

VEČERAS NE PIJEM

Vodič za život bez alkohola
koji ćete voleti

Autor:
Amanda E. Vajt

Izdavač:
STET



Amanda E. Vajt je licencirana terapeutkinja i tražena stručnjakinja za mentalno zdravlje. Ona vodi popularni nalog na Instagramu *@therapyforwomen* na kojem deli alate i informacije o mentalnom zdravlju i trezvenosti. Osnivačica je i direktorka *Therapy for Women*, centra za grupnu psihoterapiju sa sedištem u Filadelfiji, koji opslužuje klijente širom SAD. Njen rad je objavljen u desetinama publikacija uključujući *The Washington Post*, *Forbes*, *Shape*, *Women's Health Magazine* i druge.

Besplatan odlomak iz knjige

Poručite knjigu direktno od
izdavača preko sajta:
www.stet.rs

Amanda E. Vajt

VEČERAS NE PIJEM

Vodič za život bez alkohola
koji ćete voleti

STET

Naslov originala

Not Drinking Tonight: A Guide to Creating a Sober Life You Love

Amanda E. White

Copyright © 2022 by Amanda E. White

© Hachette Book Group, Inc.

© Za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2025.

Godina prvog izdanja 2025.

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača

Dr Sara Kuburić

Urednica izdanja

Ljiljana Petrović

Pomoćna urednica izdanja

Tamara Đuran

Prevod

Nemanja Rabrenović

Lektura i korektura

Reč na mestu

Ilustracija naslovne strane

Dr Sara Kuburić

Grafičko oblikovanje

Aleksandar Petrović

Štampa

ART PRINT MEDIA, Novi Sad

Tiraž 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

CIP zapis dostupan je u uzajamnom katalogu

COBISS.SR-ID 164545289

POHVALE ZA KNJIGU AMANDE E. VAJT

VEČERAS NE PIJEM

„*Večeras ne pijem* je knjiga za sve koji preispituju svoj odnos prema alkoholu i drugim stvarima koje izazivaju zavisnost. Sviđa mi se to što nas navodi da preispitamo ono što su nas učili o alkoholu i o tome kako on utiče na nas i govori nam šta možemo da učinimo povodom toga. Ovaj vodič će pomoći svakome ko je ikada osetio da ima problema sa alkoholom, i to bez ružnog etiketiranja ili nametanja potpunog ostavljanja alkohola.”

– Vitni Gudman, porodična psihoterapeutkinja

„*Večeras ne pijem* je divan vodič za postavljanje zdravih granica prema alkoholu – i samom sebi. Amanda vam pomaže da dođete do srži svojih problema da biste bolje razumeli zašto pijete i zašto bi možda bilo dobro da prestanete, čime vas priprema za jedan ispunjeniji život, čak ako i ne odlučite da se u potpunosti odreknete alkohola. Čitaoci će steći samopouzdanje, svest o sebi i saosećanje koje će im pomoći da donose bolje odluke.”

– Nedra Tavab, magistarka socijalnog rada, licencirana klinička socijalna radnica, autorka bestselera *Njujork tajmsa* pod nazivom *Postavite granice, pronađite mir*

„Napisana razumljivim jezikom, sa puno stručnosti i saosećanja, uz obilje primera, alata, vežbi i saveta koji čitaocima pomažu da izgrade jedan nov odnos prema alkoholu i samom sebi, knjiga *Večeras ne pijem* je pravo otkrovenje i melem za svakoga ko se pita kakav život bez alkohola je moguće stvoriti.”

– Lisa Olivera, licencirana bračna i porodična psihoterapeutkinja, vlasnica Instagram stranice @lisaolivera i autorka knjige *Dosta je bilo*

„Zaista verujem da će svako imati koristi od čitanja ove knjige, bez obzira na sopstveni odnos prema alkoholu. Ova knjiga je sjajan i lako razumljiv resurs koji će nam pomoći da razvijemo više samosvesti i saosećanja dok nežno preispitujemo svoj odnos prema alkoholu i nama samima.”

