on, bar tako izgleda, sluša.

Jedino je nasekira kad popije čašu – dve, a predhodno ne jede!

Ako ikada pokuša da povodom već očiglednog pijenja nešto učini, ta će žena tražiti od svog muža da pije manje, ili, bar u kući, ne u kafani.

Njoj kazati da joj je muž alkoholičar, oseća kao grubost sličnu šamaru iz čistog mira – ona to tako ne vidi! Tada, mnogo više od njega nastoji da ovu tvrdnju opovrgne.

Alkoholičari, muževi ovih žena, osuđeni su na polagano propadanje, kako telesno, tako duševno. Ako stignu na lečenje, na to će ih navesti savet nekog lekara koje druge specijalnosti, a zbog već dramatičnog oštećenja zdravlja. I tom prilikom žena će se grčevito suprotstavljati očiglednim činjenicama, i pozivaće se na sve moguće svedoke koji će potvrditi da je njen muž jako dobar čovek. Uporno će pokušavati da "objasni" da sve njegove tegobe potiču iz drugih razloga, npr: loše jede, premorio se, nasekirao se, i slično.



Njihova deca saglasiće se sa njom, pošto je u toj porodici ona ta koja određuje pravila igre (i razmišljanja).

Kako, bar deo rečenog izgleda u životu i kako to žena doživljava, najlakše je shvatiti iz autentičnih ženskih priča.

Evo jedne (koja je rezime života uz muža alkoholičara):

“...nekoliko godina, sve je bilo lepo, on je pio periodično, i periodi lepog života bili su duži i češći od vremena pijanstva. Smetalo mi je kad popije, ali, nisam bila gruba prema njemu, pokazivala sam svoje nezadovoljstvo, ali brižno i pažljivo, da ga ne uvredim. On me je razumeo (bar se meni tako činilo), i obećavao da neće više. Periodi napijanja postajali su ređi, ali, bilo ih je. Tada sam mu verovala, ili samo želela da mu verujem, da će sam prestati da pije, misleći da je pijenje samo muški hir. Međutim, u jednom trenutku odbija neophodnu lekarsku pomoć plašeći se da će morati da stane sa pijenjem, i tada i ja shvatam da su moje dotadašnje sumnje bile opravdane. Tada sam prvi put predložila lečenje od alkoholizma, on je to odbio, tražeći da budem strpljiva i tvrdeći da će problem rešiti sam. Međutim, od tog trenutka samo menja stil pijenja i počinje da pije svakodnevno. Uočavam sve veću promenu njegovog ponašanja, i to mi smeta više nego pijenje. Pokušavala sam da nađem neko rešenje – nagovaram ga na lečenje, donosim knjige o alkoholizmu, molim ga, ubeđujem, da bih kasnije počela da se sa njim svađam, vređam ga, ponižavam, kažnjavam, krijem novac i ne dozvoljavam nikakav fizički kontakt. I, umesto da tada odmah postavim uslov: lečenje ili brak, brzo se prilagođavam alkoholizmu, preuzimam njegove uloge u porodici, obavljam njegove poslove. Mislim da sam tako sve više negovala o podržavala njegov alkoholizam. Tada sam se i pored umora i nezadovoljstva osećala jakom i sposobnom. Trošila sam energiju, izgubila osećanja prema njemu, a nisam želela da prekinem brak. Zašto?

U takvom braku ja sam bila dominantna, odlučivala sam o svemu, niko me nije ugrožavao osim njega. Deca su slušala mene, rodbina i prijatelji meni su bili naklonjeni. On je bio miran alkoholičar, uglavnom je pokušavao da me odobrovolji lepim rečima, a kada mu to nije uspevalo, odlazio bi da spava. Retko je bivao na bilo koji način agresivan, i ja sam mogla da živim onako kako sam sama osmislila. Manje bi mi smetao on pijan, koji spava, nego promena načina života.

Međutim, već kasnije, on pije od ranog jutra, vidno mu se pogorša-

va zdravlje, sve više gubi interesovanje za mene i decu. Razgovori su sve besmisleniji, dogovori se ne poštuju, on je sve više samo posmatrač, sve manje učestvuje u našem životu. Više ne mogu da lažem decu da je normalno da se čovek odmori kada dođe sa posla, jer taj odmor traje po nekoliko sati. Ustajao je mamuran, da nešto pojede, i opet se vraćao da spava. Morala sam da im priznam da je to posledica pića. Sve manje sam mogla da promene njegovog raspoloženja i povučenost u sebe pravdam teškoćama na poslu. Da bi mene zaštitili, pomagali su mi u svemu a svoje obaveze izvršavali maksimalno uredno. Da ne bih morala da zbog razvoda sasvim menjam svoj i njihov život, preterivala sam u davanju značaja sasvim retkim, lepim trenucima našeg života...”

Ona je jedna od energičnijih žena, koja je definitivnim odlaskom od kuće, sa decom, primorala svog muža na lečenje, učestvovala u njemu, dopustila sebi da prizna svoje propuste te se tako izborila za sreću na koju je uvek i imala pravo.

Ima i drugih priča, koliko međusobno različitih u zajedničkoj nesreći, toliko sličnih po istom, zavaravajućem procesu smenjivanja nade, uzaludnih očekivanja i prihvatanja samo delića sreće, koji svim tim ženama iscrpljuje snagu i uništava preduzimljivost.

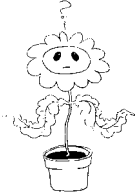
Navedene varijacije ponašanja žena kao odgovor na alkoholizam i pokušaj izlaska iz njega samo su sirovi opisi i nepotpuni su, pošto je skoro nemoguće pretpostaviti kada i u kojoj meri se neki od ovih oblika ponašanja ispoljava, koliko su međusobno isprepleteni i koliko su već dugotrajni i stabilni.

Bitno je da se žena *promenila*, da te promene pomažu da se porodica sačuva, ali uz stalno prisutnu opasnost daljeg pogoršavanja, i da se formirao vrlo stabilan sistem on – ona (“klackalica”) gde u slučaju promene ravnoteže uvek jedan reaguje na način do kojeg je došao iskustvom i ponovo je uspostavlja. Pošto se sve ovo godinama održava, očigledno je do koje je mere uspostavljeni sistem teško razbiti, jer svako ponaosob živi u čvrstom uverenju da je njegovo ponašanje ako ne sasvim, onda bar dovoljno dobro. Skrenuti sa uhodane staze je skoro neizvodljivo, a kada se iz nekog razloga i desi, oboje osete olakšanje vraćanjem u poznatu šemu. Krajnji ishod je u dramatičnim posledicama po celu porodicu. On je ugrožen na svim segmentima života – zdravstvenim, profesionalnim, porodičnim i društvenim, ona – vrlo često na zdravstvenim, kasnije i na profesionalnim, poro-

dičnim trajno, društvenim takođe. Posebne posledice ostaju na deci koja su odrastala u prikrivenom ili otvorenom ratu između roditelja, lišena prave ljubavi, pažnje i brige, oštećena emocionalnim uskraćivanjima ili jednostranom preteranom brigom i kontrolom, primorana da preuzimaju uloge koje im ne pripadaju, ugurana rano ili sprečavana u sazrevanju, puna strahova i strepnji. To su deca koja provode nesrećno detinjstvo i postaju odrasle osobe nikad oslobođene nametnutog im tereta i sa mogućim pogrešnim pretstavama o braku i porodici koje će preneti svojoj deci.

