

Fekete Péter
SZERENCSEJÁTÉK
ÉLETRE-HALÁLRA

SORSOK ÉS SZENVEDÉLYEK

Sorozatszerkesztők:
Demetrovics Zsolt és Buda Béla

Fekete Péter

SZERENCSEJÁTÉK
ÉLETRE-HALÁLRA

L'Harmattan
BUDAPEST – 2005

Nemzeti Drogmegelőzési Intézet
National Institute for Drug Prevention
1145 Budapest, Amerikai út 96.
Tel: (+36 1) 273 2630, Fax: (+36 1) 273 26 33

L'Harmattan France
7 Rue de l'Ecole Polytechnique
75005 Paris
T.: 33.1.40.46.79.20

L'Harmattan Italia SRL
Via Brava, 37
10124 Torino–Italia
T./E.: 011.817.13.88

© Fekete Péter, 2005
© L'Harmattan Kiadó, 2005

A kiadásért felel Gyenes Ádám
A sorozat borítótervét Pacher Nóra készítette
A nyomdai előkészítés Földváry Tamás,
a szakszorosítás a Robinco Kft. munkája

ISBN 963 7343 44 X
ISSN 1785–153X

A sorozat kötetei megrendelhetők,
illetve kedvezménnyel megvásárolhatók:
L'Harmattan Könyvesbolt
1053 Budapest, Kossuth L. u. 14–16.
Telefon: 267-59-79
email@harmattan.hu
www.harmattan.hu

A könyv írójával körülbelül nyolc éve találkoztam először. Egy rádióinterjúban beszéltem a játékszenvedélyről, és ott említettem meg a Gambler's Anonymoust (GA), a Névtelen Szerencsejátékosok szervezetét, amit klubként nevesítettem. A műsor után pár nappal kaptam egy levelet, mellékelve benne néhány prospektust a GA-ról. A levél írója arra kért, hogy máskor ne nevezem klubnak a GA-t, hiszen az annál sokkal komolyabb dolog. Éreztem, hogy akaratomon kívül valakit nagyon megbántottam. Ez még nem lett volna elég ahhoz, hogy felvegyem vele a kapcsolatot, de megéreztem, hogy az illető számára ez nagyon fontos ügy. Olyan ügy, amibe szívét-lelkét beleadja. Az első találkozásunk alkalmával tudtam, hogy nem akárki az illető. Őszinte volt és hiteles személyiség. Elmondta, hogy a gyógyszerek semmit sem érnek, az orvosok pláne, ez alól csak egy kivétel van (ez természetesen nem én voltam, hanem Kelemen Gábor dr.). Ha valami segít, akkor az a GA, a 12 lépéses program. Szimpatikus volt a nyíltsága, az elkötelezettsége, függetlenül attól, hogy másképp gondolkodtam a betegség eredetéről, az örökösödési hajlam szerepéről és az agyi biokémiai folyamatokról. Pár hónap múlva felkértem egy előadás megtartására pszichiáter szakorvosoknak szervezett tanfolyamon. Sok főorvos is részt vett az ötnapos kurzuson, amely a pszichiátria legújabb eredményeit foglalta össze. A kóros játékszenvedélyről szóló előadást pár mondattal bevezettem, majd bemutattam Fekete Pétert, mint aki a legtájékozottabb ebben a kérdésben. Már az is formabontó volt, hogy tudományos rendezvényen nem az adott téma legtudományosabb vezető személyisége ad elő, hanem olyan ember, aki ráadásul nem is orvos és legjobb indulattal is csak egy gyógyult betegnek titulálható személy, aki rögtön azzal indított, hogy ebből nincs is gyógyulás, legfeljebb tünetmentesség. A siker frenetikus volt. Persze, nem vállaltam nagy kockázatot (látszik, hogy nem vagyok szerencsejátékos). Tudtam, hogy a pszichiáterek a többi orvosi szakmához képest toleránsabbak, és sokkal jobban veszik a váratlan fordulatokat, valamint „hivatalból” is empátiások. Tudtam, hogy Fekete Péterben sem fogok csalódni. Nemcsak azért, mert hiteles személy, hanem mert van előadói rutinja. Az antimedicinális szemlélete pedig kitűnő alkalmat teremthet a konstruktív vitára. Az előadás végén óriási ünneplésben

részesült Fekete Péter, és számosan gratuláltak nekem, hogy nem én tartottam meg az előadást. Természetesen nem ez volt az utolsó eset, amikor Fekete Péter szakmai közönség előtt beszélt a betegségéről. Mindig sikere volt, de minden fellépése után szorongva kérdezte meg: „Nem voltam nagyon rossz? Nem mondtam valami hülyeséget?” Minden előadása nagyszerű volt, ahogyan a könyve is az.

Dr. Németh Attila
Osztályvezető főorvos
Nyíró Gyula Kórház
II. Pszichiátria

Tartalom

I. Előjáték.....	11
II. Miért???	17
III. Egy kis orvososdi	27
Kelemen Gábor dr.: <i>A kóros játékszenvedély pszichológiája és kezelése</i>	
A tagadás főbb formái a játékbeteg esetében	29
IV. Szenvedélybetegség története	45
Fényképalbum	56
Fotóalbum 2.	72
Visszatekintő – (1997)	76
V. Gamblers Anonymous – Névtelen Szerencsejátékosok (G A.)	87
A G. A. meghatározása	87
A névtelen szerencsejátékosok 12 lépése	89
A Névtelen Szerencsejátékosok	
(Gamblers Anonymous – G. A.) 12 hagyománya	91
A G. A. magyarországi csoportjai és gyűlései	91
Első lépés	93
VI. Kérdezz-felelek a játékszenvedélyről és a felépülésről	97
VII. Hunor s Magor, valamint Mike	111
„Mike”	117
VIII. A hozzátartozók	123
És a gyerek(ek)?... ..	146
IX. Egy kis móka	153
X. A szerző utószava	159
Interjú Bercivel	159
Berci... ..	160
XI. fejezet: Idegen szavak magyarázata.....	167
Utószó.....	169

Az alábbi kérdőív alapján az tekinthető szerencsejáték-betegnek, aki a 20 kérdésből legalább hétre igennel felel.

1. Játszottál-e már a munkaidőd rovására?
2. Előfordult-e valaha, hogy a játék miatt vált gondterheltté az otthoni életed?
3. Érintette-e már a jó híreket a játék?
4. Éreztél-e valamikor lelkifurdalást a játék után?
5. Játszottál-e valaha is azért, hogy fizethesd az adósságaidat, illetve így oldjad meg az anyagi nehézségeidet?
6. Gátolt-e a játék a törekvéseidben, és abban, hogy hatékony legyél?
7. Vesztes után érezted-e azt, hogy minél előbb vissza kell menned, és visszanyerned, amit elvesztettél?
8. A nyereséd követően éreztél-e erős késztetést arra, hogy minél előbb visszatérj, s még többet nyerj?
9. Gyakran előfordult-e az, hogy eljátszottad az utolsó filléredet is?
10. Kértél-e valaha is kölcsön azért, hogy játszhasz?
11. Aadtál-e már el bármit is azért, hogy legyen pénzed játszani?
12. Előfordult-e, hogy a mindennapi kiadások rovására szerettél volna „félretenni a játékra”?
13. Megtörtént-e, hogy a játék miatt nem törődöttél megfelelően önmagaddal vagy a családdal?
14. Játszottál-e valaha hosszabb ideig annál, mint ameddig tervezted?
15. Játszottál-e valaha is azért, hogy így menekülj el az aggodalmaid és a gondjaid elől?
16. Tettél-e már valami törvénysértőt, vagy fontolgattad-e, hogy teszel azért, hogy így szerezzél pénzt a játékra?
17. Zavarta-e a játék az alvásodat?
18. A veszekedések, csalódások vagy feszültségek arra késztetnek-e téged, hogy játssz?
19. Érezted-e már azt, hogy bármi jót, ami csak ért, játékkal kellene megünnepelned?
20. Gondoltál-e arra, hogy tönkremehetsz a játék következtében?

A Gamblers Anonymous (Névtelen Szerencsejátékosok) teszthe.

Köszöntelek, Kedves Olvasó!

Ki vagy Te?

Egy sokat szenvedett játékos, aki érzi már, hogy valami irgalmatlan baj van vele és az úgynevezett játékaival, de mégis képtelen vagy kiszállni, abbahagyni, mert visszakényszerülsz az ezerszer elátkozott rulettasztalokhoz, játékautomatákhoz, nem ismervén a lelki fájdalmak és kínok csillapításának egyéb módját? Üdv Néked! Jó könyvet vettél. (Vetted? Volt még rá pénzed? Vagy inkább kölcsönkaptad? Az orrod alá dörgölték? Józszándékú ismerősök juttatták el reménykedve, hogy belekapaszksz ebbe a szalmaszállba? Vagy egy régi „megmentőd” nem bírja már tovább pénzelné az örületeidet, és evvel a könyvvel szeretné kivásárolni magát az örökös bankár szerepéből? MINDEGY! Teljesen mindegy. Ha megpróbálsz elfogadni a segítséget, létezik a számodra is segítség! Nem kell belehalni, öngyilkosságba menekülni! Vékony ösvényen, de van kiút. Néhányan már tapossuk – évek óta. Nem játszunk! Se keveset, se sokat, se semennyit!)

Ön netalán egy szintén sokat szenvedett ember, akinek valamelyik közeli hozzátartozója már évek óta talicskával hordja a pénzt a játéktérmekebe, kaszinókba, kocsmái nyerőgépek (inkább nyelő-gépek!?) telhetetlen torkába, égre-földre esküdözve, hogy „soha többet”, csak most még egyszer húzza ki a csávéból/adósságából?

Ön is jó könyvet vett! Ezt is abba lehet hagyni. Nem süükségyszerű eljutni addig, hogy elárverezék a házat a feje fölül!

Ön esetleg, mondjuk, egy érdeklődő szakember? Sőt, egyenesen orvos? Netán ráadásul pszichiáter? És ebbéli minőségében is képtelen felfogni ezt az örületet: „Miért van az, hogy az én kedves-aranyos páciensem még ennyi veszteség után is újfent elkezdé az önámítást, és megint és megint, újra meg újra visszaesik?”

Reményeim szerint Ön is jó könyvet vett, bár előrebocsátom: viszonylag kevés értekezést fog ebben a könyvben találni az agy biokémiai vonatkozásairól. Egyrészt, mert nem értek hozzá, másrészt, nekem az a véleményem, sőt, egyenesen a meggyőződésém, hogy *a játékbetegség egy lelki eredetű probléma*, és nincs az a kémiai csodaszer, ami elmulasztaná.

Mindazonáltal egyáltalán nem vagyok orvosellenes, sőt: ki merem jelteni, hogy számos barátom, lelki támogatóm és jó ismerősöm van a pszichiáterek között. Mégis fontos tudni: ez nem egy orvosi könyv! E könyvet egy nyolc esztendeje játékmentes, önmagát ma józan játékosnak definiáló ember írta, aki ráadásul egy alkoholológiai osztályon dolgozik mint konzultáns (tanácsadó), és remélhetően rövidesen végezni fog a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karának addiktológiai konzultáns szakán. (Az orvosi latin nyelv szerelmesei számára nincsenek jó híreim: minden erőmmel azon leszek, hogy magyar nyelven írjam ezt a könyvecskét!)

Az érdeklődő szakemberek tágabb köre a körzeti orvosoktól a hajléktalanszállókon dolgozó szociális munkásokig terjedhet.

Marad még az én Drága Olvasóimnak azon köre, akik sem nem érintettek, sem nem érintett szakemberek; ők nem fogják megvenni ezt a könyvet!

(Ha Ön mégis ellenállhatatlan, vagy legalábbis erős vágyat érez ennek a könyvnek az elolvasására, az azt jelenti, hogy mégiscsak érintett: vagy a múltjából (felmenő ági rokonok) vagy a jelenéből következően.)