- Kerolajn Duner, autorka bestslera *Dijeta zvana je*iga*

„U ovoj praktičnoj knjizi napisanoj sa puno iskrenosti i saosećanja Amanda Vajt razbija mit o tome da moramo da potonemo do samog dna da bismo zatražili pomoć. Ona nas poziva da se oslobodimo društvenih stigmi i da odbacimo sve slojeve stida koji nas drže okovanim za narative koji nam uništavaju samopoštovanje. Bez obzira na to da li ste tek ostavili alkohol ili niste, da li razmišljate o tome da ga ostavite ili, ako sve do ovog trenutka niste ni razmišljali o tome kako će vaš život izgledati nakon što ga ostavite, ova knjiga je puna mudrih saveta koji vam mogu pomoći na vašem putovanju.”

- Dr Dženifer R. Volkin, neuropsihološkinja i autorka knjige *Umirite se brzo i lako: meditacije za ublažavanje stresa pomoću pojačane svesti i neuronauke*

„Ovo je knjiga o piću koju sam kao psihoterapeutkinja sve vreme čekala. *Večeras ne pijem* nudi jedan nov način gledanja na konzumaciju alkohola koji vam sa puno obzira i uz obilje životnih primera pokazuje kako da donesete odluku da prestanete da pijete večeras, sutra – i ako tako želite – zauvek. Konačno, knjiga o konzumaciji alkohola u koju iskreno verujem i koju sa oduševljenjem mogu da preporučim svojim klijentima.”

- Elizabet Ernšo, licencirana bračna i porodična psihoterapeutkinja, stručnjakinja za veze, vlasnica Instagram stranice @lizlistens i autorka knjige *Želim da ovo uspe*

„Napisana pametnim i zanimljivim stilom, na osnovu ličnog psihoterapeutskog iskustva, knjiga *Večeras ne pijem* je priručnik

za samopomoć koji nam je potreban. Amanda pomaže čitaocima da steknu dublje razumevanje sopstvenog odnosa prema alkoholu, bez obzira na to da li su zavisni od njega ili nisu. Posebno sam zahvalna na informacijama o traumama i reparaciji pruženim u ovoj knjizi, i sigurno ću je koristiti lično, kao i u radu sa svojim klijentima – Amandina knjiga je pravi dar.”

- Dr Kolin Rajhman, klinička psihološkinja i autorka knjige *Informacije iz prve ruke o oporavku od poremećaja u ishrani*

„*Večeras ne pijem* je knjiga o aktuelnim problemima, koja ceo svoj žanr podiže na jedan viši nivo. Pisanje Vajtove o mentalnom zdravlju i životu bez alkohola je korisno i prijemčivo koliko i njen popularni nalog na Instagramu.”

- Toni Lara, autorka knjiga i tekstova o vezama i seksu bez alkohola

*Ova knjiga je posvećena mojim roditeljima,
koji nisu odustali od mene čak i onda
kada sam ja želela da odustanem od sebe.*

SADRŽAJ

UVOD	13
------	----

Prvi deo

Zašto pijete

Preispitivanje svog odnosa prema alkoholu	23
--	----

DA LI BI VAŠ ŽIVOT BIO BOLJI BEZ ALKOHOLA?	25
EVOLUCIJSKA PSIHOLOGIJA: ZA SVE JE	
KRIV VAŠ MOZAK	39
UTICAJ TRAUMA	51
KULTURA STIDA	64
NAŠA TELA, MI... I ALKOHOL	82

Drugi deo

Alati koji su vam potrebni da biste popravili

svoj odnos prema alkoholu	95
----------------------------------	----

REPARACIJA (OSVEŽAVANJE)	97
GLAS U VAŠOJ GLAVI	111
EMOCIJE	123
BRIGA O SEBI	142
GRANICE	159

Treći deo

Neka promene koje ste načinili budu trajne

Kako da izgradite život od kojeg ne morate da bežite	187
---	-----

KORAK PO KORAK	189
DRUŽENJE SA LJUDIMA U TREZNOM STANJU	204
LJUBAV, SEKS I ROMANSA	221
PRIHVATANJE ŽIVOTA BEZ ALKOHOLA	239
RESURSI	255
IZRAZI ZAHVALNOSTI	259

UVOD

„Izvini, šta si ti?“, moja majka me je gledala toliko zbunjeno da nisam bila sigurna da li je šokirana ili stvarno nije čula to što sam upravo bila izgovorila.

„Ja sam alkoholičarka“, promucala sam.