Zašto je to tako?

Zato, jer se oboje ponašate pogrešno.



Šta je sa decom?

On

Kao što je sve u njegovom životu podređeno alkoholu, tako je od alkohola zavisno i njegovo ophođenje sa decom.

U periodu relativne sposobnosti kontrole pijenja, bio je otac skoro kao i svaki drugi. Kako se zavisnost pojačavala, tako se on menjao, pa je često u treznim fazama ili tek pripit znao da bude izrazito šarman-tan, popustljiv, široke ruke, zabavan i dobro raspoložen. Takav, zavodio bi decu koja bi nalazila da im je tata mnogo draži od uvek dosadne, zahtevne i namrštene majke.

Vremenom, sve mu je teže padala uloga oca, i desilo se ono što već znate: sa decom je onda kada to ne može da izbegne, ili kada je dovoljno priseban. U tim trenucima uglavnom na neodgovarajući način ispoljava svoja osećanja prema njima, bilo nežnost, bilo ljutnju. Ne retko, ipak znajući da ima nekih obaveza prema deci, pokušava da ih podmiti i obezbedi njihovu ljubav ili novcem ili dosta besmislenim, iznenadnim poklonima. Takođe, povremeno ima napade roditeljske ljubavi, pa onda zahteva da bude sa decom iako ona to ne žele - jer ga se plaše, jer je za njih već postao stranac, jer im je dosadan i napo-ran.

Ako ih negde izvede, nije neobično da sa njima završi u kafani ili da na brzinu nešto popije usput.

Uglavnom (srećom?) za njih nema vremena, kasno dolazi kući, a i kada je u kući spava ili ste decu sklonili Vi ili su ga sama izbegla. Po nekad, u iznenadnoj brizi za njihovo vaspitanje ili obrazovanje beskrajno ih gnjavi, do maltretiranja, kako zbog neke beznačajne greške, tako i oko školskih obaveza, koje i sam nedovoljno razume. Moguće je

da dobiju i nezasluženu ćušku ili grdnju, možda zajedno sa Vama budu izbačena iz kuće. O njima praktično ništa ne zna: ko im je učitelj, ko su im profesori, kakva su im interesovanja i sposobnosti, šta žele, s kim se druže i kako, gde izlaze, često, ni da li su zdrava ili bolesna. Ako su dobri, to je zahvaljujući ocu, verovatno nosi njihove sličice i pokazuje ih svom društvu u kafani. Ali, ako stvore problem, to je zbog vašeg lošeg vaspitavanja i uticaja.

Pošto se deca za sve Vama obraćaju i skoro ga očigledno izbegavaju, besni, jer ih Vi "okrećete protiv njega", a kada njega nešto zapitaju ili od njega nešto zatraže, upućuje ih na Vas. U svađama sa Vama, sposoban je da izgovori koješta, do psovki i gadosti koje se odnose i na njih (jedna od najgorih je glasno izgovorena sumnja u to ko je detetu zapravo otac). Sve u svemu, njegovo je ponašanje prema deci takvo da ste Vi prinuđeni da ga kontrolišete, usmeravate, prigušujete...

Lako je pretpostaviti da ste do te mere preokupirani posmatranjem njegovog ponašanja sa decom da niste u stanju da prepoznate svoje.

VI

Možda se nećete složiti sa tvrdnjom da ste, živeći u alkoholičarskom braku i Vi naškodili svojoj deci, jer ste sigurni u to da ste činili sve da oni što je manje moguće osete probleme, te da ste se trudili da im budete "i otac i majka". Verujte, niko nije u stanju da bude i jedno i drugo, Vi ste samo preuzeli na sebe obaveze koje ste smatrali njegovim, ali time niste postali otac. Takav je pokušaj unapred osuđen na neuspeh, jer je otac ipak živ i fizički prisutan.

Istovremeno, sasvim okupirani problemom alkoholizma, sigurno niste uspeali iako ste se trudili, da odvojite dovoljno snage i da prema njima budete spontani, strpljivi, nežni i na pravi način brižni i puni razumevanja. Kada ste sami uočavali defekte u svom odnosu prema njima, preterivali ste u pokušaju nadoknade, vezivali ih previše za sebe u strahu od njegovih propusta i loših uticaja. Pored toga, očekivali ste da Vas oni zamene u koječemu od čega ste bežali, prihvatili ste ili tražili da oni preuzmu na sebe po neku od vaših ili njegovih uloga.

Takođe, ako ste izbegli opasnost preteranog vezivanja dece za sebe, dopustili ste im prerano slobodu, apelujući na njihovu zrelost i

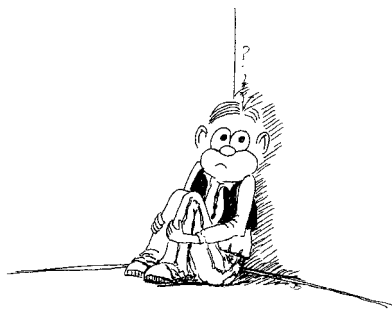
pamet i nadajući se da će se sve dobro završiti. Verovatno ste iskoristili postojanje njima bliskih osoba (babe, dede) da ih na izvesno vreme udaljite iz kuće, da bi napetost u porodici bila manja, pa ste ih tako, zapravo, odbacili.

Ono na šta niste računali, to je da je dete sva dešavanja moralo nekako da razume, radi sopstvenog opstanka, a putevi kojima je dolazilo do razumevanja i zaključak koji je izvelo, mogu Vas veoma iznenaditi.

Pokušaću da Vam navedem nekoliko primera pomoću kojih može da se objasni uticaj vašeg ponašanja na decu a takođe i moguće načine kojima oni situacije sebi tumače. Krenimo od početka, s Vašim uobičajenim izgovorom, koji glasi: "Mi se svađamo, ali nastojimo da to ne bude pred decom". Verovatno su deca tad već u svojim krevetima i Vi mislite da ona spavaju, ili su negde van kuće. Svađa se dogodila i završila. Da li je njen ishod takav da ste posle oboje smireni i dobro raspoloženi, ili je njena posledica održavanje međusobne napetosti, lošeg raspoloženja, veoma negativnih međusobnih osećanja. Verujete li zaista da se takva situacija može prikriti? Da li je moguće, da na osnovu bezbroj sitnih signala koje oboje šaljete, vaša deca neće osetiti da se nešto loše dešava?

