

## Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 18/02/2023 23:36

---

Zdravím,

můj partner alkoholik je 9 dní po detoxu, vypadá to, že se držel. Jenže dnes přišel navátý a táhlo to z něj.

Na zdlouhavé naléhání (připadám si jak megera samozřejmě) přiznal, že měl pár nealko piv.

Zaprvé tedy nevím, je možné ze 3 birrelů mít "hladinku"? No, když někdo rok v kuse láme 5+ piv denně a pak na dva týdny přestane, tak asi ano, že?

Zadruhé, je to tedy vůbec podstatné, že to bylo "nealko" pivo?

Je tady někdo, kdo by mi dodal naději? Že to třeba ještě neznamená že v tom nutně bude lítat znovu a nedej bože mnohem hůř...

Nebo možná radši dodat sílu k tomu, nehrát tuhle komedii o "podpoře" a zachránit se a děti (pouze moje).

Díky všem předem.

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Erika - 19/02/2023 07:32

---

Dobry den Siisa

Birell je sice nealko pivo, ale nejake stopy alkoholu v sobe ma. Tim padem u alkoholiku spousti chut na normalni pivo.

Moje vlastni zkusenost.

A mohu se zeptat kolik sancí jste mu dala, nez sel na detox?

S alkoholikama to je tezky, moc slovo drzet neumí :(

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 19/02/2023 08:52

---

Upřímně nevím, jestli to byla pravda, s těmi Birrely, no už to nezjistím.

Ráno to byla taková směsice zkroušenosti a dotčení že "birrel se pouze nedoporučuje, tak co máš". Dohodli jsme se, že pro (mou) jistotu si vždycky když přijde někam ven, dýchne. No né že by mě to nějak moc uklidnilo. Pozoruji na sobě nutkání ve všem ho kontrolovat, což ho samozřejmě obtěžuje.

Kolikrát jsem mu dala šanci - nevím jak na to odpovědět. On šel na ten detox o vlastní vůli. Já beru jako svoje selhání to, že jsem za 4roky co jsme spolu, nepoznala, že má takový závažný problém s pitím, že už nemůže dál ???? asi to hodně vypovídá o míře upřímnosti v našem vztahu.

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Erika - 19/02/2023 09:45

---

Kazdy alkoholik umi moc dobre lhat. Nejen svemu okoli, ale i sam sobe.

Na spouste lidi se to nepozna. Jestli jste tu cetla nejake prispevky, tak uz asi vite, ze neni lehke s alkoholikem zit.

Volba je na vas.,

Jeste ji mate. Nez vas to semele, nebo vyvede neco, z ceho budete mit problem i vy.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Rachel - 20/02/2023 05:29

---

Ahoj, hlavně si nic nevyčítat. Je to v dnešní době těžký poznat kdo je pijan, kdo alkoholik, když je míra tolerance tak vysoká. Nemyslím si, že birel z člověka táhne. Ale nevím. Možná je ta nedůvěřivost na místě, pokud ti už párkrát lhal. Já osobně si myslím, že šance je, ale bohužel ne vysoká. Nechci nikoho podceňovat, to ne. Ale už dávno nemám růžové brýle a alkohol je silný. Člověk si zničí vše co má a stejně pije dál. Takových případů všichni známe. Poslouchej svojí intuici, ta ti řekne, co je pravda....Hodně síly!

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Libuš - 20/02/2023 07:17

---

Ahoj,

naději Ti bohužel nedodám. Je alkoholik a na detoxu byl zřejmě na Tvé naléhání a proto nevydržel.

Pokud nechce přestat sám ze svého rozhodnutí, nikdy nepřestane.

Já jsem si celá léta něco namlouvala, kéž bych neutíkala před realitou a opustila svého muže dřív!!

Hladinku ze tří Birellu určitě nemá. Prostě normálně chlastal. Omlouvám se za tvrdou realitu, ale možná Ti otevře oči a přehodnotíš životní priority.

Rozhodnutí, zda budeš hrát megeru a trápit se s ním (přečti si o spoluzávislosti), anebo půjdeš s dětmi do klidu a budeš se věnovat jim a sobě, je jen na Tobě.

Hodně štěstí...