„Ne razumem.“

Naravno da ne razumeš, pomislila sam ljutito. Istina glasi da ni ja sama nisam bila baš sigurna da li sam *alkoholičarka*, ali jesam znala tri stvari.

1. **Alkohol je činio moj život gorim.** Da li sam pila svakog dana? Nisam. Da li se nešto užasno ili sramotno desilo svaki put kad bih popila? Nije. Ali svaki put kad se nešto užasno desilo, ja jesam pila. I to me je plašilo do ludila. Imala sam osećaj da igram ruski rulet sa alkoholom. Da, u većini slučajeva kada sam pila, sve je bilo u redu. Ali onda kad se jesam napila i izgubila kontrolu nad sobom, bila sam samodestruktivna. Svađala se sa prijateljima i govorila užasne stvari koje nisam mislila... i često sam odlazila iz kafića bez traga. Vozila sam u pijanom stanju više puta nego što bih volela da priznam i spavala sa nepoznatim ljudima ne osvrćući se na obećanja koja sam davala sebi u vezi sa tim tokom dana.
2. **Umerenost nije davala rezultata.** Probala sam sve, uključujući „zagrevanje“ sa nekoliko pića pre izlaska sa

društvom u grad, izbacivanje žestine, ispijanje isključivo žestine, izbegavanje „šotova“, ispijanje isključivo „šotova“ (ne mogu da verujem da sam mislila da je to dobra ideja), ispijanje isključivo vina, ispijanje isključivo piva (čiji ukus sam mrzela), merenje količine popijenog alkohola, konzumaciju alkohola isključivo vikendom, ograničavanje sebe na tri pića za večer, konzumaciju alkohola isključivo u društvu i konzumaciju alkohola isključivo nakon obroka umesto na prazan stomak. I nije da neke od ovih mera nisu davale rezultata. Ponekad sam uspevala da ih se pridržavam neko vreme, ali ta pravila me nisu sprečavala da dovodim sebe u opasne situacije i da donosim loše odluke. Provela sam nebrojeno sati u potrazi za trajnim rešenjem. Bila sam poput ludog naučnika. Pila sam onoliko koliko mi je bilo potrebno da nadjačam svoju socijalnu anksioznost, da postanem opuštenija i otvorenija u društvu, ali ne toliko da ne bih bila u stanju da razgovaram ili da se osramotim u javnosti. Bilo mi je potrebno tek onoliko alkohola koliko bi mi omogućilo da samouvereno razgovaram sa tipovima, ali ne toliko da bih otišla u krevet s njima na prvom sastanku. Bilo je to potpuno *iscrpljujuće*.

3. **Ne bih uspela da postanem psihoterapeutkinja da sam nastavila da pijem.** Pošto zbog svoje konzumacije alkohola nisam završila u zatvoru ili na rehabilitaciji, nastavila sam da pijem i dok sam bila na postdiplomskim studijama, trudeći se da steknem zvanje psihoterapeuta. Dok sam odrađivala pripravnički staž u jednoj klinici za rehabilitaciju od droga i alkohola, došla sam na posao mamurna više puta nego što bih volela da priznam. Onako kroz maglu i sa velikom dozom stida sećam se da sam na proslavi petogodišnjice mature (između ogromnih gutljaja jeftinog crvenog vina – onog od kojeg ostaju fleke na zubima) izjavila da *obožavam* da pomažem zavisnicima

i alkoholičarima, kao da sam drugačija ili bolja od njih. U nastavku te večeri izbacili su me iz bara jer sam ukrala flašu votke, posle čega sam se ljubila s nekim tipom na stepeništu, zaspala na podu u hodniku hotela i izgubila komad nakita koji mi je najviše značio u životu. Snažno sam poricala da imam problem, najblaže rečeno.

Tek nekoliko meseci kasnije, kada sam se posle jednog ludog provoda prejela, povratila u toku noći (što je označilo recidiv mog poremećaja u ishrani), probudila se prekrivena sopstvenom povraćkom i otišla da održim čas joge u šest ujutru – i dalje treštena pijana – počela sam da sabiram dva i dva. *Šta bi moji klijenti pomislili da me sad vide?*, prošlo mi je kroz glavu. Jedno je piti umereno i raditi u centru za odvikavanje od alkohola i bolesti zavisnosti, ali uništavati se od alkohola i dolaziti na posao u mamurnom stanju je nešto potpuno drugo. *Ja sam licemer*, pomislila sam. Oči su mi se ispunile vrelim suzama. To je bio poslednji put da sam pila alkohol.