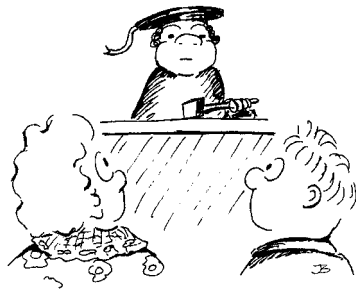
Njihova reakcija na takvo stanje je različita – ne odvajaju se od Vas da bi imala kontrolu nad događanjima., beže od Vas u svoju sobu, zatvaraju se i strepe da će se to loše ponoviti., pokušavaju svojim ponašanjem da na sebe skrenu pažnju, samo da bi razbili napetost među vama jer ne mogu da je podnesu, itd.

Ako niste uspeli da ih sklonite na vreme ili se nisu sami izmakli, možda prisustvuju vašoj svađi i imaju priliku koješta da čuju – od prebacivanja i zameranja, preko međusobnog vređanja do otvorene agresije. Šta bi trebalo u takvom momentu da čine? To ni ona ne znaju, pa su izbori njihovih postupaka različiti – tiha su što mogu više da se besovi ne bi usmerili na njih, procenjuju da je jedno od vas dvoje više ugroženo i pokušavaju da ga odbrane od onog drugog, pokušavaju da uključe negog trećeg odraslog



koji bi mogao da stvar razreši, nekad pobegnu iz kuće. Morate znati da, bez obzira ko je od vas dvoje u trenutku svađe u pravu, oboje ste toj deci roditelji, i ona ne bi trebalo da imaju ulogu sudije. Ako ih svojim ponašanjem na to naterate, uplašena su, nesigurna, osećaju se krivim. Sve su to teška osećanja za mlade godine i neizvesno je kako će sa njima izaći na kraj.

Slična im osećanja izazivate i kada im se žalite na postupke njihovog oca, kada ga osuđujete i glasno izgovarate svoja razmišljanja o tome da bi ga trebalo napustiti. Desiće se da ona Vaše reči prihvate kao definitivnu istinu, pa kada Vi promenite svoje ponašanje prema tom istom ocu, biće sasvim zbunjeni i osećaće se izdanim. Treba da imate u vidu i njihov strah od gubitka, tako da prazne pretnje razvodom, uz traženje njihovog mišljenja ili njihove saglasnosti u njima izaziva paniku i tugu.



Neće im biti jasno kakva je njihova buduća uloga i koliko su Vam važna, te im se može pojaviti strepnja od napuštanja, tim veća ako ste dozvolili sebi da nekad odete od kuće na više dana ostavivši ih, a da biste naterali supruga da se zabrine i pomisli da ste ga zaista napustili. Dovoljno je već i to što su odbacivanje doživeli od oca.

Vašu povremenu nestrpljivost, bezrazložnu ljutnju na njih, nesposobnost da ih saslušate a još manje razumete, stvara im osećanje da su suvišna, a ne retko, da možda sukoba između vas dvoje ne bi bilo, da njih nema.

Događa se da majke, u trenucima kada im ponašanje muža prevrši granice podnošljivosti, u bespomoćnom očaju, obaraćajući se deci saopšte nešto slično ovome: “Da nema vas, znala bih ja šta bih...”

Zar je čudno ako se takva reakcija onda nazove “uvaljivanjem krivice”?

Desilo se u našem radu sa bračnim parovima da vidimo decu koja pišu oprostajna pisma i jasno saopštavaju da razumeju koliko su suvišni svojim roditeljima kojima nisu dovoljno dobri, pa im je jedino rešenje u tome da nestanu sa ovog sveta.

Suprotno ponašanje ovom je ako ste se potpuno preusmerili na

dete, pa u svom odnosu sa njim tražite sve ono što Vam nedostaje u braku.

Vodite računa da ne postanete “mama kvočka”, koja toliko brine o svemu i svačemu što je za dete vezano, da mu ne dopušta ni minimum neophodne samostalnosti i inicijative. To je drugi tip nesrećnog deteta, za koje bi majka i disala kada bi to bilo moguće. Svaka mu je akcija uskraćena, sve se strogo kontroliše, nad njim se bdi i strepi, te ono na kraju postane nesposobno da bilo šta samostalno uradi. Naravno da se plaši svih i ne prihvata odvajanje od majke ni na trenutak, jer, (ona mu je to na razne načine saopštila), bez nje, na svakom mu koraku pretila opasnost.

Dugotrajnim, čestim promenama stavova, odluka, raspoloženja, žene dovode sebe u situaciju da im odraslija deca već zameraju na nedoslednosti, ljute se na njih jer ne pokazuju želju ni sposobnost da problem reše, i, polako, počinju da gube poštovanje prema majci. Ovo, tim pre jer deca, sasvim prirodno, smatraju i očekuju da je njena dužnost ne samo da razrešava životne nevolje, već i da njih zaštiti, pa ako to ne čini, stiču uverenje da ona to i ne želi bez obzira na teškoće. Ne retko, žene nam govore da su im deca više puta postavljala pitanje zbog čega ostaju u braku, a takođe, i insistirala čak na razvodu roditelja.

Gubitak poštovanja prema roditeljima je još jedan veliki gubitak za decu, jer tako iščezava mogućnost da se na nekoga ugledaju (identifikuju), i formiraju prema svojoj predstavi odrasle osobe (oca su, u tom smislu izgubili još ranije). Ovaj ishod ih još više ugrožava i može dovesti do vrlo sumnjivih rezultata.

Takođe, gledajući Vas dvoje, urezuje im se i druga vrsta utiska, a to je da se negativno (očevo) ponašanje toleriše pa i nagrađuje, što onda za njih znači da je bolje biti takav, (i to kod dece oba pola, pre u dečaka). Podrazumeva se da će se uvek i za njih naći osoba slična Vama, koja će se slično i ponašati.

Vaše trpljenje može Vašoj ćerki kasnije doneti istu sudbinu, jer poruka koju joj svakodnevno šaljete jeste da je život težak i da nešto mora da se trpi. Zapitajte se, da li to želite!

Iz ponašanja roditelja prema sebi deca izvlače razne zaključke o sopstvenim vrednostima, i, ako shvate da ih Vi ne volite, ne uvažavate, ne verujete u njihove sposobnosti, da ih smatrate lošim (što bi ih inače stalno grdili i govorili “nemoj da mi smetaš”), nejasno im je šta se

zapravo od njih očekuje i počinju da bivaju nesrećna i zbunjena. Nekad reakcija na stvaranje ovakvih osećanja u deteta može da bude veoma loša po njega samog. To se događa kad tražeći mesto i osobe koje ga prihvataju, dete počne da ulazi u delinkventna ili slična društva, pa na taj način, dokazujući se kako već ta sredina traži, stiče razumevanje, sigurnost i neku vrstu ljubavi.