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 20/02/2023 08:21

---

Siisa, no a nebo je tu druha verze: sel na detox, protoze si sposcital, ze by o tebe a komfort, který

---

domacnosti poskytuje (vyprano, uvareno, vyzehleno) prisel. No a pokud je to tato varianta, tak je jasne, ze to zadne nealko piva nebyly. Proc by si daval nealko pivo, kdyz je na zizen xy dalsich veci nebo voda? Too jsou vsechno takove alko blaboly. Vidim v tom presne sam sebe pred 7 lety :D.

=====

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 20/02/2023 16:17

---

Děkuji!

Je to pro mě nové. Na detox nešel na můj nátlak. Já jeho problémy s pitím nepoznala (myslela jsem, že má jiné, což taky má... Ale zřejmě vyhodnotil tyto jako buďto nejvíc palčivé anebo že je zrovna vhodná doba na to pokusit se s tím něco udělat) a on mi svoje rozhodnutí pouze oznámil.

Že by měl ode mě bůhvíjaký servis, kterého pouze využívá, to se říct úplně nedá. Ale budiž, požívá prostě veškerých výhod soužití s partnerkou.

O spoluzávislosti vím a asi se mě to týká. O tom, že se jedná o destruktivní a nebezpečnou věc, nepochybuju.

No tak uvidíme, sama jsem zvědavá, jak se to celé vyvine. Vlastně až teď si uvědomuji, jak dlouho jsem žila s nedůvěryhodným člověkem. V tom je to právě nové.

Nicméně vidím moc dobře, že rozmýšlet nad tím, proč by mělo někomu stát za to vymýšlet si takovou absurditu, že se dal 3 birelly a jestli to teda vůbec může být pravda nebo ne .... To je ztráta času a energie, ono úplně stačí, že moje důvěra klesá.

To bude možná jeho smůla, že zrovna když dospěl k tomu, že by to měl řešit a potřeboval by v tom podpořit, mu přestanu věřit.

Moc všem děkuji za postřehy!

=====

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 20/02/2023 16:28

---

Siisa, too nemusí být tak, že by si mu denne říkala: vyres pít a nebo pujdes z domu.

Ja si sam uvedomoval, že když toho nenechám, přijdu o rodinu, možná práci, bydlení atd. Jenže to neslo dohromady s potřebou pít. A tak jsem vymyslel různé mazané finty. Byly naprosto hloupe a mazaných na nich nebylo nic, maximálně jsem se v nich utopil.

Chodil jsem s nápadem, že přestanu pít, protože to není dobře, neděla mi to dobře a bla blaaa. Jen jsem byl vychcanejší jak mrak a snažil se předjet tomu, že jednoho dne bouchne do stolu a vyletím z baraku.

Výhod soužití - to přece stačí. Sam o sobě by to třeba neměl.

Jak píšeš, jsou to naše zkušenosti a postřehy neb sami jsme ti závislí.

A je samozřejmě možné, že její cestou domů políbila opilá beruska na pampelišce a všechno je pak tím pádem úplně jiné. Je to možné. A když to bude jinak a tobe vztah bude fungovat, pak jedine dobře.

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 20/02/2023 16:56

---

Rozumím tomu tak, že to je to obelhávání sebe samotného, kterého si není vědom ani on sám, natož aby to měl šanci prohlédnout někdo druhý... Kterému to prostě akorát nějak smrdí... A protože je spoluzávislý, tak si myslí že musí nějak zatnout zuby, pomoci a tím si koupí tu lásku.

Upřímně děkuji za vaše vhledy, bez nich by mi to zorientování se v situaci šlo rozhodně pomaleji ????

Myslela jsem si taky, že když chodíme na párovou terapii, že se tím pomáhá nějakému řešení (těch jiných problémů) a ono se to tím bohužel spíš tak jako přikrývá :S

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 20/02/2023 21:34

---

No .. je to nalhávání si, protože jsem nechtěl přistoupit na pravdu, že mám problém s pitím (= jsem závislý a nemůžu přestat pít) .. můžu přestat, kdy budu chtít, ale teď se mi nechce, nemám důvod (= ještě nenastal čas, kdy si člověk poradně nabije hubu se závislostí na alkoholu) a nebo taky = zatím mám stále benefit z chlástání, potesení, uvolnění, uspokojení (ráno trochu opice, ale psst) .. no a pár let alko kariery a halelujaaaa delirium je tu :)

Ja si toho vědom byl, ale chtěl jsem pít a proto si nechtěl připustit pravdu (= jak moc velký problém to je, že nejde jen tak přestat a že ani nechci, což bylo desivé).