Nemcsak játékbeteg, hanem alkoholista is vagyok... „Más baj nincs?” – kérdezhetné Ön teljes joggal... De, van! 24 évig cigiztem, helyenként láncdohányozva, a kávéfüggőségemtől a mai napig nem tudtam igazából megszabadulni... Arról már nem is beszélve, hogy jószerivel mindent csak végletesen tudok csinálni: vagy szenvedélyesen, vagy sehogy. Ez vonatkozik munkára, szerelemre, vitatkozásra, aggódásra, bizakodásra, csüggedésre, bármire... *Szenvedélybeteg vagyok!* Minden hátrányával és igazán nem sok áldásával együtt. Ez azt jelenti, hogy „gyárilag” hiányzik belőlem az arany középut, a ballaszt, az egyensúly. Egész életemre szóló feladat keresgélni és őrizgetni ezt a bizonyos középutat. Kivéve a kémiai szerek fogyasztását és a játékot. Ott a „nulla bevétel”, „nulla megoldás” az, ami biztosítja a továbbélésemet, középut nem létezik!

(Woody Allennek van egy olyan aranyköpése, hogy „Minden, ami jó az életben, az erkölcstelen, hízlal vagy rákot okoz a kísérleti patkányokban”. Az én esetemben ez úgy módosul, hogy „Ha bármit, ami egy kicsit is ártalmas, kettőnél többször csinálom, arra már rá is szokom...”)

A „Fekete Péter” álnév. Gyermekkorom kedvelt kártyájából kölcsönöztem. E sorok írásakor a 43. évemben vagyok. Isten kegyelméből és a sorstársaim segítségével közel 9 éve vagyok absztinens az alkoholt illetően, 8 éve a játék tekintetében, és csaknem 5 éve már, hogy nem dohányzom.

Szenvedélybeteg voltam, vagyok és leszek! Józan, felépült szenvedélybeteg. De ma is beteg vagyok. Csak éppen tünetmentes. Nem gyógyultam meg! Soha nem fogok

meggyógyulni! Egy szenvedélybeteg számára tragikus, amikor azt gondolja, hogy ő meggyógyult! Ugyanis az azt jelenti az ő speciális szótárában, hogy „meggyógyultam – tehát mehetek játszani!” (Inni, dohányozni stb.) Ezért használok a „felépült” kifejezést, és kerülöm a „meggyógyult” szót.

Az addiktológusok (a szó jelentését lásd hátul) többsége ma már azt az álláspontot képviseli, hogy az egyszer már kialakult szenvedélybetegséget nem lehet olyan értelemben „meggyógyítani”, hogy az illető „kicsiben” játszon (illetőleg „jókor” hagyja abba – ez a játékosok szótárában azt jelenti, hogy nyeresben), vagy a kémiai szereket illetően: egy függő alkoholista drogos nem fog szociálisan inni vagy „éppen hogy csak” drogozni. Bár kétségtelen: nagyon is sokáig ez minden szenvedélybeteg álma-vágya-illúziója; a „nyeresben abbahagyni”-üggyel az a baj, hogy egy játékos – a dolog természetéből következően – mindig azt gondolja, hogy talán *éppen most* fog véget érni a veszteséria, illetve, hogy *éppen most* még tovább fog tartani a nyerő szeria. És a dolgot ez teszi tragikussá: egy játékbeteg sem nyerőben, sem vesztesben nem képes abbahagyni, csak akkor, ha éppen kimerülnek az anyagi lehetőségei...

Néha lehet ugyan olvasni „gyógyszerekről”, vagyis afféle csodaszerekről, amiben a gyógyszergyári ügynökökön kívül elsősorban a naiv hozzátartozók hisznek, és a kevésbé tájékozott orvosok egynémelyike. A száraz igazság az, hogy jelenleg nem ismer a tudomány olyan orvosságot, amellyel meg lehetne gyógyítani bármilyen szenvedélybetegséget. Segédszerek persze léteznek, ilyen lehet például a nikotinos tapasz, és a játékosok esetében pl. a sokat vitatott „serotonin-újrafelvételt meggátoló gyógyszerek”. (Erről később még kicsivel bővebben írok.)

A cél nem az, hogy egy játékos, aki beteg, megtanuljon „kicsiben” játszani, hanem az, hogy ne legyen belső, lelki szükséglete a játék. És így ne játsszék.

Kedves Olvasó! Ha éppenséggel Te is játékbeteg vagy, nehogy azt hidd, hogy meg tudsz gyógyulni ettől a könyvtől; ez súlyos és drága tévedés lenne. Igazából talán még sohasem fordult elő, hogy egy játékos felépült volna egymaga egy könyv segítségével. A jólinformáltság nem jelenti azt, hogy abba tudod hagyni a játékot. Gondolj csak például a dohányzó kardiológusokra, tüdőgyógyászokra (ha nem is sokan, te tényleg vannak ilyenek is), ők aztán tényleg úgyszólván mindent tudnak, aztán mégis... A szenvedélybetegségek nem racionális dolgok, így hát a felépülést sem lehet kizárólag és teljességgel racionális alapokra helyezni. De nem ám; ott van kőkeményen a lelki tényező is!

Kedves Olvasó, nem akartam ilyen könyvet írni. De nem akartam szenvedélybeteg lenni se! Belesodródtam ebbe is, abba is. Persze, igaz, ami igaz: én már csak olyan

belekeveredős-féle ember vagyok... Nem is tudom, hogy hol veszett el a tudatosságom: Anyám nem engedett felnőni... „szocialista hazám” szintén gyermeknek tekintett életem első harminc évében... A lelketlen, faarcú tanárok, a nyomor... nem folytatom. Egy biztos: irtó nehéz volt visszaszerezni ezt a bizonyos tudatosságot. Naná: halálraítélt alkoholistajátékos zombiként tengődtem éveig... De ne egy szőrös, árokparti alaknak képzeljen el ám a T. Olvasó! Egy óra alatt úgy ki tudtam borotválkozni-józanodni-öltözni, hogy senki nem mondta volna meg, hogy mekkora bajban vagyok... Még a legközelebbi emberek se sejtették, egész a végkifejletig. Továbbmegyek: az én önámításom is olyan erős volt, hogy iszonyú dolgoknak kellett bekövetkezni ahhoz, hogy feladjam...

Eredeti szakmám szerint elektronikai műszerész lennék, de ebben a szakmában egy percig sem dolgoztam, inkább elmenekültem a műszerészség elől a Tanítóképző Főiskolára... szóval, én egy tanító bácsi volnék. Ezer más dologba is belekaptam még, hol a nyomor elől, hol az idegölő pedagógusviszályok elől, de leginkább magam elől menekülve. Aztán mindig bezárult a kör, és én visszakényszerültem tanítónak, kifizetetlen SZTK-járadékok, idióta maszek főnökök elől visszahúzódva az icipici biztosságot nyújtó közalkalmazotti fedezékbe.

Természetesen az itales években nem tanítottam; valahogy nem vitt volna rá a lélek, és egyébként is: ezekben az években állandóan mindenféle zavaros ügyletekbe és üzletekbe keveredtem. A pénz természetesen kifolyt a kezemből: ha kevés volt, akkor is, ha nagy ritkán több, akkor is. A szenvedélybetegségek következtében irányíthatatlanná és lényegét tekintve kiszámíthatatlanná vált az életem. Hogy egyáltalán életben maradtam, még az se az én „érdemem”. Elég sok mindet elkövettem annak érdekében, hogy idő előtt meghaljak. Mondják, hogy az alkoholizmus lassú öngyilkosság. A játék is, csak éppenséggel nem olyan lassú...

Mikor két éves alkoholabsztinens és egy éves játégmentes lettem, visszamentem pedagógusnak. Megbékéltem a hivatásommal, a sorssal, az örökös nyomorgással és kilátástalansággal. Örültem, hogy újra hallottam a madárcsicsergést, láttam a fű zöldjét, élveztem a gyerekek szeretetét; minden napot ajándéknak tekintettem. Mint amikor valakinek mégis megkegyelmeznek, noha korábban úgy volt, hogy halálra ítélik. Jó napközis tanító voltam: türelmes, megértő, vicces és vidám; amilyen tanítóm nekem sose volt, és amilyenre mindig is vágytam, de az addiktológia „elcsábított”...

1998-ban már megjelent ennek a könyvnek az elődje. Szégyellem, de bevallom, akkor azzal a céllal kezdtem el írni, hogy létrehozok egy brosúrát, és az érdeklődő (és többnyire kétségbeesett) hozzátartozókat majd attól kezdve ennek a brosúrának az elküldésével rázom le, mert hogy addigra már kézen-közön elterjedt, hogy van egy

játékos, aki abbahagyta, sőt, csoportot is szervezett a játékosoknak. Ez voltam én.

Aztán, ahogy lenni szokott, az ellenkező hatást érte el a könyv: kezdtem amolyan szakértőfélévé válni, és egyre több helyre hívtak, újból lett önszervező csoport, s két közkórházzal is (ahova relatíve sok játékos került) kezdett kialakulni baráti-szívélyes kapcsolat, de hangsúlyozottan civilként.

Szép lassan, szinte magam sem vettem észre, az addiktológia a hobbimmá vált. Egyre több ilyen jellegű könyvet olvastam, és a szabadidőm jelentős részét olyan emberekkel töltöttem, akik szintén érintettek voltak szenvedélybetegség-ügyben: vagy mint felépülő betegek, vagy mint hozzátartozók, s gyakran mint szakemberek, s néha e három speciális kombinációjaként. Aztán beiratkoztam levelezőn a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karára addiktológiai konzultáns szakra, s ezután nem sokkal állást ajánlottak a szigetvári kórház alkoholológiai osztályán. Ez nagy megtiszteltetés volt, de bevallom, az is szerepet játszott az állás elfogadásában, hogy lakás híján, tanítóként az utolsó két évet egy szufiban húztam le, s télen bizony néha megfagyott a ruhám, amikor nem volt elég pénzem fűteni. Itt viszont van egy helyem a nővérszállón, központi fűtéssel, amit igazán csak az tud értékelni, aki végigfagyoskodott már egy-két telet.

Azt szoktam mondani, kicsit viccesen, de azért mégis komolyan, hogy nem annyira én választottam az addiktológiát, hanem inkább az addiktológia választott engem. Meg kell mondjam, szép szakma, sok szép perccel, sikerélménnyel, s persze, szomorúsággal, amikor egy-két sorstárs elbukik.

Szerencsém van, mert igazából Magyarországon itt, Szigetváron található az egyetlen komoly terápia alkoholisták számára, és én itt dolgozhatom! Nagyon komoly és eredményes a módszer: az ide kerülők többsége józanul, egy új életmódot elsajátítva, tele tervekkel és reményekkel hagyja el az osztályt, mintegy három-négy hónappal ittléte követően. Máshol jobbra csak gyorsalpaló elvonók vannak, ahol a felépüléssel, rehabilitációval nem foglalkoznak: a testi elvonást elvégzik, az elvonási tüneteket megszüntetik, aztán mehet az illető, amerre lát. Lelki változás nincs: a legtöbben már egy-két nap után (ha ugyan nem a kórház melletti kricsmiben) újra isznak... Nem szeretnék ilyen helyen dolgozni.

Itt, a mostani munkahelyemen nincs gyógyszeres kezelés: lelki újjászületés van! Hogyan? Kőkemény munkával: könyvek, filmek elemzése, feladatok, szigorú napirend, csoportos és egyéni pszichoterápia... Álmodom, vágyom, hogy egyszer játékosok számára is legyen ilyen terápia, és ha lehet, esetleg ott dolgozhassak. Van rá halvány remény, ígéret. Türelem kérdése.