Možda je paradoksalno, ali jedan deo zdrave ličnosti deteta "mame kvočke" natera ga po nekad u bekstvo iz zlatnog kaveza u isto takvo društvo, u kojem sada dobija slobodu o kojoj je ranije moglo samo da sanja.

U porodici gde je prisutan alkoholizam deca nemaju svoje pravo mesto i ulogu. U zdravim porodicama uloge su relativno jasne i podeljene, u ovim, nisu.

Razmislite dobro, iz ugla deteta, šta ste Vi tu, zajedno sa svojim mužem, učinili. Da li se dešava da Vam se ćerka po nekad ponaša onako kako ste to Vi činili – neguje oca, brine o njemu, štiti ga, smiruje kada je pijan, jer ste joj to Vi dozvolili ili čak tražili od nje. Ili, nije li Vaš sin zauzeo očevo mesto, pa je on taj na koga se oslanjate, tražite pomoć i podršku, dogovarate se sa njim umesto sa mužem i sl. Kada su ovakve uloge Vaša deca dobila, privikla se i prilagodila na njih, i, nisu li im se te uloge povremeno, zavisno od razvoja situacije između Vas i muža menjale ili oduzimale? Uveravam Vas, sve je to deci izazivalo zbunjenost i ometalo ih u normalnom sazrevanju ("starmali" klinici).

Reakcije na trajno ugrožavanje kod dece mogu da se ispolje i preko raznih telesnih i duševnih (zdravstvenih) problema. Nije neobično videti decu iz ovakvih porodica koja se leče zbog problema sa disajnim organima i vrlo su blizu dijagnostikovanja astme, potom decu koja već u ranom uzrastu imaju čir na dvanaestopalačnom crevu, ekceme, glavobolje, gubitak apetita ili preterani apetit, lupanje srca, razdražljivost, loš san sa noćnim strahovima ili dugotrajnim mokrenjem u krevet, sniženo raspoloženje, povlačenje i usamljivanje... Ova lista je dugačka, a šta se i da li se sa Vašim detetom nešto na zdravstvenom planu dešava, procenite sami.

Postoje, pored navedenih, i druga uobičajena dejstva alkoholizma na decu.

Zavisno od uzrasta i *njihovog* prilagođavanja, ponašaće se različito. Manja deca mogu postati izrazito nemirna, plačljiva, teško će uspostavljati higijenske navike, mogu ispoljavati agresivnost prema dru-

goj deci, teško će se odvajati od Vas a imaće i problema sa privikavanjem na vrtić, i sl. Veća deca mogu imati loš uspeh u školi, odbijaće poslušnost, usamljivaće se, ili, naprotiv, postaće sjajni đaci, izrazito usmereni na uspeh uz teško podnošenje neuspeha, uključiće se u bezbroj vanškolskih aktivnosti i nastojaće da što više budu van kuće.

Ako je sve do sada rečeno moguće pojednostaviti, onda je to sledeće: mlado biće u svom razvoju oseća uticaje koji dolaze od njegove neposredne okoline – a to je porodica, prilagođava se njenim uslovima i zahtevima i tako formira, te je veliki deo njegove ličnosti “otisak” koji su porodica s jedne strane i njegovo prilagođavanje s druge strane, načinili. Stoga, nemojte biti iznenađeni ako jednog dana zaključite da Vaše dete nije onakvo kakvim ste ga “planirali”, pošto život ne dozvoljava odrastanje dece samo kroz uticaj *dobrih namera*, jer ona imaju sopstveni filter koji propušta i Vaše *ponašanje*.

Jednom je jedan poznati dečji psiholog rekao nešto slično ovome - lako ćete podizati svoju decu, jer za to postoji samo jedan uslov, da ih *volite*. Razmislite, da li je sve što se Vašoj deci događa izraz ljubavi? Ako ste sigurni u svoju ljubav prema njima, naterajte sebe da dobro o svemu razmislite, i *preduzmite* nešto, oni to od Vas očekuju. Mladost dozvoljava prihvatanje promena, pogotovo ako su one pomeranje ka boljem. Znajte, oni još imaju vremena da nauče, uz Vašu pomoć, da je moguće uticati na svoj život, a ne samo pasivno trpeti nevolje. I, jednako važno, počecće Vas da poštuju, a time ćete pomoći i njihovom ocu da poštuju i njega. Odlučite se da ozdravite!

Navešću Vam nekoliko autentičnih primera razmišljanja o ponašanju prema deci i prepoznavanja posledica koje je alkoholizam na njih ostavio. To su izgovorile žene, koje su sa svojim muževima završile jedan deo lečenja.

D.G., majka troje dece:

“Sada mogu da kažem, da je moj muž pio praktično od početka braka, ali, rođenjem naše dece sva moja pažnja i vreme sa njega se preusmeravaju na decu... njega ne uključujem ni u kakve kućne obaveze i ostavljam mu time mnogo slobodnog vremena da ga koristi za pijenje. Nedosledna sam, neodlučna, kolebljiva, tako da njemu za pijenje nisu bila potrebna nikakva opravdanja, a moja “rešenja” bila su delimična. Čak, sada rođenje trećeg deteta posmatram kao svoju sebičnu želju da nešto promenim u svom životu, a njega više vežem za

sebe, decu i kuću... Vremenom, sve obaveze u kući preuzela sam na sebe i to je najupadljivije bilo u ponašanju dece – za sve su se obraćali meni. Sada vidim da su dvoje starijih veoma nesigurni. Svoje uspehe ili neuspehe u školi doživljavaju neumereno, radne navike nemaju. Vrlo se lako rasplaču ako im nešto zamerimo ili ih kritikujemo. Obaveze im veoma teško padaju, ali su zato satima u stanju da gledaju TV ili se na drugi način zabavljaju. Imaju strahove, noću ne mogu da spavaju ako nije upaljeno svetlo u sobi. Svoju nervozu, napetost, dvostrukost – prenela sam na njih i oni nikada nisu znali kako ću da reagujem na njihove postupke. Pošto nikada nisam obraćala dovoljno pažnje na ono što mi pričaju jer na to nisam mogla da se skoncentrišem, prestali su da mi govore o svojim problemima i zatvorili su se u sebe. Razmaženo se ponašaju jer su naviknuti da dobijaju sve što požele (to nam je bilo lakše), tako da sada ne podnose odbijanje ili odlaganje.”