Na terapiích se mluví otevřeně, tak se v tom místě a prosotru na to zeptej.

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Rachel - 21/02/2023 05:48

---

Akoholik má vždycky víc problémů než jen to pití. Minimálně důvod proč pije. Pak se přidají finanční a zdravotní problémy. Není jiná možnost. On si je dobře vědom, že to není v pořádku Lže okolí i sobě, ale ví o tom. Na párovou terapii také bohužel může chodit, aby měl doma klid. V tom je potřeba upřímnost. A to už si musíš zodpovědět sama, do jaký míry je upřímný.

Nezoufej ale, je to zkušenost. A ta se cení.

Já žila 10 let s narcisem. Byla sem tak blbá, že jsem to neviděla. Dodnes to nechápu! Zatáhla do toho celou rodinu. On taky i pil a bral občas drogy a hodně kouřil trávu. NEIKDY VIC si takovýho člověka nepustím k tělu. To co jsem se naučila, je to nejcennější v životě co mám. A to je to, že jsem si začala

vážít sama sebe. Na to nikdy nezapomeň. Ty jsi hodnotná a nikdo ti to nevezme.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 23/02/2023 22:52

---

Říkám si, že to zkusím.

Ono totiž zvednout kotvy s dětmi škola/školka a táhnout to sama ... dokončím tu větu trochu jinak - to je vlastně menší problém než žít v nevyhovujícím prostředí. Že?

Co se chci ale zeptat... Pokud nepije 3 týdny (ten lapsus s birelama stále nevím, jestli byl reálný nebo ne), co se vlastně s člověkem děje??

Koukám tu na to jak zjara, nikde jsem se nedočetla jak se alkoholik projevuje v běžném prostředí takhle pár dnů/týdnů po detoxu a tedy předpokládejme že v abstinenci. Většinou se mluví o tom, co dělají na navazující nemocniční léčbě, jenže já to mám doma. Ráno to je buďto docela fajn anebo zmizne ještě než se probereme. Odpoledne/večer po návratu z práce těžký propad. Zašije se a nemluví, mastí něco do práce anebo kouká do mobilu. Na dotazy odpovídá úsečně. Jakobychom mu vadili (a to zase fest vadí mně, tahle pasivně agresivně negativní atmosféra).

Já teda bohužel ani nevím, jestli takový prostě je, nebo jestli dál chlastá (když to z něj netáhne, tak po něm nechci aby si fouknul), anebo má deprese? Když jsme se dali dohromady, už chlastal.

Že bych se i já před těma pár lety zamilovala do někoho, koho z něj dělal chlast? Nikdy nebyl lev salonů to ne, ale přece jen aspoň trochu komunikoval a vůbec, jevil nějaký zájem. A teď najednou v plné kráse zde mám výstavního morouse.

Ono teda jak se mi svěřil, že má problémy s alkoholem a že to bude muset jít poléčit, tak už to k tomuhle morousovství sklouzlo. Protože sláva, problém se pojmenoval, já už o tom vím, měla bych mít asi pochopení, no ale nemám. Navíc asi jsem potenciálně nebezpečná v tom, že to vím!

Je možné, že teď to je vedlejší efekt abstinence ve smyslu přechodné zhoršení nálady, anebo v této fázi už by spíš mělo přijít něco jako úleva ?

Když se ho na to zeptám, nedozvím se nic, je mu blbě, nevyspalej, má toho moc, nejradši by měl od všeho pokoj - na druhou stranu v práci se všechno daří docela dobře. Tak na jednu stranu fajn, jsem ráda... Na druhou stranu proč zrovna já (my) si mám vyžírat to zlý.

Tuším, že mi řeknete Vem nohy na ramena ???? už jen když si to tu po sobě čtu.