Želim da budem jasna – taj dan nije bio naročito poseban. I ranije sam imala takve momente. Napominjem ovo jer mislim da u našem društvu nažalost postoji taj neki narativ da ljudi prvo moraju da dotaknu dno da bi se promenili. Istina glasi da sam ranije dolazila na posao uprkos mamurluku ili sam zvala da javim da mi nije dobro. Takođe sam shvatila da je moja konzumacija alkohola bila povezana sa mojim poremećajem u ishrani, o čemu sam vodila duge razgovore sa svojim psihoterapeutom. Taj trenutak nije bio moje najgore pijanstvo ili dno dna. Bila je to samo još jedna loša noć. Jedina razlika bila je u tome što sam ovog puta poslušala svoj unutrašnji glas, koji mi je rekao da ne mogu više da nastavim u istom stilu. I što je važnije, preduzela sam nešto. Jedan korak. To je dovoljno.

Da se vratim na razgovor sa svojom majkom. Nisam bila sigurna da li sam se baš mogla nazvati *alkoholičarkom*, ali znala

sam da moram da se promenim. Videla sam u kom pravcu je moj život išao i to mi se nije svidelo. Imala sam sreće što sam u tom trenutku išla na grupnu terapiju sa nekoliko ljudi koji su se odvikavali od alkohola. Većina njih je prolazila kroz program odvikavanja u dvanaest koraka i uspela je da se poveže sa ostalima i da stekne osećaj zajedništva. Otišla sam na svoj prvi sastanak *Anonimnih alkoholičara* nedugo nakon poslednje večeri u kojoj sam pila. Deo mene je imao osećaj da *ne zaslužujem* da budem tu jer nisam previše pila. Razmišljala sam: *Samo zauzimam mesto nekome kome je stvarno potrebno da bude ovde!* Kada sam to podelila sa ostalima, ljudi su mi odmah rekli da imam problem sa poricanjem istine. Nisam bila sigurna da je to istina, ali nastavila sam da odlazim na sastanke. Našla sam jednu grupu usmerenu na mlađe ljude koja je primala sve koji su bili u procesu ostavljanja alkohola. Ta grupa je postala moj sistem za podršku, moja slamka spasa i moj društveni život. Neki od mojih najboljih drugara sa kojima se i dan-danas družim potiču iz te grupe.

Nekoliko reči o ovoj knjizi

Ovo, međutim, nije priča o *mom* problemu sa alkoholom, već o *vašem*. Ovo je vodič koji vam objašnjava zašto pijete, kako da prestanete da pijete i kako da stvorite život od kojeg ne morate da bežite. Ovo je knjiga o životnim izborima.¹ Većini nas se

1 Reč „izbor” može da zvuči kontroverzno kad je zavisnost u pitanju jer ljudi koji sebe smatraju alkoholičarima ili zavisnicima često kažu da nemaju mogućnost izbora kad je u pitanju upotreba opojnih supstanci. Želim da naglasim da, kada ja upotrebim reč „izbor”, time nipošto ne želim da impliciram da alkoholičari mogu da izaberu da prestanu da piju kad god to poželeva, i da su sami krivi ako ne mogu da ostave piće. Ova knjiga je namenjena pojedincima koji dovode u pitanje svoju konzumaciju alkohola, koji žele da smanje svoj unos alkohola ili sebe ne smatraju alkoholičarima. Ja nipošto ne pokušavam da nekoga ko sebe smatra alkoholičarem ohrabrim da prestane da upotrebljava taj termin ili da izađe iz programa za ostavljanje alkohola u dvanaest koraka.

nikad ne pruži prilika da preispitamo svoj odnos prema alkoholu. Rodimo se u društvu u kojem vlada uverenje da je alkohol zdrav deo života odraslih. Naučimo da je alkohol zabavan. To je faktor koji podstiče naš društveni život (daje nam teme za razgovor, kao i dodirnu tačku s drugim ljudima, pokazuje im da smo kul i da ne shvatamo sebe previše ozbiljno). Naučimo da je alkohol omiljeno sredstvo pomoću kojeg ljudi izlaze na kraj sa stresom, a, ako iz nekog razloga krenemo da preispitujemo svoj odnos prema alkoholu, ljudi nas proglase za gubitnika ili alkoholičara... na nama je da izaberemo šta nam se više sviđa.