Mielőtt igazán belevágnánk ebbe a kis könyvecskébe, szeretném kifejezni a hálámat és köszönetemet néhány embernek:

Dr. Szikszay Petronella osztályvezető főorvosasszonynak és *Dr. Tóth Miklós* főorvos úrnak, addiktológusoknak, akik a főnökeim, s akik munkát-lehetőséget adtak az osztályukon dolgozni, s akiktől rengeteget tanultam;

Dr. Németh Attilának, kandidátusnak, a Nyíró Gyula Kórház osztályvezető főorvosának, mentoromnak, aki megismerkedésünk első pillanatától támogat, biztat, és rengeteg segítséget nyújtott eddig is;

Dr. Csorba Csillának, aki pszichiáterként a legteljesebb módon együttműködik a szerencsejátékosok önszorgató csoportjaival;

Dr. Kelemen Gábor pszichiáternek, a Leo Amici Alapítvány munkatársának (rőla bővebben is szó lesz a későbbiekben);

Dr. Gáspár Judit pszichiáternek, aki helyet és lehetőséget adott az első játékos önszorgató csoport megalakulásának a Jász utcai drogambulancián; valamint egykori munkatársainak, akiktől rengeteg lelki támogatást kaptam: mindenek előtt *Gittának* és *Katinak*.

Monspart Saroltának, jó barátomnak és mindenkit lelkesítő egészségmegszállottnak, aki a könyv első kiadásának anyagi háttérét biztosította, mint a Nemzeti Egészségvédő Intézet munkatársa;

Gyuris Tamásnak, a Pro Domo hajléktalanszálló egykori igazgatójának, aki az első kiadás managere volt;

P. Kiss Zsuzsának, aki a Magyar Rádió munkatársaként állandóan készen állt riportot, műsört készíteni játékkügyben;

Kiss Magdolnának és *Lengyel Nagy Annának*, akik szintén a Magyar Rádió riportereiként lelkiismeretes és komoly műsorokat készítettek a tárgykörben;

Pesty Lászlónak, a neves tévés személyiségnek, aki remek műsört készített a szerencsejátékról;

M. Péternek, *N. Lajosnak* és *H. Tamásnak*, akik társaim voltak a G. A. (Gamblers Anonymous = Névtelen Szerencsejátékosok) csoportjainak a megalapításában; és végül, de nem utolsó sorban a hitelezőimnek, akik megértették, hogy képtelen vagyok gyorsan visszafizetni az összes adósságomat, és a legtöbbet adták, amit adhattak még: *haladékot...*

Miért lesz valaki betege a játéknak? Miért folytatja, ha látja, hogy mindig csak veszít? Miben reménykedik? Miért nem hagyja abba, és miért kezdi el újra?

Sokat töprengtem, hogyan is lehetne leírni ezt a folyamatot úgy, hogy a laikus kívülállók is megértsék.

Képzeld el, hogy fáj valakinek a foga. De úgy istenigazából. És ez a valaki be van zárva egy lakásba, és nem tud eljutni a fogorvoshoz, mindazonáltal otthon sincs fájdalomcsillapítója.

Mit fog tenni az emberünk? Fel-alá járkál. Hideg tárgyakat, jeget szorít az arcához. Leguggol, kínjában vicsorog, tárgyakat tesz a szájába, a kézfejét harapdálja, még az is lehet, hogy egy kilincshez madzagot vezet, a madzag végére megpróbálja rákötözni a fogát, és bevágja az ajtót... pálinkákat iszik, masszírozza a fejét, esetleg a falat üti az öklével...

Ha nem tudnánk, hogy fogfájásról van szó, és némafilm gyanánt felvennénk a jeleneteket videóra, majd lejátszanánk, akkor a közönség azt gondolná, hogy az illető örlött...

Ha a történetben szereplő fájós fogat behelyettesítjük fájós lélekkel, és elhisszük, hogy a játék érzéstelenítheti a lelki fájdalmakat, minekutána a jelentős összeg kockáztatása nagyon erős inger (háborúban az adrenalin eget verdeső szintje miatt sokan nem vették észre, hogy ellőtték a lábukat, és a játék nagyon jelentősen emeli az adrenalin szintet!), és ezáltal eltereli a lelki problémák okozta fájdalmakat, átmenetileg megszünteti a magányt, a csalódottság-érzést, a félelmet, az önbizalomhiányt, az elhagyatottságot (állami gondozottak hihetetlen nagy arányban lesznek szenvedélybetegek, így játékosok is!). A játék sok tekintetben tehát hasonlóan hat működik, mint az alkohol, vagy még inkább mint a stimuláns drogok.

Kevesen gondolnák, hogy a heroinistákhoz hasonlóan a játék betegei kezdetben azért játszanak, hogy jobban érezzék magukat, egy bizonyos idő után pedig azért, hogy ne érezzék magukat rosszul. (Szent meggyőződéseim, hogy a játékszenvedély az érzések manipulációjáról szól, és nem a pénzről. A pénznek az adrenalin szint feltornászásában van szerepe. Ez a magyarázata, hogy minél gazdagabb valaki,

annál többet kockáztat; és hogy gyakorlatilag minden játékos a reális lehetőségeit meghaladó pénzben játszik.)

Ezt a jelenséget talán senki sem írta le még jobban, mint Sain-Exupéry *A kis herceg* című könyvében:

„[...]A következő bolygón egy iszákos lakott. Ez a látogatás nagyon rövid ideig tartott, de nagyon elszomorította a kis herceget.

A kis herceg ott találta az iszákost egy sor üres, meg egy sor teli palack előtt.

– Hát te mit csinálsz itt? – kérdezte tőle.

– Iszom – felelte gyászos képpel az iszákos.

– Miért iszol? – kérdezte a kis herceg.

– Hogy felejtsek – felelte az iszákos.

– Mit? – tudakolta a kis herceg, mert máris megsajnálta.

– Azt, hogy szégyellem magam – felelte az iszákos, és lehajtotta a fejét.

A kis herceg szeretett volna segíteni rajta.

– Miért szégyelled magad? – kérdezte.

– Mert iszom – vágta el a további beszélgetést az iszákos, és mélyszégyen hallgatásba süllyedt.”

Fura dolog a szenvedélybetegség, belátom: mint mikor valaki nagykalapáccsal akarná gyógyítani a lábtörését... (Őn szerint mit csinál egy aktív dohányos, ha az orvosa megfenyegeti, hogy le fogják vágni érszűkület miatt a lábát, ha nem hagyja abba a dohányzást?

Úgy van, bizony: rágyújt félelmében és idegességében!)

A szakirodalom szerint három összetevő szükséges ahhoz, hogy valaki függővé váljon:

I. Genetikai hajlam;

II. A környezeti hatások (más szóval szociokulturális hatások) kedvezőtlen megléte: ide tartozik elsősorban és mindenek felett a család, de tágabb értelemben az adott társadalomban uralkodó értékek, hiedelmek, minták is;

III. A szer (esetünkben a játékgép vagy a kaszinó) elérhetősége.

Ha a fenti tényezők közül bármelyik hiányzik, nem alakul ki függőség. A genetikai hajlam kapcsán leginkább a már emlegetett szerotonin anyagcserezavarát szokták felhozni. De, hogy azért ez az egész jó komplikált legyen, a szerotoninhoz tartoznak receptorok is: ezek nyelik el ezt a fura anyagot, de ezek a fránya receptorok úgy működnek, mint az esernyő: ha sok szerotonin jön („esik”), keveset engednek be, ha kevés, akkor meg szinte mindet.

Én személy szerint kisebb jelentőséget tulajdonítok a genetikai hajlamnak, mint a szociális környezetnek. Ugyanakkor még az is igaz, hogy bizonyos embereknek nagyobb, míg másoknak kisebb az öröklött hajlamuk a szenvedélybetegségekre. Az a határozott véleményem, hogy a balhész, hideg-rideg gyermekkor, a gyermek szülők általi elhagyása (akár fizikailag, akár „csak” lelkileg), nevelőintézeti lét, a szülők nemtörődősége vagy éppenséggel túlzott rátelepedése (ami egyúttal a gyermek természetes önállósodásának, felnövekvésének megakadályozását is jelenti, s ami az én esetemben is megtörtént: az anyám nem engedett felnőni, az apám pedig jószerivel nem törődött velem hétéves korom után) mind-mind nagyobb súlyú esemény a szenvedélybeteggé válás szempontjából, mint a genetikai hajlam. (Érdekességként megemlíteném, hogy egyes szakemberek a kontrollvesztő jellegű alkoholizmusnál, tehát amikor az egyén nem iszik nap mint nap, ha viszont „beindul”, akkor aztán nem lehet tudni, hol lesz a „végállomás”; nos, ennél a típusú alkoholbetegségnél feltételezik az örökletes tényezők erősségét, illetve elsődlegességét.)

A genetikai hajlamot nagyon nehéz kutatni, komplikált bárminek is a bizonyítása: többnyire egyetjű ikrek életének a nyomon követése által zajlik, ami hát nagyon is bonyolult dolog. Hagyjuk is a genetikát a szakemberekre és a szakkönyvírókra!

Nézzük, milyen egy tipikus játékos?

(Amikor „játékos”-t írok, mindig szerencsejátékost értek rajta, aki pénzt kockáztat: ennek a kis dolgozatnak nem témája a számítógépes játékoktól való függőség!)

Nos, a játékosok zöme általában 25–50 év közötti férfi, aki a betegség végkifejlete előtti időszakig viszonylag jól tudja álcázni a betegségét a külvilág elől. (Néhány évig általában a saját családjá elől is sikerül eltitkolnia.) Gyakran az átlagosnál jóval gyorsabb észjárású, kiváló üzleti érzékkel megáldott ember, aki sok dologhoz tehetséggel fog hozzá, ám már gyermekkorától jellemző rá az, hogy szinte soha, vagy a lehető legritkábban képes véghezvinni egy tervet az elejétől a végéig.

A legtöbb játékos sportolt, vagy nagyon erősen vonzódik a sporthoz. Sokuk „arany pofa”, és bárkivel hamar tud kontaktust teremteni, jó a rábeszélőképességük. (Erre a kölcsönök felvételekor égető szükségük is van.)

Bármilyen szakmájuk lehet, az üzleti érzék egyáltalán nem azt jelenti, hogy csak „üzlettel” kapcsolatos szakmájuk van. A legeslegtöbbször jó szakemberek, s kellően hiúak is ahhoz, hogy általában viszonylag magas megbecsültséget vívjanak ki maguknak a szakmájukban, munkahelyükön. Szeretnek dolgozni, gyakran a munka a másik szenvedélybetegségük, és felváltva „használják” ezt a két addikciót: amikor éppen nem játszanak, akkor örült módon munkálkodnak. Ez egyben a felépülés legnagyobb akadálya, de erről részletesebben később. A terápiára is (részben) azért van szükség, hogy ne tudjanak elkezdni „ezerrel” dolgozni.

A játékosoknak általában van feleségük vagy élettársuk, aki a legtöbbször egy helyes-kedves, túlaggódó, csökkent önbizalmú, de az esetek döntő többségében csinos hölgy. A játékosok többsége vagy túl durva, vagy túl nyámnyila apával és túlkontrolláló, aggodalmaskodó, a családfői szerepet magára vállaló anyukával rendelkezik, akik a „tipikus” esetben megnehezítik fiacskájuk önállóságát, és törekszenek beleszólni annak életébe. „Cserébe” mindig megmentik a gyereket anyagilag – imígyen hozzájárulva a játék fennmaradásához.

A játékosok nagy százalékánál az apa alkoholista. (Az én esetemben is.) Szerintem ez sokkal inkább hajlamosító tényező, mint az olyan családi legendák, hogy „a nagyapád/dédapád is nagy kártyás volt, biztos tőle örökölted ezt a vért”.

A játékosoknak mintegy kétharmada maga is rendelkezik alkoholproblémával, egy részük kifejezetten alkoholista, vagyis olyan, mint én. Szerintem az összes játékos kb. 30%-a alkoholista, és egy másik 30–40% pedig ún. „kóros ivó”. (A kifejezés azt jelenti, hogy még nem függő, azaz nem alkoholista az illető, de már nem is szociális fogyasztó. Itt szeretném megjegyezni, hogy játékuiban is vannak ún. *problémás játékosok*. Ők még nem függők, de már több-kevesebb rendszerességgel játszanak, és ez valamelyest problémát is okoz. Az az igazság, hogy aki már *majdnem* függő, az ritkán áll le, és rövidesen tényleg az lesz, tehát túl nagy gyakorlati jelentősége nincs ennek a kérdésnek. A továbbiakban én csak a függőkkel, tehát a már betegekkel foglalkozom.)