Na skupinu pro rodinné příslušníky mám v plánu zajít. No... Jenže ta je 1x týdně. Sem můžu napsat kdykoliv :blush:

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 23/02/2023 23:18

---

Díky zejména za tu část o sebe-hodnotě. Můj ex, se kterým mám děti, sice nebyl alkáč (ne tak úplně... dá-li se to tak říct :S ), ale měl zbytnělou představu sám o sobě. Zdrhla jsem ještě docela včas - díky tomu, že v té manipulaci nebyl tak úplně dobřej. Myslím teda, že narcise taky už poznám na sto honů, protože to se mi skrze kontakt ve věci dětí pořád připomíná.

Že v obavě abych si nehodila na krk druhýho takovýho egomana, si pořídím alkoholika a zase tady musím chodit po špičkách kolem něčích kuřích ok, mi to neochvějně přesvědčení trochu nabourává :angry:

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Rachel - 24/02/2023 06:08

---

To, že se takhle chová, mohou způsobovat abstinenci příznaky. Člověk má problém být sám se sebou. Je mu úzko, nepříjemně, vnitřně se chvěje. záleží kolik doopravdy pil a podle toho je horší nebo lepší. Může mít i deprese. Dej mu čas. Je to opravdu hnusný, občas to nejde vydržet. Jestli přestal, může to být dobré znamení. Třeba se po čase rozmluví. Určitě existuje možnost, že se dá s vyléčeným alkoholikem žít. Já jsem vyléčený (na cestě k vyléčení sama sebe) alkoholik a žiju s chlapem a máme se rádi. Nepije se mnou, podporuje mě a tím vlastně i sebe:)

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Erika - 24/02/2023 07:58

---

Siisa,

největší problém jsou první tři měsíce. Sto dní.

To jsem se cítila, jako robot. Fungoval jsem, ale ještě jsem měla pocit, že se nějak vidím. Jako by duše opustila tělo.

Jinak samozřejmě - nervozita, vnitřní třes, vykyvy nálady, motání hlavy, nesoustředěnost

---

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 24/02/2023 08:33

---

Siisa, doporučuji tuto knihu <https://www.databazeknih.cz/knihy/ze-zavislosti-do-nezavislosti-87650>  
Ad skupina, i když je to 1x týdně, za zkoušku, kromě času a možná peněz, nic nedas.

Nekomunikace je hloupa. Nakonec by to mohlo dopadnout tak, že se odpojis a už ti vztah s ním nebude nic říkat a bude ti to jedno. Pak se blbě hledá cesta zpět.

Asi můžeš říct důvod, proč chceš komunikovat, o čem .. "dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi moudrost, abych tyto věci dokázal rozlišit."

Tipl bych si, že, až už pije nebo ne, může to být tlak, z něhož pak úzkost, možná zmatek v hlavě, změny nálad, abstinenci příznaky atd., ale .. mluvit o tom, je zdarma :) Pokud .. jak si psala, nemá obavu o

zranitelnosti, ze uz vis prilis mnoho (s nadsazkou).

Moznosti je mnoho, otazka za milion, zda ma cenu a jakou, se jima zaobirat.

Nejpise vyjde lepe se soustredit na sebe a deti, at jste v klidu a uvidis. Budto se to rozpadne a oddychnete si a nebo to opravite ke spokojenosti vseh. Pro ty deti je to desiva zkusenost. Ony to vnimaji.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 27/02/2023 11:04

---

Díky.

Žádný med teda. Přidám si sem deníkový zápis :) Víkend byl nejdřív fajn. Naplnil to nějakou rukodělnou činností v domácnosti ku prospěchu všech, řekla bych čirá pohodička. Bohužel si to blbě rozplánoval a nestihl, tedy nejspíš zklamání sám ze sebe.

Do toho (asi nepříjemný) mumraj, moc lidí. A jako třešnička na dortu, když jsem v neděli podvečer dorazila domu z pochůzek, vidím otevřený birrel. Sdělila jsem, že se mi to nelíbí a připomněla, že jsme si řekli, že už se to nebude opakovat.

Ovšem, moje nespokojenost se netoleruje! Kdepak, já tady přece nejsem za toho chudáka co to má těžký.