N.A., majka jednog deteta:

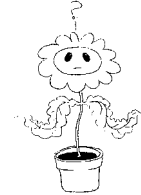
“Naš sin počeo je da gricka nokte, postao je agresivan i nezadovoljan. Često sam ga tukla za greške, mada su mnoge od njih bile iste kao i naše. Tukla sam ga za laži, a sama sam ga bezbroj puta slagala, obećavala sam mu ono za šta sam u napred znala da je nemoguće. Lagao tata, lagala mama a dete, koje je sve to od nas naučilo, kažnjavano je batinama. To je i sam zaključio – da dobija batine zbog drugih. Kada je pošao u školu, molio me je da ne dozvolim tati da odlazi na roditeljske sastanke. Dešavalo se da se tata pijan pojavljivao u vrtiću, deca su mu se smejala i nije želeo da mu se to ponovi. Ja sam preuzela sve obaveze na sebe. Radila sam sa detetom zadatke, odlazila na roditeljske sastanke, vodila ga u muzičku školu, išla u nabavku, spremala kuću...Suprug nije imao nikakvih obaveza, a kada bi došao pijan, dete je imalo zadatak da ga raspremi i uspava, pošto sam ja ostajala duže na poslu. Dolazila sam umorna i nervozna i uveče mu pomagala da završi zadatke, sa ne baš mnogo strpljenja i razumevanja, često uz batine. Ako otac nije bio mnogo pijan i nije hteo da spava, dete sam puštala napolje da se igra, pa bi zadatke radio kasno uveče, kad više nismo za to bili sposobni ni on ni ja, a pošto “ima sve uslove za učenje”, za loš uspeh u školi smo ga kažnjavali. Sa njim sam se dogovarala i planirala, a mir smo oboje nalazili van kuće – on u školi, ja na poslu. Na porodične proslave i neka druga slavlja, išla sam sa sinom, jer nisam htela da mi suprug, pijan, kvari raspo-

loženje. Do te mere sam bila neodgovorna, da sam sedala u auto sa detetom, da nas on, pijan, vozi”.

Nalazim da ste do sada u svemu rečenom uspeli da u nekim ili mnogim detaljima prepoznate sebe, njega ili vašu decu. Trebalo bi da Vam je sada jasnije do koje mere ste međusobno upleteni i koliko ponašanje jednog iz porodice utiče na sve ostale, te kako ste dozvolili da bolest jednog menja one koji su zdravi, umesto da zdravi pomognu da se ukloni bolest. Stoga, očekujem da Vam je sada već prihvatljivija tvrdnja da je u pokušaju izlaska iz alkoholizma Vaše učešće ključno, jer ste razumeli da on svoje ponašanje ne bi mogao da održava da mu Vi niste pomagali.

Ponavljam - *svaki ustupak koji ste načinili, princip kojeg ste se odrekli, žrtva koju ste podneli – sve to je omogućavalo da on neometano pije dalje.*

Zato, ako ste prihvatili svoj deo odgovornosti za dosadašnja zbiivanja, prihvatite je i za odluku o promeni.

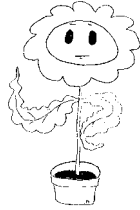


Kako da se odlučite na lečenje?

Ima nekoliko uobičajenih odgovora na predlog o lečenju alkoholizma: “Nema to sve nikakve svrhe, oni posle lečenja piju još više”, ili: “Znam jednog, kada se vratio sa lečenja, skroz se razboleo”, pa: “Šta, da ga tamo zabeleže, da ima svoj karton u psihijatriji!?”, kao i: “Ma, to je pravo ispiranje mozga, nema sve to veze...”.

Ovakav odnos prema lečenju upućuje na pretpostavku da se o mogućnosti lečenja ne zna dovoljno, pa ako neko i poveruje da su lečenje i izlečenje mogući, onda je to samo zahvaljujući neposrednom kontaktu sa porodicom koja je kroz ovo iskustvo prošla. Ono što se zbiva u tom procesu nepoznato je, deluje zastrašujuće, žene sumnjaju u svoju sposobnost da na zahteve lečenja odgovore, te sve to stvara kolebanja i ometa donošenje odluke. Na lečenje se stiže obično u “pet do dvanaest”, kada je strah od njega postao manji od trenutne nevolje ili od očekivanih posledica ako se lečenje ne prihvati.

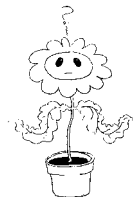
Ne dozvolite sebi da iskusite baš sve što alkoholizam može da Vam donese, prekinite ga ranije.



Vi to možete!

U slučaju da mislite da niste u stanju da podnesete još nešto pored svega što ste do sada trpeli, da ne verujete da se bilo koja žrtva više isplati, da je to, na kraju krajeva, ipak njegov a ne Vaš problem i neka vidi šta će, bez Vas je pio pa neka se i bez Vas leči - to je sve znak da se i dalje plašite neizvesnosti. Verujte, niste jedina sa takvim problemom, skoro ništa iz Vašeg braka nije novo, u lečenju nema ničeg što niste sposobni da savladate ako to hoćete, a mnogo nepoznatog više nema. Naime, prvi korak neophodan za ulazak na teren lečenja, već ste, pročitavši sve rečeno, načinili.

Oslobodite se sumnje u sopstvene snage, jer, mnogo Vam je manje potrebno napora da brak menjate nego što je potrebno da živite u njemu.



Kako početi?

Početak – to je odluka, Vaša, ne njegova.

Kako doći do odluke? Potrudite se da prepoznate koliko ste zbunjeni svojim životom i kako kroz njega prolazite, sudarajući se ili bežeći od sopstvenih misli. Razmislite i o tome kakve izbore u životu činite i zašto ste do sada odlučivali baš tako, a ne drugačije.

Neverovatno je, ali istinito, da vrlo često, kada ljudima postavljate pitanje sa “zašto”, a odnosi se na njihove sopstvene odluke ili postupke, odgovaraju Vam rečenicom koja počinje sa “... pa, ne znam...”. Ako na prvo “zašto” i dobijete neko obrazloženje, sledeće izaziva oklevanje, dok treće ili četvrto sigurno ostaju bez odgovora.

Prema tome, Vi sebe za svoje ranije odluke pitajte više puta, i pokušajte da sada dajete nove odgovore ali iz drugog ugla gledanja na njih a pri čemu svoja nekadašnja obrazloženja nemojte i dalje smatrati nepromenljivim prirodnim zakonom. To je put kojim možete doći do jasnog cilja. Jedan novi i važan cilj je *ono što više nećete*, a to jednako može da bude i početak.

Evo predloga: nećete strah, krivicu, nesigurnost, dečije suze, poniženja... i, tako redom.

Svakako da iza toga mora da sledi odluka *šta je to što hoćete* kao drugi cilj, a predlog je: mir, zadovoljstvo, sreću, svoju decu, zdravlje, samopoštovanje...

Eto, vidite, već ste počeli!

Odmah iza početka, to je *znanje* o alkoholizmu. Utvrdili smo da nešto proživeti, ne znači i znati. Vi ste do sada najvažnije već naučili (ako niste, sve pročitajte ponovo).

Znači, potrebno je samo nekoliko stvari da učinite: prepoznate ko-

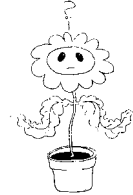
liko ste do sada bili zbunjeni, naučite nešto i počnete da donosite drugačije odluke pošto ste pre toga odredili svoje ciljeve.