Ha a játékfüggő, aki egyben kóros ivó – mondhatjuk egyszerűen úgy is: rendszeres ivó –, abbahagyja a játékot, az szokott történni, hogy a nemjátszás alatt fokozódik az ivás, és az egyik jelentősebb piálás alatt bekövetkezik a játékba való visszaesés is. Ha valaki egyaránt függő mind játék, mind alkohol vonalán (mint jómagam), akkor bármelyik szenvedély újrakezdése szinte biztosan magával vonja, hogy a másik baj is újjáéled. Ezekben az esetekben mindkét problémát egyszerre kell kezelni.

Nagyon ritkán, de előfordul a játékfüggőség plusz drogfüggőség, ebben az esetben

is mind a kettőt egyszerre célszerű kezelni. Ismerek is egy-két olyan embert, aki mindkét szenvedélyből absztinens lett.

Örökzöld kérdés, hogy a játékosok hány százaléka lehet nő. Szerintem 3–4%, de vannak, akik magasabb arányszámot becülnek. Azt biztosan lehet mondani, hogy az evészavar (anorexia, bulímia) inkább a nők betegsége, míg a játék a férfiak sajátossága. Hogy összesen mennyi a magyar játékbeteg? Megbecsülhetetlen, és soha nem is készült felmérés, legalábbis tudtommal. A szakirodalom általában a felnőtt lakosság 1–3 százalékában adja meg a játékosok arányát, de persze nem szokták írni, hogy a „kóros játékosok” is benne vannak-e, vagy csak a függők.

Tavaly (2002-ben) kb. 50 milliárd forintot dobtak be Magyarországon nyerőgéphez, ami azt jelenti, hogy fejenként 5 ezret. Úgy értem, hogy ha minden magyar játszott volna, beleértve a csecsemőket is. Ha egy átlagos játékbeteg évi veszteségét 1 milliónak vesszük, akkor e szerint a számítás szerint ezer emberből öt játékbeteg, ami 0,5%-ot jelent, vagyis hozzávetőleg ötvenezer embert. Én úgy becülöm, hogy a függők aránya kb. ennek a fele lehet, és van mellé vagy kétszer ennyi *kóros játékos*, de kérem, ezt senki ne vegye készpénznek – mindez egyszerű, íróasztal melletti okoskodás.

Nézzük, mi a helyzet a szer (= játékgép, rulett) elérhetőségével kapcsolatban!

Katasztrófális.

Magyarországon azért válhatott népbetegséggé a „gépezés”, mert a jogszabályok 1990-től megengedték, hogy a vendéglátóipari helyiségekben lehessenek nyerőautomaták. A magyar játékbetegeknek legalább 65 százaléka *automatás*, és ezek nagyobbik fele nem játéktermekben, kaszinókban, hanem kocsmái lebujszokban „vérzik el”. A játéktermek száma is egyre csak nő. A FIDESZ uralkodása idején, ha jól emlékszem, még 1999-ben született egy törvényjavaslat, hogy semmilyen vendéglátóhelyen ne lehessenek gépek. A Parlament soha nem tárgyalta meg ezt a javaslatot...

Ráadásul azóta megjelentek az ún. *rulettautomaták* is: ezen több milliót lehet veszíteni egyetlen nap alatt. Nincs krupié, a szerkezet sűrített levegő segítségével pörgeti a golyót. Az egész gépezet lényegében számítógép, tehát nincs esély ellene.

A mindenfajta gépek üzemeltetőinek Magyarországon meglehetősen könnyű kijátszaniuk a szabályokat, de igazából erre nem is nagyon szorulnak rá, mert a szabályok betartását jóformán senki sem ellenőrzi. Kivéve a kaszinókat: azokat viszont agyba-főbe ellenőrzi az állam: talán bizony így akarják egyesek megnyugtatni a lelkiismeretüket... A kaszinók aztán tényleg minden szabályt gondosan betarta-

nak, hanem itt az a gond, hogy gyakran lebzselnek a kaszinókban és környékükön olyan uzsorások, aki heti 100 százalékos (!) kamatra adnak kölcsönt, s fedezetül autót-lakást kérnek, sokan bukják így el a gépkocsijukat vagy az ingatlanjukat.

Szegényebb, reménytelen helyzetű régiókban, kisebb falvakban a kocsmai nyerőgépek kergetik gyakran vészhelyzetbe a családokat; nem ritkán a munkanélküli segély is belefolyik pár óra alatt ezekbe a gépekbe: olykor a becsületesebb lelkű kocsmárosok könyörögnek a törzsjátékosaiknak (!), hogy hagyják abba, mert rossz nézni, inkább nem kell a pénzük, bizony, van ilyen is, én is átéltem egyszer-kétszer, bármilyen hihetetlen.

Ráadásul ez az egész játékgépörület nem áll meg a határoknál, hanem a környező országokban is elharapódzott – legalább is így vagyok informálva.

Jellemző, hogy Amerikában, a liberalizmus őshazájában sokáig a legtöbb államban tilos volt a szerencsejáték, kivéve Nevadát (itt található Las Vegas), illetve Atlantic City-t. Az már egy más kérdés, hogy sok-sok kaszinóhajó indul útjára (pl. Floridában) esténként, és a parttól negyven mérföldnyire már nem szólhat bele egyetlen állam sem abba, hogy mit csinálnak a hajón. Maga a játékgép amerikai találmány, és a jackpot „feltalálása” volt az, ami lehetővé tette a robbanásszerű elterjedését az 1920-as években. A jackpot az egy olyan szupernyeremény, amely ritkán adódik, de a gépezők ennek a büvöletében (is) játszanak. Talán a laikusok számára a totó 13+1-éhez lehetne hasonlítani, ahol általában a +1-es szelvények a többszörösét érik a sima 13-asnak. (A kaszinós jackpoton tényleg meg lehet gazdagodni, de egy kaszinóban általában évente egyszer, vagy maximum kétszer van ilyen szuperjackpot: a kaszinó közepén egy nagy, futó fényreklám írja ki az aktuális összeget. Egy sima kocsmai gépen is van jackpot: ez általában néhány ezer forintot fizet. Összehasonlításképpen: az utolsó nagy kaszinós jackpot-nyeremény 2002-ben Budapesten 80 ezer dollárt ért, egy dél-koreai illető nyerte.)

A jackpot-büvölet miatt ezek dobták be az utolsó kis megtakarított pénzüket Amerikában a nagy gazdasági világválság idején (1930–33). Tulajdonképpen innen datálódik a nyerőgépek rossz híre, és ez vezetett oda, hogy pl. New York államban örök időkre betiltották a nyerőgépezést: maga a polgármester állt az élén annak a „kommandónak”, amelyik nagykalapáccsal törte össze a gépeket, illetve hajókról dobálta azokat az óceánba.

(Mindazonáltal Amerikában sem maradtak lehetőség nélkül a játékbetegek: elsősorban lóversenyre, agárra fogadnak. Néhány éve megjelentek azon a nonstop kábeltévé-csatornák, amelyek 24 órán keresztül lóversenyt sugároznak – például

Hong-Kongban vannak nonstop, azaz napi 24 órában üzemelő lóversenypályák –, és on-line lehet fogadni számítógéppel, ha a gép össze van kötve a bankszámlával. Könnyen megjósolható, hogy az on-line fogadás lesz a jövő vezető játékbetegségformája, vagyis sokan bele fognak esni ebbe a csapdába is.)

A játék veszélyességét máshol is felismerték már. Ilyen ország (többek között) Izrael. Jellemző, hogy komoly esély van arra, hogy Izraelben legálisan lehessen marihuánát birtokolni és fogyasztani, de szó sincs arról, hogy engedélyeznék a szerencsejátékokat! A törökök is betiltották a nyerőautomatákat, illetve száműzték azokat Ciprusra: akinek nagyon játszhatnéka van, az kénytelen elutazni ide. Néhai Molnár Dani barátom (a neves sportriporter) mindig hangsúlyozta, hogy a törököké a „jó” megoldás, hiszen, az ő szavaival élve: „Nem állíthatunk minden játékos mellé egy terapeutát”.

Van benne valami.

A Mónika-show-t, a Jakupcsek-show-t és a Fókusz című műsort leszámítva Magyarországon még gyakorlatilag nem néztek szembe a játékbetegség méreteivel, veszélyeivel és kezelési szükségességével, sem a jogalkotók, sem az egészségügyi illetékes szakemberek. Talán a közgondolkodás se igazán, mert a legtöbben nem is tartják igazi betegségnek. A drogfüggőséget talán igen. Még olykor az alkoholizmust is betegségnek tekintik az emberek, de a játékfüggőséget nem. (Hallottam olyan pszichiáterről is, aki azt a „jó tanácsot” adta a játékbetegnek, hogy „menjen el krupiének, hátha akkor nem fog játszani”. Elég, ha valakinek van egy csöppnyi józan, paraszti esze, és beláthatja, hogy ez egy marhaság. Egy másik játékbetegnek egy másik pszichiáter azt a „nagyszerű” gyógymódot javasolta, hogy „kérje meg a házastársát, hogy zárja be a lakásba, hátha akkor nem fog tudni játszani”. No comment.)

A szakemberképzésben jószerivel nem szerepel semmilyen ismeret a játékbajról; pl. a háziorvosok többségének fogalma sincs erről az egészlől. Azon a kifejezetten addiktológiai segítőket képző szakon, ahová most járok, szintén nem esett eddig egyetlen szó sem a játékról.

A közgondolkodás általában „az akaraterő hiányához” köti a játékbajt. Szerencsére ma már a szakemberek egy része legalább annyit tud erről, hogy semmi köze nincs az akaraterőhöz, ill. annak hiányához. (Ugyanúgy, ahogy pl. ha valaki cukorbeteg, akkor hiába van erős akarata, akkor is cukorbeteg marad.) Aki egyszer szenvedélybeteg lett, az örök életre az marad. Persze, ez óriási teher, és lassan, türelmesen szükséges elmagyarázni még magának a szenvedélybetegnek is ahhoz, hogy megértse és elfogadja. Különösen az *elfogadja* szón van igen nagy hangsúly. A szenvedélybetegek

megmenekülése ugyanis mindig ezen múlik: *elfogadja-e* a betegséget, vagy sem. (A *sem* az azt jelenti, hogy tagadja, de a tagadásról rögtön, jó bőséggel írok még.)

A játékosok nagyobbik része nem bűnöző, úgyhogy maradjunk inkább az olyan szavaknál, hogy *elfogadja, felismeri, beismeri* a betegségét, és lehetőleg ne mondjuk azt, hogy bevallotta. (Ha ön netán riporter, ne kezdjen úgy mondatokat, hogy „Most egy szenvedélybeteg fog vallani magáról...” – ez is olyan, mint egy börtönlátogatás. Remélem, ezt a könyvet sem „vallomásnak” érzékeli, hanem inkább beszámolónak egy bizarr világban tett utazásról!)

De lassacskán térjünk rá a miértekre, külön hangsúlyozván, hogy hibás, torz minden olyan elképzelés, mely szerint „ha rájövünk, hogy miért játszik a játékos, akkor abba fogja hagyni”. Ez nincs így! Az analitikus (vagy inkább csak *analizáló*) terápiák hatástalanok a játékosokat illetően. Sőt: jól el lehet bújni mögöttük. Gyakori eset például, hogy a rokonság haditanácsot tart, és azt a döntést hozza, hogy kifizeti a játékos egy éppen aktuális és tetemes adósságát, de azzal a feltétellel, hogy a játékos felkeres egy szakembert. Szerencsétlen esetben ilyenkor az történik, hogy a játékos tényleg felkeres egy szakembert (de leginkább elcipelik hozzá), aki valóban szakember ugyan – pl. jó pszichológus –, de fogalma sincs a játékbetegségről, ám valami miatt mégis elhitei magával, hogy ért hozzá, és akkor elkezd analizálni a játékos („Milyen is volt a maga gyerekkora?” „Miért is játszik maga igazából?” stb.). Alapesetben ilyenkor a játékos azonnal rájön, hogy „szabad a pálya”, talált egy balekot – esetünkben a pszichológust –, aki az analízattal gyakorlatilag felvállalta a játékos helyett a felelősséget. Hamar elkezdi hát játszani a játékosunk, a rokonság majd nagyot néz három hónap múlva, mikor megint újabb anyagi katasztrófákra derül fény, az önhitt szakember pedig majd jól megállapítja: „A játékosok már csak ilyen reménytelen esetek.” Ilyen analízátos „tiszteletkört” sok játékbeteg megtesz a pszichiátriai-pszichológusi szakmában.