Dotčeníčko, nekomunikace, mlčeníčko, prostě úplně stejně jako když měl v sobě svých pár piv. Já to teda nesnesu, mám potřebu zjistit co se děje a hlavně teda sdělit ten můj pocit, že mi to vadí.

Takže jsem se dověděla, že ho šikanuju a ještě "to si jako nemůžu dát ani ten blbej birell"? A nedá se se mnou být a radši si najde jinej byt. Věčně má pocit, že po mně uklízí. To je taky evergreen z doby kdy na tom byl asi vážně zle.

On sice chlastá, ale já dělám bordel a on ho tady po mně uklízí! A v tom se být teda fakt nedá. To je k smíchu úplně, když si to vezmu zpětně.

Děkuju za možnost se vypsát, vaše příspěvky mi pomáhají, například ta zmínka o 100dnech mi dala takový komfort, že mám jakési vodítko, že opravdu vím že prostě nějakou dobu to takhle naprd být může. Zároveň je mi jasné, že to ani celých 100dní vydržet nemusím.

Dá mi strašně práce nemít debilní kecy a sarkastický poznámky. Těžký to je :unsure:

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 27/02/2023 11:15

---

Jo a kniha není k sehnání :(

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 27/02/2023 20:36

---

Ani v knihovne?

Tohle se take muze hodit

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10214732147-ze-zavislosti-do-nezavislosti/>

Podle popisu vidim sebe a neco mi rika, nech to byt. Nestarej se, zda pije nebo ne a zajimej se o sbee a tve deti. Tvuj nazor zrejme zna. Je dospely a ma obcanku.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Libuš - 28/02/2023 07:58

---

Siisa napsal:

Jo a kniha není k sehnání :(

Jestli mluvíš o té knize Autenticita, jak jsem psala v jiném vlákně, tak v knihovně u nás mají jeden výtisk a asi 5 požadavků na půjčení.

Našla jsem jí jako e-knihu, nemám to moc ráda, ale včera jsem četla ukázkou a mám chuť si to přečíst.

Cítím, že to je nesmírně důležité -být autentický. Nejen ve vztahu, ale hlavně sám k sobě.

To, co jsi popsala jsem přesně prožívala já a nebyla tam vůbec autenticita - upřímnost, co cítím já, on...To bylo vždy: co Ti je? Nic. Ty jsi pil? Ne, měl jsem jen jedno pivo po cestě z práce, kde jsem byl do večera. Já knedlík v krku, protože jsem věděla, že se přes tu bariéru nedostanu a nebylo mi z toho vůbec dobře...Tobě je dobře po takhle stráveném víkendu? Jsi odpočínutá, šťastná? Nemusíš odpovídat, já tu odpověď vím. Jeho nezměníš, změnit můžeš jedině sebe, ale to je mnohem složitější než chtít změnit někoho jiného (vlastní současná zkušenost). ;)

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 28/02/2023 08:00

---

Libus, mluvi o knize Ze zavislosti do nezavislosti. Ze se neda jiz sehnat v prodeji.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Libuš - 28/02/2023 08:02

---

Aha, tak to ne. Včera jsem mluvila v holčičím vlákně o knize Autenticita od Stephena Josepha...

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 22/08/2023 14:29

---

Deníkový zápis:

První (přiznaný) lapsus, půl roku po detoxu.

Nepřiznaných bylo pravděpodobně víc. Situací, kdy jsem měla pochybnosti (a jen z vlastní pohodlnosti - rozuměj: abych nebyla megera - jsem nešla po nezvratném důkazu) bylo za tu dobu tak ke 20.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil Siisa - 22/09/2023 11:26

---

Další deníkový zápis.

Už u mě nebydlí. Požádala jsem ho o odchod, ani neprotestoval ani se mě nepokoušel přesvědčit ať změním názor. Sbalil se i své dítě a šel. Za 14dní hotovo.

I když je mi teď hrozně, vím, že to bude lepší.

=====

## Re: Selhání v abstinenci - nedůvěra

Vložil MichalB - 03/10/2023 09:11

---

Siisa, to je dobra zprava :-)

=====