Ova knjiga nije manifest o životu bez alkohola, ovo nisu memoari o ostavljanju alkohola ili knjiga za samopomoć. Moj cilj nije da vas ubedim da prestanete da pijete. Međutim, verujem da mnogi od nas nisu dovoljno edukovani u vezi sa alkoholom i o prednostima i manama njegove konzumacije. Smatram da nismo dovoljno informisani konzumenti. Odrastamo posmatrajući ljude oko sebe kako piju – vidimo odrasle, slavne ličnosti i ljude na koje se ugledamo kako piju i poželimo da budemo kao oni. Zatim vidimo kako se alkohol promovise na televiziji, u filmovima, na društvenim mrežama i u reklamama. Marketinške agencije nam prodaju ideju da usamljenost, otuđenost i bol koji osećamo nisu posledica naše ljudske prirode (i činjenice da život ponekad prosto nije bajan), već se javljaju zato što nemamo piće u ruci. Ova knjiga je vodič koji bih volela da sam imala kada sam preispitivala svoju konzumaciju alkohola.

Tokom svog višegodišnjeg psihoterapeutskog rada naučila sam da se svi mi mučimo sa nekim oblikom zavisničkog ponašanja. Međutim, neke vrste ponašanja su društveno prihvatljivije od drugih (neke se čak uzdižu u nebesa). Ako čitate ovu knjigu, rekla bih da ste zavisnici od alkohola.

- U druge zavisnosti spadaju:
- Konzumacija droga
- Držanje dijeta

- Poremećaji u ishrani (povraćanje, izgladnjivanje, prejedanje, prekomerno vežbanje ili opsjednutost zdravom ishranom)
- Kockanje
- Kupovina
- Radoholizam / kultura prekomernog rada
- Romantične veze ili seks

Možda upražnjavate i nešto od ovoga. Istina glasi da naša zavisna ponašanja čine samo mali deo svega sa čime se u životu susrećemo. Ovaj fenomen možemo lako razumeti pomoću metafore ledenog brega. Poput ledenog brega, naša vidljiva ponašanja čine samo mali deo svega što nam se dešava. Preostalih 85% brega sačinjeno je od naših navika, ponašanja i uverenja i, sve dok ne iscelimo te dublje i nevidljive delove ledenog brega, ispoljavićemo neku vrstu nezdravog ponašanja. Ova knjiga će se fokusirati na konzumaciju alkohola, ali će se baviti i drugim nezdravim ponašanjima (naročito poremećajima u ishrani, jer se oni često javljaju kod žena) kako ne biste sa jedne zavisnosti prešli na drugu ili doveli sebe u situaciju da vam se nova rupa u metaforičkom čamcu koji tone otvori neposredno nakon što ste zapušili prethodnu.

Iako će vam ova knjiga dati praktične alate i savete o tome kako da prestanete da pijete ili da smanjite svoju konzumaciju alkohola, najveći deo nje će vam pomoći da se pozabavite dubljim razlozima koji stoje iza vaših zavisničkih ponašanja – ili onog većeg dela ledenog brega koji leži skriven ispod površine vode. U prvom delu knjige, koji će vam objasniti **zašto pijete**, saznaćete nešto više o funkcionisanju svog uma i o razlozima zbog kojih su stid i trauma povezani sa vašom konzumacijom alkohola. U drugom delu knjige će biti reči o alatima koji će vam pomoći da **prestanete da pijete**. Tu spadaju reparacija, tehnike za regulisanje emocija, postavljanje granica i sve osnovne veštine i znanja koja će vam biti potrebna da biste izašli na kraj sa onim

što vas tera da pijete. U posljednjem, trećem delu pričaćemo o **trajnim promenama**: o opasnostima koje vrebaju u periodu neposredno nakon ostavljanja alkohola, o tome kako možete bezbedno da se socijalizujete, da stupate u veze, da uživate u seksu i da gradite odnose sa svojom porodicom i ostalim ljudima u svom životu bez alkohola.