Egy komoly, valódi terápia lényege: nem olyan fontos megtudni, hogy miért s hogyan lett valaki játékos. A legfontosabb alapvetése egy modern terápiának, hogy egy játékos azért játszik, mert ez a betegsége!!! A lényeg pedig az, hogy *hogyan lehet abbahagyni*, illetve *nem újrakezdeni*, vagyis megtanulni kialakítani egy játégmentes életstílust. Más szavakkal: nem annyira az számít, hogy hogyan estél bele egy gödörbe, hanem inkább arra koncentrálj, hogy hogyan mászol ki belőle!

A fenti tényekből következően a világ fejlettebbik felében nem egyénileg, hanem inkább csoportokban kezelik a játékosokat. De nem úgy érve, mint a magyar pszichiátriákon, hogy mindenféle elmebetegekkel és egyéb pszichiátriai betegekkel

összekeverve őket, hanem kifejezetten csak játékosok vannak együtt, akik az élet újratanulása során tudnak egymással azonosulni, és bátorítani-biztatni egymást. Igazán egy játékos csak egy másik játékos ért meg; és a tisztán játékos környezetben nem működik a minden fejlődést blokkoló szégyenérzet sem.

(Szorosan a témához tartozik, hogy az efféle terápiákon a hozzám hasonlóan egykor aktív, de mára már „megszelídült”, tehát felépült szenvedélybetegeket, akik ráadásul szakmailag is képzettek, egyenesen égi áldásnak tekintik, és úgy is kezelik őket. A mostani munkahelyemen négy felépült alkoholista található a kb. húsz főnyi személyzetben! De jószerivel ez az egyetlen ilyen hely az országban. Nem tudok róla, hogy máshol is alkalmaznának felépült alkoholistákat, vagy játékosokat.)

Tulajdonképpen a „Miért-ek 2.” fejezetcímet is adhattam volna, ami miatt azonban mégis az előbbiektől elválasztva olvasható eme fejezet, az az, hogy most gyakorlatilag az én véleményemtől mentesített, tőlem független elméleteket, orvosi megközelítéseket szeretnék a T. Olvasó figyelmébe ajánlani.

Mielőtt a pszichodinamikai (lelki folyamatokból következő) magyarázatokat elővenném, szólni kell néhány szót arról a biokémiai magyarázatról, amely nem bizonyított ugyan, de meglehetősen elterjedt.

Arról van szó, hogy megfigyelték, hogy a szerotonin anyagcserezavar nagy számban fordul elő pszichiátriai betegeknel – például a depresszió esetében –, és ez a fokozott előfordulási gyakoriság a játékosoknál is tapasztalható. (Itt azonban érdemes felvetni azt a kételyt, hogy esetleg éppenséggel a gyakori játék és az ezt követő veszteség lehet az oka ennek a szerotoninos rendellenességnek. Hiszen a játékosok mindig már csak problémás állapotban kerülnek orvoshoz: nem tudni, mi volt előbb: a tyúk vagy a tojás, a játszás vagy a szerotonin-probléma.)

Most a latin nyelvű magyarázat következik: magyar anyanyelvű és nem orvos olvasóimat megnyugtatom, hogy rövidesen érthető változatot is mellékelek.

Szóval:

A preszinaptikus idegsejt a felelős a szerotonin nevű neurotranszmitter felszabadulásáért, amely normális esetben átjut a szinaptikus (idegsejtek közötti) résen, és a posztzinaptikus idegsejt receptoraihoz kapcsolódik. Egy idő után azonban a preszinaptikus sejt újra felveszi a szinaptikus résben maradt szerotonint, ami így már nem képes hatni. Ezt akadályozzák meg a szerotonin újrafelvételének szelektív gátlói (rövidítve SSRI gyógyszerek), amelyek így meghosszabbítják a szerotonin hatóidejét. (Ilyen gyógyszer például a Prozac, a Fevarin, a Zoloft, a Seropram, a Seroxat.)

És akkor következze az általam kreált, magyar nyelvű verzió:

Képzeljünk el egymás mellett két idegsejtet, mintha két kosárlabdázó lennének. Az egyiknek az a határozott feladata, hogy átpasszolja a labdát (a labda legyen a szerotonin) a másikhoz, hogy elkapja. Rossz esetben (depressziósok, játékosok) az történik, hogy az *elkapó* idegsejt nem tudja elkapni a labdát (illetve sok-sok labdát),

és azok egy darabig középen pattognak, aztán „Ja, ha nektek nem kell!” felkiáltással a dobó idegsejt visszaveszi a labdákat (a szerotonint). Nomármost, a gyógyszer éppen ezt a visszavételt akadályozza meg; inkább pattogjon a labda középen, előbb-utóbb majd csak felveszi a *kapó* idegsejt. Egyébiránt van olyasfajta gyógyszer is (pl. a Coaxil), amelyik arra „biztatja” a kapó-sejtet, hogy vegye már magához a labdát, sőt, még olyan gyógyszer is létezik, amelyik megakadályozza, hogy a labda idő előtt elkopjon, illetve – kicsit visszatérve az orvosi nyelvhez – blokkolja a szerotonint elbontó enzimet. (Ez a gyógyszer az Aurorix.)

Ezennel búcsút intünk a biokémia világának, és átevezünk – szerintem – kicsivel izgalmasabb vizekre, nevezetesen a lelki folyamatokat szem előtt tartó magyarázatokhoz.

A következő oldalak egy kiváló pécsi orvosnak, Dr. Kelemen Gábornak (aki egyébiránt számos könyv, szakcikk szerzője) a valamikori *Szenvedélybetegségek* című folyóiratban (II. évfolyam 5. szám, 324–332. old.) publikált cikkéből származnak. (A szerző engedélyezte a cikkének felhasználását.)

Személyesen sokat köszönhetek ennek a cikknek. Gyakorlatilag innen szereztem be az első érdemleges információkat a játékszenvedély lényegéről. Az elolvasása után már csak egy-két alkalommal játszottam. Természetesen nem a cikk szokatott le: akkor már jártam az AA-ba (AA = Anonymous Alcoholics, vagyis Névtelen Alkoholisták), és ennek következtében kezdtem kicsit őszintébben szembenézni önmagammal, mint addig. Már nehéz volt tagadni, hogy milyen sok pénz folyik el játéokra, s hogy ez egy régóta létező, de az alkoholizmusom miatt kicsit árnyékban maradt problémája az életemnek. Kelemen Gáborral később személyesen is összeharátkoztam, s noha ritkán találkozunk, a mai napig megmaradt a jó kapcsolatunk. Játék-ügyben viszont nem érdemes őt keresni, „beszippantotta” a drogprobléma kezelésének a világa, játékbetegekkel nem foglalkozik orvosként.

Játékszenvedély dolgában gyakorlatilag nincs, illetve rendkívül kevés szakirodalom található magyarul, mondhatni, ezidáig talán Kelemen Gáboré a legjelentősebb. Itt említeném meg, hogy Dr. Veér András írt ugyan könyvet a játékszenvedélyről, de az inkább a kultúrhistoriai részét domborítja ki a szenvedélynek, s kevésbé magát a betegséget. Következzen hát dr. Kelemen Gábor tanulmánya, némileg rövidített formában.

[...] A kóros játékszenvedélyt (patológiás gambling) a kezelésével foglalkozó szakemberek [...] az addikciók körébe sorolják [...] a világ egyes részein járványszerűen megjelenő kóros játékszenvedély az utóbbi néhány évben érte el hazánkat [...] Noha már a szocialista időszakot is a materializmus, vagyis az anyagi javak hajszolása és az anyagi gondolkodás jellemezte, a rendszerváltás után a fogyasztói társadalom értékrendjének uralomra jutását immár ideológiai gátak sem korlátozták [...] a jó élet jelzője a pénz és a gazdagság [...] az önbecsülés, a beérkezetttség alapja a sikeres és tökéletes fogyasztói lét. Minthogy a vagyon alapja indifferens, természetes, hogy az emberek keresik a pénzszerzés könnyű és gyors útjait. Kevés olyan iparág van, amelyik olyan látványosan fejlődött az utóbbi években, mint az emberek játsszói, kockázatvállalói és izgalmi vágyára hivatkozó szerencseipar. Különösen a pénzbedobós játékautomaták terjedtek el. Az első, kóros játékszenvedély okán jelentkező pácienseink is a „félkarú rablók”-ért borzongók közül kerültek ki. (Az elnevezés onnan ered, hogy a 30-as években, amikor Amerikában bevezették, egy indián vagy cowboyfigura karját kellett meghúzni a játékban.) „A szerencse vak, lehet, hogy éppen feléd fordítja bőségsszaruját a keveseket magához emelő istennő” – hirdetik a szerencseipar reklámszakemberei. S a kártyalap, a kocka vagy a rulettgolyó nem csupán a peremhelyzetű emberek számára ígéri Fortuna istennő kegyét, de a magyar történelmi tapasztalat is az ilyen típusú meggazdagodás eshetőségét tekinti a leginkább elérhetőnek.

Ahogy a magyar tőkés már a múltban is – amint ezt Mikszáth Kálmán regényhőse (A Noszty-fiú esete Tóth Marival), Tóth Mihály esetében is láthatjuk – külföldről érkezik, s ott szerzi vagyonát, úgy manapság is sokkal inkább a külföldi vállalkozóhoz kapcsolódik a bank- vagy ipari tőke gyarapítási képessége, mint a Magyarországon élő emberekéhez.

A honi magyar emberről a fantasztikus vagy nem becsületes úton való pénzszerzést vagyunk hajlamosabbak feltételezni. Nem csoda, hogy a 90-es évek elején a fél országot lázba hozták a pilótajátékok. A szerencsejátékokban „megütni a főnyereményt”, ez az egy csapásra történő meggazdagodás fantasztikus és romantikus módja. Nem véletlen tehát a szenvedélyes szerencsejáték-űzés elterjedése nálunk. Mindez természetesen önmagában még se nem jó, se nem rossz. Mindenesetre a szerencsejáték bizonyos mértékű elterjedése szükséges ahhoz, hogy a kóros szerencsejáték betegei egyáltalán megjelenhessenek. Intézetünkben 1992-ben jelentkezett az első olyan

páciens, akinek fő problémája a kóros játékszenvedély volt. Munkanélküli segélyét nyelték el rendre, az utolsó fillérig a játékautomaták. A következő évben már hárman kértek segítséget emiatt. [...]

Az első, tudományos vizsgálódásra is ilhető, gyakorta idézett, játékszenvedéllyel foglalkozó mű F. M. Dosztojevszkij *Egy játékos naplója* című, 1867-ben írt regénye.

Ha a regény pszichológiai motivációról szóló megállapításai (nyerési vágy) túlságosan egyszerűek is, a kóros nyereségvágyó testi-érzelmi állapotának, gondolkodásmódjának leírásai nagyon találóak:

„Én magam is játékos voltam: ezt abban a pillanatban erősen éreztem. Kezem, lábam reszketett, fejem szédült”; „rettenetes erőt vett rajtam a kockáztatás szomja”; „De miért ne tudnék újjászületni! Csak egyszer életemben legyenek számító és türelmes – és minden megvan! Csak egyszer legyen erős akaratom, és egy óra alatt alaposan megváltoztatom a sorsomat! Fő dolog az erős akarat!”