Pretpostavljam da ovakvi ciljevi zaslužuju još jedno ulaganje napa – jer, lečenje i izlazak iz alkoholizma su naporni.

Pomoć u određivanju ciljeva može da Vam pruži isključivanje nade u *čudo*, jer se ono *neće* desiti. Nema toga što može njega, a i Vas da odjednom promeni toliko da postanete “novi ljudi” ili dobri roditelji svojoj deci.

Jedino čudo koje može da se desi, to je da on sam, nekako, iz razloga samo njemu važnom, iznenada prestane da pije. Na žalost, prestanak pijenja neće promeniti njegovo alkoholičarsko ponašanje, Vaše takođe, te i dalje ostajete da živite u porodici na način vrlo sličan predhodnom. Jedino čega možete biti u tom slučaju oslobođeni, to je pijanstvo.

Vama je već dobro poznato kako ste do sada živeli, tako da ako pokušate da pretpostavite kako će sve ići dalje, morate se suočiti sa time da budućnost donosi nove nevolje, o kojima još uvek ne razmišljate niti ih predviđate. Vi ćete sebe i na njih prilagoditi, spirala propadanja uvrtaće se i dalje a Vas dvoje bićete sve bliži dnu. Da li to hoćete?

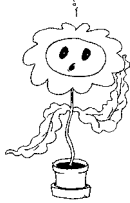


Rizici?

Ako ste uspeli da donesete odluku, naučite nešto o alkoholizmu i odredite svoje ciljeve, preostaje Vam samo da prihvatite i rizik koji Vaša odluka nosi. Naime, odlučujući se na varijantu ili-ili, morate biti spremni da drugo "ili" znači razvod, koji može biti posledica njegovog neprihvatanja vaših novih zahteva, ali i kroz lečenje stečenog uvida u činjenicu da vas dvoje, oboje trezni, ne možete da opstanete zajedno.

Spremnost na rizik, za Vas lično znači i spremnost da dalje kroz život idete sasvim svesni značaja i posledica svih odluka koje ćete donositi.

Rizik koji vam izlečenje donosi, može biti i u gubljenju svih onih dobiti koje ste za sebe u alkoholizmu obezbedili i koje su Vam, moguće je, postale važne toliko da želite da ih po svaku cenu sačuvate. Razume se, opet je na Vama da preispitate visinu te cene i koliko još dugo želite da je plaćate.



Posle odluke:

Da bi učinili ono na šta ste se odlučili, važno je da se pripremite na *doslednost*. Više nema odustajanja, dosadašnja kolebljivost mora da se preispita, ali iz ugla Vaše odluke i Vašeg novog znanja. Nikada više ne smete razmišljati o alkoholizmu isključivo kao o pijenju manjih, većih ili preteranih količina alkohola, već kao o bolesti ponašanja, Vašoj koliko i njegovoj, a zatim kao o bolesti kojom ugrožavate svoju decu.

Svi alkoholizmi su slični, ali su ljudi različiti, tako da znanje o samom alkoholizmu obuhvata tzv. "opšta mesta" karakteristična za tu bolest – kao što su visoka temperatura i kašalj prilikom zapaljenja pluća. Kako će se čiji organizam ponašati i kako će se zapaljenje pluća odraziti na ponašanje bolesnika, zavisice od toga ko je taj bolesnik. Prema tome, sledeći korak je da svi oni jedinstveni detalji, rezervisani samo za Vas kao posebnu osobu, jednako kao i za Vašeg muža, decu i blisku okolinu, moraju biti vraćeni u sećanje, prepoznati i na novi način shvaćeni.

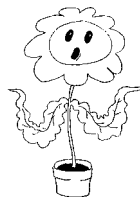
Taj proces je sticanje uvida (u alkoholizam) i njime, Vi u tančine ulazite u početak, trajanje, načine ispoljavanja bolesti, i njene posledice. Uvidom, Vi prepoznajete sve one tehnike (manipulacije) kojima je on održavao svoju zavisnost, a takođe i sve one kojima ste Vi njemu u tome pomagali. Tek tada će vam biti sasvim jasan, na ličnom primeru, svaki Vaš izbor i razlog za njegov ishod.

Uz porast uvida, logično je očekivati i promenu i porast i Vaših ličnih i zajedničkih razloga, odnosno, motiva, za lečenje koje ste započeli te ćete shvatiti da Vam više oni nisu svedeni isključivo na izbegavanje dotadašnjih nevolja već ulaze u zonu očekivanja zbilja boljeg

života. Jednostavno, odlučićete da vratite sebi sva prava, radosti i želje kojih ste se svojevremeno odrekli.

U tom trenutku, to mogu da tvrdim, Vaša rešenost da *ne dozvolite* ponavljanje istih situacija, biće konačna.

Verovali u to ili ne, isto će se desiti i sa Vašim mužem, jer do tog momenta i na pravi način, on drugačije nije mogao da stigne.



Problemi?

Pošto svaka priča sa dobrim svršetkom od svojih likova u međuvremenu traži savladavanje raznih teškoća, moram da Vam kažem da je slično i sa ovom, o lečenju.

Šta je u tome, zapravo, teško?

Teško je izaći iz neudobne ali uhodane šeme u kojoj ste Vi sebe godinama uveravali kako je sve to što činite jedino i moguće. Ono, na šta je retko ko spreman, pa i Vi, to je da se glatko suoči sa svojim greškama, ni malo bezopasnim, ali zato brojnim. Sve te “najbolje namere” koje su suštinski održavale bolest, Vama su u životu bile neprekidna uteha i energetski materijal, a to, što su Vam povremeno i drugačije misli padale na pamet uz blaga samoprebacivanja, nikako nije isto kao sve glasno izgovoriti. Pogotovo to nije lako kada je i *on* tome prisutan, i, moguće srećan, što ponovo jedan deo tereta odgovornosti može da prebaci na Vas.

Pored svega, mućiće Vas i blago osećanje nepravde, jer, ipak ste Vi ta koja je svojim trudom održavala porodicu, pri čemu nije bilo trenutka mira i odmora. To je tačno, i tim bolnije, ali nepravedno nije, pošto, sve što ste činili, sami ste izabrali da činite. (Setite se samo svojih odustajanja, odlaganja i “lakših puteva”).

Iako i dalje nema razloga sumnji u postojanje dobrih namera, moraćete prihvatiti činjenicu da Vas one nisu baš uvek upućivale na najbolji izbor odluka.

Tako, veoma će biti važno da ovu bolnu, ali neophodnu istinu prihvatite. Na taj ćete način, odustavši od odbrane svog ranijeg ponašanja i postupaka steći priliku da odmah to sebi i oprostite, i bez tereta krenete u bolje. Jednako, dobićete *slobodu* boljeg izbora.