Daću vam i neke savete koji će vam pomoći da nastavite sa umerenom konzumacijom alkohola ukoliko ne želite u potpunosti da ga se odreknete. Verujem da svako, bez obzira na svoje razloge i motive, može da istraži svoj odnos prema alkoholu. Kao što je moja prijateljica Mili Guč jednom prilikom rekla: „Nema potrebe da čekate da vam požar zahvati celu kuću, pa da tek onda krenete da ga gasite. Ako uočite da je negde buknuo plamen u vidu problema sa alkoholom, treba da ga ugasisite pre nego što vam izgori cela kuća.”² Ako ste kupili ovu knjigu, pretpostavljam da ste uočili prve plamenove u svojoj kući, tj. nezdrava ponašanja u vezi sa konzumacijom alkohola. Posmatrajte ovu knjigu kao aparat za gašenje požara – upotrebite je da suzbijete plamen i ugasisite ceo požar ako tako poželite.

Ovu knjigu nije napisala samo osoba koja je ostavila alkohol već i licencirana psihoterapeutkinja, čija specijalnost je da pomaže ljudima da promene svoj odnos prema alkoholu. To znači da informacije i priča koju delim sa vama nije samo moja, već predstavlja kolaž sačinjen od isečaka iz života skoro pedeset ljudi sa kojima sam radila, a koji su ovde predstavljeni u vidu tri lika (Endruea, Tare i Brijane). Oni su se suočili sa najčešćim mislima, strahovima, brigama, greškama i problemima koje svakodnevno viđam u svom kliničkom i istraživačkom radu. Kako se budemo kretali kroz ovu knjigu, pratićemo ovo troje ljudi na njihovom putu ka treznijem životu.

2 @sobergirlsociety, citat Mili Guč (@milliegooch), Instagram, 14. maj 2020.
<https://www.instagram.com/p/CAKlsCEg7z-/?igshid=15yyixtx7io0s>

- **Endru** je dvadesetčetvorogodišnji Peruanac, koji se preselio u SAD kao dečak. Trenutno studira medicinu, veren je i otkriva u kojoj meri zavisi od alkohola, koji mu pomaže da se opusti tokom društvenih događaja i slobodnih dana.
- **Tara** je dvadesetjednogodišnja žena bele puti, koja je više puta odlazila na rehabilitaciju u poslednjih nekoliko godina. Ona zna da treba da prestane da pije, ali je, nažalost, sklona samosabotaži. Tokom jednog perioda apstinencije ona je otkrila istinu o svojoj seksualnosti.
- **Brijana** je tridesetčetvorogodišnja žena crne puti, udata, ima dvoje dece. Oslanja se na alkohol da bi se izborila sa izazovima materinstva i ugušila osećaj krivice koji je muči zbog toga što je zaposlena majka.

Odlučila sam da stvorim likove ovih ljudi da bih bila sigurna da će skoro svako ko pročita ovu knjigu moći da se pronade u nekom aspektu tih likova. Iako sam čvrsto ubeđena da svako, bez obzira na pol, može da uživa u ovoj knjizi i nauči nešto iz nje, ona se zaista nešto više fokusira na žensko iskustvo sa apstinencijom i na jedinstvene situacije kroz koje žene – posebno žene u svojim dvadesetim i tridesetim godinama – prolaze u vezi sa konzumacijom alkohola, kao što su utapanje teških emocija u vinu, poremećaji u ishrani i perfekcionizam.

Kada pročitate ovu knjigu, u potpunosti ćete razumeti kako i zašto pijete (ili zašto ispoljavate bilo koje drugo zavisničko ponašanje) i kako možete da stvorite život od kojeg ne morate da bežite. Kad završite ovu knjigu, razumećete na koji način je vaš odnos prema alkoholu povezan sa drugim aspektima vašeg života. To će vam omogućiti da donesete informisanu odluku u vezi sa svojom konzumacijom alkohola. U svetu psihoterapije mi to nazivamo informisanim pristankom. Ako psihoterapeut verbalnim putem ne objasni klijentu kako terapija funkcioniše i ne upozna ga sa svojom politikom rada, obrazovanjem i

cenovnikom, onda takva psihoterapija nije etička. Posmatrajte ovu knjigu kao svoj informisani pristanak na razgovor u vezi sa konzumacijom alkohola. Na vama je da odlučite da li ćete se, nakon što pročitate ovu knjigu, vratiti piću ili nećete. Moj posao nije da vas ubedim u bilo šta. Moj posao je da vam podarim znanje pomoću kojeg možete da stvorite život koji volite, život koji nije savršen, koji je ponekad možda i haotičan, ali je zato stvaran, i život u kojem ste potpuno prisutni. Život bez alkohola je moguć i, usudiću se da kažem, čaroban. Na vama je da se odlučite za ono što želite.