Amint a regényből megtudható, a játékos élete nem „igazi”, nem az „itt és most”-ban, nem a jelenben zajló, hanem csak készülődés az eljövendőre, az igazira. Mint ismeretes, Dosztojevszkij azután kezdett el szenvedélyesen rulettezni, hogy elhagyta őt Polina Szuszlova, a nihilista diáklány. Először háromszor egymás után nyert, mégpedig igen jelentős összeget. Ezt még aznap el is vesztette, sőt, szinte mindenét. Attól fogva mindig vesztesen állt fel az asztaltól, ahányszor csak játszott. Anna Dosztojevszkaja visszaemlékezéseiből további adatok ismerhetők meg. Megtudhatjuk belőle, hogy a játékszenvedély az író bátyjának a halála után hatalmasodott el. Több helyen is olvashatók utalások arra, hogy mennyire bízott Dosztojevszkij a saját kidolgozott „játékszisztémájában”, amely szerinte tökéletesen helytálló, és a biztos sikerhez vezetett volna, ha kevésbé idegesen, lobbanékonyan és szélsőségesen alkalmazza. A biztos nyerésre hivatkozva végül mindent, amit csak lehetett – felesége bundáját, az egykori nászajándékokat, stb. – kockára tett. Az emlékiratokból az is nyomon követhető, hogy az asszony a kontrolláló és a bevonódó magatartástól (pl. könyörgött, hogy ne menjen el játszani, férjét szobafogságra ítélte, stb.) eljut az egészséges feladásig.

„Rájöttem, hogy ez nem egyszerű akaratgyengesség, hanem mindent elnyomó szenvedély, valóságos elemi csapás, amellyel még erős jellem sem bír megküzdeni. Ebbe bele kell törődni, a játékszenvedélyt olybá kell venni, mint egy súlyos betegséget, ami ellen nincs orvosság.”

Éppen ez a megértő, ám sem a kontrollt, sem a felelősséget átvenni nem akaró hozzáállás az, amelyet manapság a szakemberek is ajánlanak a hozzátartozók számára. Azt hiszem, ennek a hozzáállásnak fontos szerepe volt abban, hogy az író, több mint tíz év után, képes volt véglegesen szakítani a játékkal.

(Makk Károly csodálatos filmet forgatott Dosztojevszkij *A játékos* című művéből – *Fekete Péter megjegyzése.*)

A kóros játékszenvedély lélektanával elsőként a pszichoanalitikusok foglalkoztak behatóan. Edmund Berger szerint a betegség fő motívuma a tudattalan veszteségi vágy. Ennek a kórháttérben a gyermek „mindenhatósági vágyainak” akadályoztatása áll: a „realitással” megbirkózni nem tudó gyermek felnőtté válva szerencsejátékokat űzve nem tudatosan, de tiltakozik a logika, az értelem, a mértékletesség, az erkölcs és a lemondás ellen. A szerencsejáték kelti életre nála a régi, gyermekkori nagyozási és mindenhatósági fantáziálásokat. [...]

[...] Egy másik pszichoanalitikus, Greeson szerint a kóros szerencsejátékos tudatos szinten rendíthetetlenül hisz abban, hogy neki győznie kell. (Ez inkább a rulettozókra igaz, a nyerőgépesekre kevésbé – *Fekete Péter.*) Minden játékos kidolgoz egy időről időre változó, biztos győzelmet ígérő, látszólag logikus, valójában babonás „szisztémát”, amelyet ráadásul soha nem képes követni. E szisztémák könnyen alátámaszthatók különféle „aranyigazságokkal” (pl. „A legnagyobb kockázat az, ha semmit sem kockáztat!”; „Nagy és emlékezetes tett nincs kockázat nélkül!”; „Csak az nyerhet, aki kockáztat!”). Ez az okoskodás az önsajnálathoz fakadó erkölcsi jogcímmel párosulva biztosít aztán alibit a játék folytatására.

A problémát elsősorban elméletileg megragadó pszichoanalitikusok csak szóróványosan kezeltek patológiás szerencsejátékosokat, és speciális kezelési rendszer kiépítését sem vetették fel. E feladat megoldására először az 1957-ben Los Angelesben alapított Gamblers Anonymous (GA) spirituális öngyógyító mozgalom vállalkozott.

A GA felfogása szerint a kóros játékszenvedély elsősorban érzelmi probléma. A kényszeres szerencsejátékos jellegzetes vonásai közé tartozik a valósággal való szembenézés képtelensége, a valóság elől a játék álmvilágába való menekülés, az érzelmi biztonság hiánya (jószerivel csak játék közben jó a közérzete), s a felelőtlen, éretlen, nagyobb erőfeszítéseket nem vállaló viselkedés. A szenvedélyes szerencsejátékos gyakorta fantáziál arról, hogy majd nyer, és „fejes”, „nagykutya” válik belőle, s akkor nagy emberbaráti tetteket visz majd végbe. Ezek az álmok teszik lehetővé számára az élet elviselését. A GA-mozgalomban felhalmozódott tapasztalatok arról tanúskodnak, hogy hiába játszik csak periodikusan a játékos, gondolkodása és érzelmi állapota a

szünetek ideje alatt sem tekinthető normálisnak. Amikor nem játszik, akkor sem konstruktív a gondolkodása, s akkor is ingerlékeny, ideges, feszült, határozatlan, amivel tovább rontja az amúgy is elrontott kapcsolatait.

A Betegségek Nemzetközi Osztályozásának (amerikai változata) szerint évek óta fennálló kedvezőtlen személyes, szociális, családi, pénzügyi és munkahelyi következményekhez vezető, a játék akadályoztatása esetén nyugtalansággal, ingerlékenységgel járó, ismételten visszatérő mértékvesztő szerencsejáték-űzés előfordulása esetén diagnosztizálható patológiás játékszenvedély. A kórisme kimondásához az alábbi kilenc tünetből legalább négynek a fennállása szükséges:

- I. Gyakori belemerülés a játékba, vagy a játékra való pénzszerzés kérdéseibe.
- II. Gyakori játék a tervezettnél nagyobb összegben vagy hosszabb ideig.
- III. A kívánt izgalom eléréséhez a tét emelésére, vagy gyakoribb fogadásra van szükség.
- IV. Nyugtalanság és ingerlékenység a játék akadályoztatása esetén.
- V. Ismételt pénzvesztések a játékban, s visszatérések másnap, visszanyerni az elvesztettet („Úzottság”).
- VI. Ismételt erőfeszítések a játék mérséklésére vagy abbahagyására.
- VII. Társadalmi vagy foglalkozási elvárások, követelmények esetében fokozódik a játék.
- VIII. A játék kedvéért néhány fontos szociális, foglalkozási vagy rekreációs tevékenység feláldozása. (Rekreáció = szabadidős, feltöltődést szolgáló tevékenység.)
- IX. A játék által kialakult, a beteg által ismert jelentős szociális, foglalkozási problémák vagy törvénybe ütköző cselekvések, s az adósságok visszafizetésének képtelensége ellenére tovább folytatja a beteg a játékot.

Nincs kizárólag csak a kóros játékszenvedélyre jellemző személyiségstruktúra vagy tipikus pszichodinamika, de megállapíthatóak jellegzetes pszichológiai sajátosságok. Martin C. McGurrin szerint ezt az addikciót az extrém önbizalom és a mély kétely váltakozása, az intim kapcsolatok kialakításának és fenntartásának a fogyatékosága (beleértve ebbe a csökkent szexuális aktivitást is), és néhány vonatkozásban speciális gondolkodási beállítódás jellemzi.

Mark D. Griffiths úgy véli, hogy a patológiás szerencsejátékosok hajlamosak lebecsülni a készletetett jutalmazás révén elérhető eredményeket. Szerinte a játékosok gondolkodásmódja abban a tekintetben torzult, hogy illúziót táplálnak

a játék irányíthatósága iránt, s azt hiszik, az eredmény az ő ügyességüktől függ. Emiatt készek magyarázatokkal szolgálni arra, hogy miért nem sikerül nyerniük. Önsajnálataukat a „Majdnem nyertem!” beállítódással mélyítik, ami egyúttal jogcím a játék folytatására.

[...]

Pedig abból a tényből, hogy a szerencsejátékok a valószínűség módszereivel tárgyalhatók, következik, hogy a játékosoknak semmilyen befolyásuk nincs a játék kimenetelére.

[...]

Kenny R. Coventry és Iain F. Brown az izgalmat kereső készletet tartják a kóros játszás központi vonásának. Úgy vélik, hogy a játékos a korai életéveiből származtatható haragot és szorongást szeretné kompenzálni a játék örömteli izgalmával. Állításukat kérdőíves vizsgálattal is igyekeztek igazolni.

[...]

Henry R. Lesieur a kóros játék pszichodinamikájában a játékos önmaga ellen fordított agressziójának szerepét hangsúlyozza. A magyarázat lényege: A játékos képtelen igazi autonómiára, arra, hogy felelősséget vállaljon a saját vágyaiért és szükségleteiért, ám arra sem képes, hogy elismerje függőségi igényét. Kamaszkorában megtanult úgy manipulálni, hogy ártalmas, szüleit bántó viselkedéssel hívja fel magára a figyelmet. Így megőrizte az autonómia látszatát, ugyanakkor nem kellett teljesen leválnia a szüleiéről. Felnőtté válva más tekintélyfigurák vagy maga a játék is megtettesíthetik számára a lázadásra készítő szülőket. A játék, melyben egyszerre vannak jelen a személyesség és a személytelenség, az előreláthatóság és a kiszámíthatatlanság, a szabályos és a véletlen mozzanatai, kedvező alkalmat ad a passzív-agresszív készletek, a neheztelés megjelenítésére és az elköteleződés halogatására.

Durand F. Jacobs általános addikcióelmélete szerint minden szenvedélybeteg alapvető törekvése egy megváltozott én-állapot elérése. A szenvedélyrendszer vagy a szenvedélyviselkedés révén a szenvedélybeteg önmaga által gerjesztődött, átrendeződött és a mindennapi valóságtól eltávolodott állapotba kerül. Ez az én-érzékelés (mivel távol van a fájdalmas, hétköznapi valóságtól – *Fekete Péter*) pozitív az addikt személy számára, és megfelel az idealizált énképének. Mindazok számára, akik gyenge önbizalommal és negatív énképpel rendelkeznek, az addiktív tevékenység által elért, átrendeződött lelki állapot (disszociatív állapot) drámai önképváltozáshoz vezet. E hatás miatt ragaszkodnak aztán mindenáron a szenvedélybetegek a szenvedélyszerhez vagy a szenvedélyviselkedéshez, pl. a szerencsejátékhoz.

A megváltozott identitásállapot (önkép) rendszeres, zavartalan elérését főképpen a tagadás énvédő mechanizmusa biztosítja. A tagadás egy olyan pszichológiai elhárító mechanizmus, amelyet az jellemez, hogy a páciens a tények és bizonyítékok ellenére sem hiszi el, vagy cáfolja azt, hogy problémái vannak. A tagadás problematikáját elsősorban az alkoholizmus esetében vizsgálták behatóan. Az alábbiakban az alkoholizmus tekintetében tett megállapításokat törekszem kiterjeszteni és alkalmazni a patológiás játékszenvedély esetére. A játékos tagadásán túl igyekszem azt is bemutatni, ahogy a probléma tagadása a mindennapi élet szinte minden területére, annak szerves részét képezve, kiterjed.