Ako to ne bi učinili, nego i dalje ostali ukopani u rovu “ne vidim u

čemu sam to pogrešila” on će se takođe vrlo lako vratiti u svoje ponašanje, i mučna vrteška alkoholičarskog braka pokrenuće se ponovo.

Kako da se oslobodite otpora prema prihvatanju gorke istine o svojoj “krivici”? Prvo, tako što ćete navikavati sebe da nje u stvari, i nema, te ćete ubuduće razmišljati samo o svojoj odgovornosti, kako za predhodne postupke, tako i za one koje treba da načinite. Što se tiče grešaka koje ste činili, smatrajte da ste donekle na njih imali pravo pošto ih niste prepoznavali. To pravo je jedino što ubuduće gubite. A, ako već spominjemo odgovornost, verujte, nju je nekad teže prihvatiti nego priznati krivicu. Ono, što prihvatanjem svojih ranijih grešaka i nove odgovornosti dobijate, to je da je od sada pa na dalje Vaš život u Vašim rukama u najvećoj mogućoj meri, a ne proizvod sticaja okolnosti ili bespomoćnosti, kako ste verovali.

Gde je sledeća zamka koju vam otpori spremaju? U nespremnosti na odustajanje od uhodanih odgovora na njegovo ponašanje – setite se: on izbegava, Vi preuzimate poslove, on laže, Vi dopuštate da vam istu laž ponavlja...Teško će Vam biti da neprekidno mislite na nov način, pa kad ponovite isti propust, obrazlagaćete to kao i ranije, jer je Vaše ponašanje uglavnom služilo kao prečica do malo mira ili zaobilaznica do nekog cilja. Ukratko, treba prekinuti klackanje, i sići sa klackalice. On sam, neće moći da nastavlja igru.

U otpore će Vas ubacivati i strah – da će on odustati od lečenja, da će se naljutiti na Vas, da će se u Vas razočarati jer ste ranije bili drugačiji, da neće trpeti Vaše nove zahteve i stavove... To će biti razlog da, uz sasvim “razumna” objašnjenja pokušate da budete mekši, tolerantniji, da po nešto ponovo propustite ili dopustite.

On ne ume da razgovara – toliko dugo niste ni imali o čemu da pričate pa i sada ide teško, čini Vam se da ga ni malo ne interesuje šta je sa Vama, kako Vi provodite vreme i snalazite se, još manje kako se osećate. E, pa, vratićete Vi to njemu na isti način. Eto ga novi otpor, sada na terapijski zahtev da se razgovara. Što bi ponovo Vi bili ta koja će ulagati veći napor? Neka se i on malo pomuči!

Ali, ako on i pokuša da razgovara, pa se čak ponaša kao neko ko ima šta da kaže, spopašće Vas sumnja da je on za to sposoban ili da je uopšte razumno bilo šta od izgovorenog, pa ćete preći preko njegovih reči kao i ranije – ne dajući im važnost. To je otpor prema obnavljanju komunikacije.

Verovatno ćete ga bar jednom “uloviti” u nekom od starih njegovih

“štosova” i manipulacija. Ništa lakše, nego da se i Vi vratite u svoju odgovarajuću poziciju, uz obeshrabreni komentar: “Znala sam da je nemoguće njega promeniti”. Tada, treba da se upitate: “a da li sam se ja promenila?” Zašto tako brzo odustajete? Otpor – Vi čekate da on prvi počne da se menja (i to vrlo brzo), a on to očekuje od Vas. Ko je tu pametniji i odlučniji, ko je prihvatio doslednost prema zadatku?

Sve ove pa i druge otpore i početna nerazumevanja u procesu lečenja možete da savladate uz pomoć terapeuta i drugih parova koji zajedno sa Vama i na sasvim sličan način rade na sopstvenim promenama. U ovim, prvim koracima, spoticanja su češća, neizvesnost veća, opasnost od odustajanja takođe. Kada se osete pomaci u međusobnim odnosima i otvore mogućnosti u koje niste verovali, sami ćete hteti dalje lečenje i sve ono što njime možete da dobijete. Tako, dolazite u mirnije vode obostranog prihvatanja novog braka.

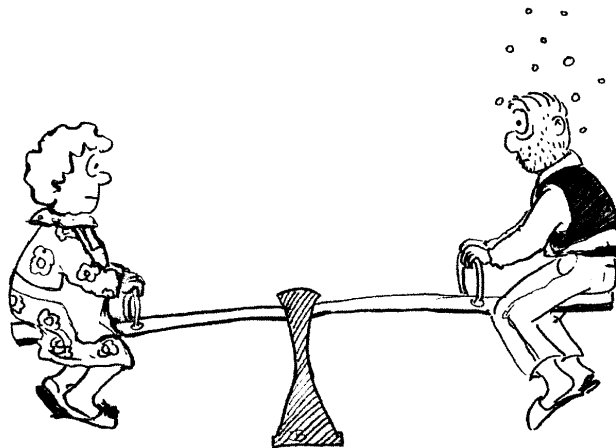
Tada, desiće se da neke od dobiti za koje ste se ranije u braku izborili, počnu da Vam izmiču. Odustali biste Vi od njih, ali još niste sigurni da će Vam biti nadoknađene, pa tako mogu da se pojave neki novi otpori kod Vas. Recimo, tokom trajanja alkoholizma, pošto ste Vi bili sabraniji, preuzeli ste nad porodicom neku vrstu dominacije, otvoreno ili izokola (znate već – gde i šta sa decom, uređenje kuće, novac). On je sada trezan i hoće svoju ulogu u porodici, i tako već zadire u vašu teritoriju. Jasno je koliko je to sada za vas delikatno, i kada ćete i kako pristati na tražene “izmene na vrhu”.

Oboje treba da se trudite da se vaša međusobna udaljenost, manjak osećanja, nepostojanje razgovora i dogovora i trajni hladni rat sada pretvore u bliskost i razumevanje. Vaš će se otpor pojaviti i u vidu povremene neodoljive potrebe da ga malo kaznite i podsetite kao se ranije ponašao, pa ćete ga ponovo optuživati za sva nedela koja je počinio. Nekako, lakše će Vam biti da prvo dobijete nagradu (nadoknadu za sve što ste izgubili), a tek potom ćete se postarati da je i zaslužite.

Možete primetiti da se deca vraćaju ocu, da on ponovo postaje važan u njihovim životima, ali sada na drugi način. Teško će Vam biti da se u tu njihovu novu vezu ne mešate, onako, kao ranije – kontrolišući šta razgovaraju, kako se slažu, ublažavajući moguće sukobe ili upadajući u razgovor na vreme, da bi sukob sprečili. Konačno, deca su i do sada bila samo Vaša briga, niste Vi sigurni da on ume sa njima. Prema tome – otpor kojim zadržavate svoju ulogu u odnosu na decu.