Prvi deo

Zašto pijete

Preispitivanje svog odnosa prema alkoholu



PRVO POGLAVLJE

DA LI BI VAŠ ŽIVOT BIO BOLJI BEZ ALKOHOLA?

Čini mi se da nešto što ljudi najčešće urade godinu dana pre nego što ostave alkohol jeste da se pogure nad svojim laptopom u jedan ujutru i tužno u svoj internet pretraživač otkućaju rečenicu: „Da li sam ja alkoholičar?”

– Ketrin Grej

„Nije kao da moram da pijem baš svaki dan”, reče Endru iskreno. Izgledao je sređeno kao i uvek, u košulji na kopčanje, uredno upasanoj u pantalone sa faltom. Sa Endruom, koji je sebe opisivao kao perfekcionista, radila sam već dva meseca. Tokom prethodnih nekoliko sesija pričali smo o njegovoj konzumaciji alkohola, o tome kako on utiče na njegovu anksioznost, na njegov odnos sa verenicom i na njegovo samopoštovanje, sa kojim je, po sopstvenim rečima, imao problema još otkako se sa devet godina iz Perua preselio u SAD.

„Razumem te”, rekla sam, i jesam ga razumela, više nego što je slutio. I ja sam sedela na jednom sličnom kauču i rekla isto to svom psihoterapeutu skoro deset godina pre toga.

„Ponekad ne pijem i po više meseci. Nije mi teško”, izjavio je Endru nonšalantno. Po načinu na koji me je gledao bilo mi

je jasno da želi da mu poverujem i da pređemo na drugu temu, ali takođe me je poznavao dovoljno da zna da to neću dozvoliti.

„Verujem ti“, rekla sam. I stvarno sam mu verovala. On se osmehnuo.

Bila sam sigurna da Endru nije pio svaki dan i da se verovatno dešavalo da nije pio nedeljama ili mesecima. Stvar je u tome da problem nije bio koliko često je pio, već koliko je konzumacija alkohola uticala na njegov život. Istina glasi da Endru, poput mnogih drugih ljudi koji su dolazili kod mene, nije dolazio na psihoterapiju zbog svoje „zavisnosti od alkohola“ ili nesposobnosti da prestane da pije. Ti ljudi završe na mom kauču zato što su depresivni, anksiozni, jer imaju neki poremećaj u ishrani ili nemaju dovoljno samopouzdanja, ne slažu se dobro sa svojim porodicama, uporno izlaze sa pogrešnim ljudima, žele značajnija prijateljstva, ne osećaju se ispunjeno na poslu ili zbog gomile drugih stvari koje naizgled nemaju veze sa konzumacijom alkohola, niti sa bilo kojim drugim zavisničkim ponašanjem... osim što sve to jeste povezano sa konzumacijom alkohola. Naravno, to ne znači da je baš svaka od tih muka izazvana pićem ili da baš svaki moj klijent mora da prestane da pije da bi rešio svoje životne probleme. Naprotiv. Međutim, način na koji mi kao društvo pričamo o konzumaciji alkohola i poremećajima u vezi sa tim u najboljem slučaju nije od pomoći, a u najgorem slučaju je opasan. Mislim da je važno da popričamo o istoriji alkoholizma da bismo u potpunosti shvatili kako je ta stigma evoluirala, kako se neprekidno održava i kako nam trenutni modeli lečenja ove vrste zavisnosti ne omogućavaju da se na zadovoljavajući način izborimo sa njom.

Uprkos činjenici da istraživanja novijeg datuma pokazuju da su ljudi u Sjedinjenim Američkim Državama u proteklih nekoliko godina konzumirali alkohol više nego ikada ranije i da posebno žene imaju sve više zdravstvenih problema izazvanih konzumacijom alkohola, u našem društvu se više stigmatizuju osobe koje ne piju nego one koje piju. Većina ljudi više strahuje