A tagadás állandósulását, „bevéődését” kettős megerősítés, részben a folytatólagos veszteség, részben a játék irányításának az illúziója teszi lehetővé. Mint ismeretes, a tagadás mindig része a hirtelen stressz hatására bekövetkező pszichológiai változásoknak. Elizabeth Kübler-Ross vizsgálatai óta közismert, hogy a jelentős veszteségek (halál, válás, elbocsátás, súlyos baleset stb.) mindig először tagadást, elutasítást váltanak ki, amit normálisan a harag, az alkudozás, a depresszió és végül a belenyugvás stádiumai követnek. A tagadást negatív érzelmek (félelem, merevség, bizalmatlanság, elkeseredettség) kísérik. A játékszenvedély rabja folyamatosan veszít, sőt, egyre többet. A szüntelen veszteség pedig folytonos tagadást tart fenn nála. Mivel pedig tagadja a betegsége tényét, így küzdeni sem képes ellene. A veszteség a tagadás megerősítésének a negatív összetevője. A másik összetevő a kontroll (ellenőrzés–irányítás) érzése. A játékos játék közben, amint már említettem, izgalmat, pozitív önképváltozást él át, amihez a kedvezően megváltozott közérzet és hangulat társul. Ezzel rátalált a közérzet-szabályozás egy új módjára, a saját érzései szabályozásának mámorító érzésére. Igaz, az utóhatás negatív (a veszteség miatt), tehát a kontroll mégsem teljes, de a játék hat. Ezért újra keresi a játékot, a pozitív hatást, míg a negatív eseményeket külső tényezőkkel magyarázza. A veszteségek miatt mind lejjebb csúszik a lejtőn, s magára maradvá egyre inkább a játék kezdő átvenni számára a *bizalmas jóbarát* szerepét... A végén már soha nem érzi jól magát, de a játék így is hat, és segít abban, hogy legalább enyhüljön a rossz közérzet. Ahogy élete egyre szomorúbb fordulatokat vesz, már szinte csak a játéktól remél átmeneti enyhülést, s kapaszkodik is bele, mint a fuldokló a szalmaszálba.

Robert Lefever kategorizálása a vezető pszichológiai folyamatok számbavételén alapul. Segítségével nemcsak a szerencsejátékos tagadása, de a hozzátartozókat, munkahelyeket, az egészségügyet és a társadalmat (önkormányzatok) szintén jellemző tagadás is jól szemléltethető.

A tagadás főbb formái a játékbeteg esetében:

1. Egyszerű tagadás:

Ebben az esetben kereken elutasítja azt az állítást, hogy neki bármiféle, akár szerencsejátékkal kapcsolatos, akár attól független gondjai lennének. „Megoldom én a gondjaimat!” – mondja elutasítóan a páciens.

2. Kicsinyítés:

Elismeri ugyan a probléma létezését, ám ezeknek nem tulajdonít nagyobb jelentőséget, s azt sem fogadja el, hogy gondjai szükségképpen a játékszenvedélyével függenek össze. „Aki igazán betege a játéknak, az többet játszik, s többet veszít, mint én!” – állítja.

3. Vádolás:

Elismeri, hogy jelentős nehézségei vannak, de bármi más hajlandó ezért felelőssé tenni és vádolni, csak a szerencsejátékot nem. „Ha szeretnél engem...” – hibáztatja pl. a házastársát, elhárítva ezzel magától a felelősséget.

4. Racionalizálás:

Elismeri, hogy sokat játszik, s ebből problémái is adódnak, de erre különféle mentségeket, kifogásokat, alibiket keres. „Legközelebb majd jobban csinálom!” – csapja be magát s másokat.

5. Intellektualizálás:

Elismeri a problémáit, s azt is, hogy sokat játszik, de a gondok átélése helyett inkább csak elméletileg foglalkozik a kérdéssel.

„Mi is az a kóros játékszenvedély egyáltalán?”

„Létezik-e ilyen?”

„Lehet-e definiálni voltaképpen?”

„Megnevezhetõ-e az ok” stb. felvetésekkel, és „igen, de...” fordulatokkal zárkózik el attól, hogy érzelmileg is megérintse õt a gond. Kérdéseivel és beszédmódjával kiválasztja azt a töredékes, csak az egyes részletekre koncentráló látásmódot, ahogy õ látni szeretné a dolgokat.

6. Elterelés:

A játékszenvedély és annak a következményei helyett valami más tárgyra próbálja terelni a figyelmet. „Az az én igazi bajom, hogy...” mondhatja, egy másik problémát állítva a beszélgetés fókuszába.

7. Ellenségesség:

A játékszenvedély és következményeinek bármiféle összefüggésben történő említése esetén nagyon ingerültté, dühössé és támadóvá válik. Elég ehhez csak kiejteni a „játék”, „tét” stb. szavakat.

A tagadó hozzátartozó esetében is nyomon követhető a tagadás előbb említett hét formája. Egy család életében természetesen nemcsak a szerencsejáték szerepét lehet tagadni, hanem sok más dolgot, így például az életciklusok szükségességét, az új fejlődési szakasz kihívásait is. Ám azokban a családokban, ahol az egyik tag szerencsejátékos, rendszerint éppen ennek a tagadása a fejlődést akadályozó, elsődleges gond. (Szándékosan nem fogalmazok úgy, hogy szerencsejátékban „szენved”, mert ez a megfogalmazás elkendőzi azt a tényt, hogy a páciens, ahogy a másféle szenvedélybeteg is, az adott magatartása következtében kapja meg ezt a kórt.)

A hozzátartozók közül a házastárs tagadását egy háromszögű mechanizmus is fokozza. Amint ez a családterápia gondolköréből jól ismert, a páros kapcsolatok (értsd: kétszemélyes) nagyon ingatagok, labilisak. Megerősödésüket gyakran egy harmadik stabilizáló tényező teszi lehetővé. A bevont harmadik komponens védi a párt attól, hogy a konfliktusai a felszínre törjenek és kiszélesedjenek, s így tönkretegyék a viszonyt. Ez a harmadik tényező adott esetben lehet a szerencsejáték. Csakhogy a játékos szenvedélybetegségének kifejlődésével egy döntő súlypont-áthelyeződés következik be. Amíg eleinte az alapvető kapcsolat a pár két tagja között húzódott, addig a későbbiekben egyre inkább a játékos-játék viszonya válik lényegessé.

Ahogy a játékos-játék kapcsolat és a játszás negatív következményei egyre nyilvánvalóbbakká válnak, a kapcsolat (már mint a játékkal való kapcsolat!) megőrzése érdekében mind jobban szükség van egy stabilizáló harmadikra. Ekkor már nem más, mint maga a házastárs tölti be a kiegyensúlyozó harmadik szerepét. Mindez akkor válik nyilvánvalóvá, amikor a házastárs képessé válik az elhatárolódásra, a háttérbe húzódásra. Ezzel ugyanis sokkal láthatóbbá válik a játékos-játék viszonyának súlyos, de elhárított konfliktusa.

A szerencsejátékot űzők hozzátartozói is gyakran folyamodnak a perceptív (a

tagadás egyszerű formája) elhárításhoz: „A mi családjunkban nincs ilyen probléma!”; a minimalizáláshoz (kicsinyítés): „Elég erő van a mi családjunkban, hogy megoldjuk ezt!”; az externalizáláshoz (külső okok keresése): „A munkanélküliség, a kormány, a szegénység stb. az oka”; vagy esetleg saját magukat vádolják a családtag játéka miatt. Racionalizálva is elháríthatnak: „Rossz társaságba keveredett!”; de intellektualizálva is tagadhatnak: apró különbségek keresése, melyen nem illenek rá egy „igazi” szerencsejátékosra; fordulhatnak az eltereléshez: „A mi családjunkban egészen más a valódi probléma” és a hosztilitáshoz (szinte kikel magából, mint aki nagyon meg van sértve): „Hogy képzeli?!”

A munkahely tagadásának egyszerű formája az, amikor a vezetők egyszerűen elzárkóznak a probléma tudomásulvétele elől, azt állítva, hogy ez teljesen a privát szférába tartozó kérdés. „A munkáját ellátja, nem ránk tartozik, hogy mit csinál a szabad idejében!” – mondhatják, hozzátéve, hogy „Végül is a munkahelyi kasszához, a kávépénzhez nem nyúl hozzá!”. A kicsinyítés példája az a hozzáállás, hogy „Tudunk róla, hogy kölcsönkér, és eljártssa azt is, de mi ebbe nem szólhatunk bele, egyébként sem a munkahely dolga ezt megoldani, vannak fontosabb dolgaink is!”

A „Ki tudná ezt – pl. a nehéz munkahelyi helyzetet – játék nélkül elviselni?” „Nincs akaraterede!”; „Nehéz gyerekkora volt!” – ez már a racionalizáló tagadási-elhárító mechanizmus gyakori munkahelyi megjelenési formája.

A „Jó, de ki lesz a felelős a megbélyegzésért, ha kiderül, hogy téves a játékszenvedély-diagnózis?”-kérdés mintázhatja a munkahely intellektualizáló hozzáállását. Másfelől arra is lehet hivatkozni, hogy pl. az alkoholisták esetében előfordulhat másnaposság vagy munkahelyi ittasság, amellyel szemben tényleg el kell járni, de a játékos esetében nincsenek ilyen fellépést indokló tünetek.

Az elterelő elhárítás egyik módja lehet a kezeléssel járó bonyodalmakra, a jövedelemkiesésre való hivatkozás. S végül, ellenséges viszonyulást jelez az, amikor a munkahelyi vezetés – főként, ha az maga is hazardíroz a cég javaival – „a vállalat lejáratajának szándékát” látja a szerencsejáték problematikájának a felvetésében.

Számos megnyilvánulása van az egészségügy tagadásának is. Sem maga a kóros játékszenvedély, sem pedig az összefüggései nem szerepelnek a szakemberek képzésében. Nem csoda, ha a szakemberek így nem is ismerik fel a problémát. Ám, ha mégis felismerik és megpróbálják kezelni, akkor sem jobb a helyzet. A szerencsejátékosok ugyanis, ahogy az addiktok általában, elutasítják a szakembert. Az elutasított szakember pedig vagy lemond a segítségnyújtásról, vagy pedig tagadja azt, hogy egyéni erőfeszítéseinek gyakorlatilag alig van valami értelme. Meglehet,

hogy egy kedvenc, külön elmélete is van a játékszenvedélyről, amely esetleg azt is magában foglalja, hogy nem lehet „igazi” beteg az, aki magának okozza a bajt. De felmentheti magát az „időnyomásra” hivatkozva is a probléma reális érzékelésének és a valóban segítséget adó beavatkozások megismerésének feladata alól. Végezetül pedig hozzáállhat ellenségesen is a jelenséghez; például úgy, hogy igyekszik megszabadulni minden olyan páciensről, aki a játékszenvedély foglya.

A társadalmi hozzáállást tükröző és kifejező önkormányzatok tagadásának is számos megnyilatkozása ismeretes. Egyfelől nem ritkán hajlamosak tévesen azt feltételezni, hogy minden csavargó, hajléktalan és munkanélküli, aki a gépek előtt, ácsorog, az „betege” a játéknak. Másfelől a kollegáik és a hozzátartozóik között a képviselő-testület s különféle bizottságok tagjai nem ismerik fel a játékszenvedélyt. Találkoztam már olyan kijelentéssel is, hogy „A mi vidékünkön csak a máshonnan idejött alakok félkarúznak!” Sajátos kettősséget tükröz az, amikor a testületi üléseken éles kritikák hangzanak el a játékautomaták és a játéktermek üzemeltetői ellen (valóban sok az illegális nyerőautomata), ugyanakkor a bírságolásra hivatott önkormányzatok, különösen a kisebb településeken, vonakodnak a maximális büntetés kiszabásától, illetve az automaták elkobzásától. Mindamellett időnként azt képviselik a döntésre illetékesek, hogy jár az embernek az ilyenféle „kikapcsolódás”. Az viszont fel sem merül, hogy olyan szakembert is meg kellene hallgatni, aki speciális tudással és tapasztalattal rendelkezik ezen a területen.

Úgy tűnik, az emberek gyakorta „hivatalból” szakértőnek tekintik magukat a játékszenvedély kérdésében, s ennek megfelelően felkészültség híján is bátran nyilatkoznak a tévének, a rádióknak, újságoknak stb. a jelenség sajátosságairól. S természetesen előfordul agresszív hozzáállás is, amikor pl. azt mondja a hivatal képviselője: „Szóval, maga szerint mi szerencsejátékra verjük el a pénzünket! Minden élvezetről mondjunk le talán?”

Noha nem minden szakember tartja a tagadást az addikciók alapvető mechanizmusának, mégis ez a kategória tűnik egy olyan értelmező keretnek, amely nemcsak a szenvedélybetegről szóló adatok ésszerű elrendezését teszi lehetővé, de a terápia irányát s haladását is világosan megmutatja.