Problem može da pretstavlja i njegovo uplitanje u porodične finansije, Vaše kretanje, odluke, jer, sada je trezan, vidi i razume sve što se dešava, i sasvim prirodno, očekuje i traži učešće. Trebaće Vam neko vreme da se na sve to ponovo priviknete, a još više dok počne i da Vam se dopada.

Sve što će se sa Vama dešavati tokom lečenja savim je uobičajeno, nije nesavladivo pogotovo ako ste se usmerili prema cilju, i, sasvim izvesno, doneće Vam drugačiji život, brak i zdravlje. Isto tako, osetićete blagotvorne promene na deci, koja će početi da liče na drugu srećnu decu vraćajući Vam svoje poštovanje, poverenje i ljubav. Ono što je od svega najvažnije, to je da **Vaše izbore neće više određivati zavisnost, već samo Vi.**



Komentar

U današnje vreme mnogo se govori i zna o bolestima zavisnosti. One se pojavljuju na svakom mestu, u svakom društvenom sloju, a u riziku od njih su svi uzrasti. Postoji mnogo fraza o njima kao “društvenom zlu”, predlažu se ovakvi i onakvi postupci koji bi to zlo smanjili, prave se dogovori, formiraju stavovi, i sl. Bez obzira na to sve, porodica koju zadesi ovo “zlo”, na kraju je ostavljena uglavnom sebi i delom medicini, i vadi se iz njega kako zna i ume, ili, pak, diže ruke prihvatajući bolest kao sudbinu ili način življenja. Kažem porodica, a ne bolesnik, pošto ovakve bolesti uvek prerastaju u porodični problem, nesreću i zajedničku, porodičnu bolest.

Zavisnost, u našem slučaju alkoholizam, nastaje u raznim okolnostima i svakakako da je određena, opšta situacija u kojoj se čovek nalazi u izvesnoj meri jedan od olakšavajućih faktora za njen početak i održavanje. Međutim, skoro svako ima bar neku porodicu ili blisku okolinu, koja, paradoksalno, takođe u razvoju bolesti učestvuje mada nehotice, i mnogo ređe i kasnije počinje da na nju reaguje nego što bi na bilo koju drugu, mnogo manje značajnu.

Retkost je sresti ljude iz neposredne okoline alkoholičara koji o alkoholizmu mogu otvoreno i jasno da govore, insistiraju na lečenju, upozoravaju na posledice. Kod nas bar, prisutno je preterano ustručavanje kada je o pijenju reč, i postoji bezbroj “mekših” izraza koji se radije koriste od jedinog koji izražava pravo stanje stvari.

Reći nekome otvoreno da pije previše, da se ponaša nepodnošljivo, da je bolestan od i zbog pijenja, praktično je nezamislivo, pa je mnogo jednostavnije izgovoriti bilo koju psovku ili uvredu nego čoveku reći “ti si alkoholičar”. To je i jedan od razloga što mnogi alkoholičari imaju lažnu sliku o sebi, jer treba godine da prođu i da se nataloži

mного nevolja da bi tu reč čuo i od nekoga ko nije član njegove uže porodice. Međutim, tada je on, zahvaljujući dužini trajanja bolesti već nedovoljno prijemčiv za dobronamerna upozorenja, te na njih neće reagovati odlaskom na lečenje nego ljutnjom i prezirom.

Stoga, porodica alkoholičara ima tim teži zadatak, jer je ona često jedina koja o alkoholizmu govori, dok u svakoj drugoj sredini alkoholičar pronalazi potvrde da on to nije. Tako se i dešava zbunjujuća situacija da se alkoholičar s jedne strane proziva kao takav, a sa druge ne. Dosta dugo samo pijenje, odgovarajući način života i stil ponašanja u društvu obezbeđuje bolje prihvatanje, simpatije pa i određene, praktične dobiti, što je u potpunom neskladu sa namrštenim licima i prebacivanjima u kući. Nije retko videti zaista pravu porodičnu tragediju izazvanu alkoholizmom, a da kolege sa posla dotičnog alkoholičara budu iskreno iznenađene kada saznaju koliko je on zapravo pio.

Za žene čiji muževi piju veoma je važno da znaju da nikako ne treba da se nadaju da će bilo ko "sa strane" na vreme reagovati i upozoravati njenog muža na alkoholizam i eventualno ga "privesti" na lečenje. Spoljna reakcija na pijenje će se možda desiti ako na poslu postane nedovoljno funkcionalan, ako je počelo i tamo da biva njegovo ponašanje upadljivo, ako je načinio neki eksces na ulici ili u kafani, međutim, do tog momenta porodica živi u mukama.

Ukratko, alkoholizam je navidljiviji u porodici, tamo godinama smeta, malo pa sve više, pa tek onda postaje upadljiv i van porodice.

Dok se ne nađe drugi, možda sistemski način rešavanja alkoholizma, porodica je ta koja mora da prihvati na sebe tu odgovornost i ulogu, a posebno supruga alkoholičara. Ima načina da se ženi u tome pomogne, ali sve dok ona ne shvati sopstvenu važnost u alkoholom preplavljenoj porodici, teško će se odlučiti da prva pokrene proces izlaska iz bolesti. Upravo je zato vrlo bitno da žena postane spremna da preuzme odgovornost za izbore koje je činila u životu, da shvati da sama ima prava da raspolaže svojim životom, da u okviru tog prava može čak da prihvati da živi uz alkoholičara sa svim što alkoholizam nosi, ali da nikako nema prava da tim svojim izborom ugrožava svoju decu.

Govoreći ovo ne zanemarujem sve one moguće situacije gde je rešenje još teže, kao što je nekad postojanje skoro parališućeg straha žene a zbog muževljevog krajnje agresivnog ponašanja i pretnji. Te su

situacije tragične iz dva razloga: primitivni stav sa korenima valjda još u mlađem kamenom dobu, da je nasilje u porodici privatna, lična stvar u koju niko ne treba da se meša, a zatim, što kod nas nije dovoljno ni angažovano ni usklađeno delovanje milicije i sudstva, koje bi, da jeste, blagovremeno uticalo i rešavalo problem. Ova vrsta pomoći stiže ženi ili kasno ili nikako, ali delimično i stoga što žene ne umeju ili se ne usuđuju da upotrebe i ono malo mogućnosti koje im tu stoje na raspolaganju. Tako nam ostaju generacije žena koje pristaju ili moraju da pristanu na življenje dostojno biblijskih mučenika, ali u mučenike se pretvaraju i njihova deca i tako zatvaraju krug nepotrebnih nesreća.

Svakako da u ovom domenu deo društvene odgovornosti nije mali, međutim, što veći broj žena razume sebe a time dobije podsticaj da svoje stanje promeni, to se ranije možemo nadati pokretanju akcije koja bi skrenula pažnju zakonodavnih i drugih državnih organa na energičniju zaštitu sopstvenih građana.