Miután a tagadás színtében-hosszában áthatja a beteg körüli szűkebb és tágabb környezetet, a kezelésnek is átfogónak, többféle módszert-technikát egyszerre alkalmazónak kell lennie. A páciens egyénre szabott, de több dimenziós és szükségképpen közösségben folyó terápiája mellett fontos a család támogatása, valamint a munkahely érzékenységének a felkeltése a szerencsejátékokat űző dolgozói segítése iránt. Lényeges

továbbá a társadalom informálása a probléma reális súlyáról, az állam által támogatott vagy tolerált szerencsejátékok következményeiről és a kívánatos politikai lépésekről. Ezen felül szükség van a családvédő szolgálatok, a fiatalok nevelésében érintett intézmények és a büntető-bűnmegelőző szervezetek dolgozóinak speciális képzésére, hogy segíteni tudjanak talpra állni a beteges mértékben játékosoknak.

A páciensek kezelését célszerű egy megfelelő programmal és szakemberekkel rendelkező fekvőbeteg-intézményben kezdeni. A tagadás miatt ugyanis a játékosok csak abban az esetben ismerik el, hogy segítségre szorulnak, amikor már nemcsak egyéni, de családi, munkahelyi és anyagi vonatkozásban is egyaránt csődbe jutottak.

Ahogy a mély krízisig lépcsőfokokon át érkeztek el, úgy a felépülésnek is megvannak a maga stádiumai. Az egyre súlyosbodó kórfolyamat első lépcsőfoka a rövid ideig tartó nyereség, a második a veszteség, a harmadik pedig a reménytelenség, mely utóbbi aztán a teljes összeomlásba torkollik. A krízisállapotba jutott játékos szorong, depressziós, öngyilkossági késztetése van, és gyakran folyomodik alkoholhoz vagy kábítószerhez. Emiatt kerül kórházba. S ez a pillanat a megfelelő alkalom arra, hogy az intenzív, illetve akut ellátás után speciális addiktológiai részlegre küldjék. R. L. Custer dinamikus felépülési modellje szerint a talpraállítás az átmenet kritikus fázisával kezdődik, amit a korai újrabeépítés szakasza követ, majd később a növekedés fázisa zárja a sort. Minden felépülési fázishoz sajátos, megoldandó feladatok tartoznak. A feladatok egy része a játékkal, másik része elrendezésre váró életproblémákkal, a harmadik része pedig az attitűd (beállítódás, gondolati és viselkedésbeli hozzáállás) változásával kapcsolatos.

A felépülés felé vezető átmenetben természetesen a játék abbahagyása jelenti a határkövet. Ettől azonban még nem jön rendbe az elrontott családi élet, s nem tér vissza a munkában az elvesztett jó hírnév sem. A szerencsejátékos abbahagyó szinte annyi gondoskodásra és törődésre szorul, mint egy újszülött, intenzív külső támasz nélkül nem volna képes önmegtartóztatásra. Ezt biztosítja eleinte a kezelő intézmény sokoldalú és sok szakmából verbuválódott szakembergárdája, majd később egyre nagyobb mértékben egy spirituális (a lelki értékek fontosságát hirdető) önszorgító közösség (pl. a G. A.). Ebben az időszakban nagyon fontos a biztonságos, s ugyanakkor a beteg manipulációinak elejét vevő világos keretek kijelölése és tartása. A legdöntőbb változás valószínűleg az attitűd terén indul el. Az új attitűdöt a játék feletti kontroll elvesztésének a beismerése, az értelmetlen küzdelem feladása, a felépülés programjának s egyfajta szenvedélybeteg-identitásnak kezdődő elfogadása jellemzi. Gregory Bateson szerint a valódi felépülésben egy olyan újfajta személyes

ismerethalmaz felmerüléséről van szó, amely alapján az egyén már nem az étellel párhuzamosan versenyt futó egyén, hanem inkább a Világmindenség részeként szemléli önmagát.

[...]

A felépülés programjának, elveinek követése, a mellette történő elköteleződés nem más, mint a tudatosan kifejezett, új attitűd (hozzáállás). David Berenson úgy véli, hogy az attitűdváltozás igazi indikátora (jelzője) az, hogy a páciens kapcsolatba került-e a „Felsőbb Erő”-vel, vagyis az isteni dimenzióval, s érzékeli-e a mindig elérhető, megértő „istenti sugallat”, „támasz” jelenlétét...

[...]

A szenvedélyes szerencsejátékos, miközben kontrollálni akarta a kontrollálhatatlant, nem csak a játék, de az élete felett is elvesztette a befolyását. A felépülés újraterápiás szakaszában a fő terápiás törekvés: helyreállítani a felelősséget életének ama területein, melyek valóban tőle függenek. Mivel pénz nélkül, amely a játéknak is kelléke, aligha lehet élni, újra kell tanulnia a pénzzel való bánásmódot. Először mintegy „ki kell tanulnia” a rossz pénzkezelési szokásaiból, s a „Nem tudok a pénzzel bánni, s ezt tudom magamról” pozícióból kiindulva meg kell szereznie a jártasságot. E tanuláshoz hozzátartozik a pénzzel összefüggő célok felállítása és értékelési képességének elsajátítása is. (Pl.: reálisak-e, elérhetőek-e, motivált vagyok-e, megéri-e nekem, ártok-e vele másnak, mikorra akarom elérni, stb.).

Meg kell tanulni megkülönböztetni rövid és hosszú távú célokat, az elsőrendűség megadását egy célnak, s újratanulni a szükségletek és a vágyak közti különbségtételt. A megtanultakat aztán az elrendezetlen adósságok kiegyenlítésének lehetőségeit felmérve nyomban alkalmazni is kezdi a felépülőben lévő. Egy másik fontos tanulási feladat a játékra felszólító ingerek (helyek, személyek) szándékos kikerülése, s a határozott (asszertív, azaz önérvényesítő) nem-et mondás gyakorlása. (Pl.: Nézd, nekem nagyon nehéz nemet mondanom, de mégis: NEM!)

Az érzelmekkel történő foglalkozás, az érzéskifejezés tanulása terén hangsúlyos szerepet kap a „dühmunka”. (Pl.: agresszívan „eldobálni” a rossz megoldásokat és szokásokat, erre alkalmas tárgyat ütve kikiabálni „ami a szívét nyomja”, stb.)

A bentfekvő kezelés során a második héten a páciensről különválasztva – informáló, tudatosító és kapcsolatépítő céllal – szokás behívni a közeli hozzátartozókat. A harmadik héten ellenben már kérik őket, hogy a páciensekkel együtt vegyenek részt a csoportterápiás üléseken. Ezeken az üléseken, megfelelő előkészítés után – Joanna Franklin és Donald Thoms tapasztalatai szerint – gyakran derül fény családi titkokra,

elrendezetlen veszteségekre, esetleg olyanokra is, melyek metaforikus (a valóságot modellező) jelentést kölcsönöznek a játékos vesztő magatartásának. Nem ritkán a játékot erősítő, családi szabályokra derül fény (pl. „aki veszít, az a nyertes”). A hozzátartozó bevonása nem csupán e rejtett szabályok miatt lényeges, hanem azért is, hogy jobban megértse azt a nagyfokú belső változást, amelyen a felépülőben lévő átmegy. Ha ez nem történik meg, akkor nagy a veszély a kapcsolat elhidegülésére.

A szerencsejátékhoz a „cinkelés” is hozzátartozik. Ellentétben a más lapjaiba belenéző csalóval és szélhámmossal, a patológiás játékos mintha „a sors kockáit” akarná rázogatni, hogy kontrollt gyakoroljon a jövő és a véletlenszerű jelenségek felett. A felépülés lelki feladata az is, hogy megbékéljen akarata korlátaival. A mitológia nyelvén fogalmazva ez annyit jelent, hogy a páciens tanulja meg tisztelni a véletlent megszemélyesítő Tükhét és a sors fonalát kézben tartó Moirákat is, nehogy elvakuljon, ha Fortuna mégis felkarolná.

Az átmenet és az újräépülés fázisán túljutott, s a növekedés stádiumába érkező páciens élete ekkor már új ismeretrendszerben, új hozzáállás (attitűd) alapján áll, melyet egy új kapcsolatrendszer „épitménye” tesz bensőséggé, biztonságossá és azonosíthatóvá. A szerencsejátékos most már egy a korábitól döntően különböző értékrendet, gyakorlatot és ehhez tartozó nyelvhasználatot követ...

[...]

Amennyiben a páciens és a családja nem képes egyenrangú párbeszédre épülő viszonyra jutni és együtt fejlődni, úgy a közös identitásuk (énképük, önazonosságuk) is kétségessé válik. A család számára éppen a páciensnek az élethez való gyökeresen megváltozott, új hozzáállása kelt nagyfokú bizonytalanságot. A családterápia eshetősége és feladata ilyenkor segíteni a családot a bizonytalanság elviselésében, ami esélyt ad arra, hogy működését aztán magasabb szinten – új, közösen vallott jelentéseket, nyelvet, s végső soron rendszert is létrehozva – szervezheti újra. A családnak sokszor csak egy megfelelő „lökésre” van szüksége ahhoz, hogy aztán képes legyen meggyógyítani önmagát. Hiszen a legtöbbször a kezelést is maga a család presszionálta. (Igaz, nem ilyenfajta, az egész rendszert megbolygató „földindulásra” gondolt, amely kihat a család többi tagjára is.)

Johan Huzinga a játék ismertetőjeleit a következőkben határozza meg: „Olyan cselekvés, amely bizonyos idő, tér és értelmi határokon belül játszódik le, látható rendben, önként vállalt szabályok szerint, az anyagi haszon vagy szükségesség légkörén kívül.”

A szerencsejátékos az anyagi haszon és a kényszeresség motívumát is bevonva a

játékba válik az igazi játék elrontójává. Az angol nyelvben nem is nevezik ezt már játéknak (play), hanem fogadásra, kockáztatásra utaló játszmának (game). Jóllehet a kóros játékos számára a szerencsejátékoktól való tartózkodás életreszólóan ajánlott, magát a játékot, amit valaha, még kisgyerekként tudott, újra megtanulhatja... és József Attilával szólva újra elmondhatja, hogy „tudom, mint a kisgyerek, csak az boldog, ki játszhat”.

Eddig a szakcikk, hálás köszönet dr. Kelemen Gábornak, hogy hozzájárult a közreadásához! Talán a laikusok számára érdemes egy nagyon kicsit megvilágítani, hogy van az, hogy „a tagadás énvédő mechanizmus”. Hiszen látszólag a tagadás minden baj forrása egy játékos esetében.

Nos, az énvédő (más néven védekező) mechanizmusok védik meg az embert attól, hogy elborítsa őt a szorongás a szituációkhoz való alkalmazkodás esetében. A védekező mechanizmus normális jelenség, amely a tudattalan szintjén fejt ki a hatását. Anna Freud és más ego-pszichológusok finomították-munkálták ki S. Freudnak a védekezési mechanizmusokra vonatkozó elképzeléseit. A legfontosabb védekezési mechanizmusok közé tartoznak az alábbiak:

Elfojtás:

Ez az a mechanizmus, amellyel az ego akaratlanul kizár a tudatából minden nem kívánt vagy fájdalmas gondolatot, érzést, emléket és impulzust. Az elfojtás a legalapotóbb védekezési mechanizmus, erre épül rá a többi.

Kivetítés – projekció:

E mechanizmus révén az ember másnak tulajdonít egy nem kívánt érzelmet vagy jellegzetességet, tagadni igyekeztén, hogy az a bizonyos érzelem vagy jellegzetesség az övé. Pl. valaki azt mondhatja, hogy „dühös rám a főnök”, pedig igazából az a valaki dühös a főnökére.

Reakcióképzés:

Az a mechanizmus, melynek segítségével a szorongást keltő gondolatokat, érzéseket vagy impulzusokat elnyomjuk, és helyettük azok ellentétét fejezzük ki, mint például, amikor a háziasszony az utált vendéget figyelmességekkel halmozza el.

Eltolás:

Az a mechanizmus, melynek révén az energiát egy tárgyról (a pszichoanalízis sajátos szóhasználatában „tárgy”-nak minősülnek a személyek is – Fekete P.) egy alternatív, azaz biztonságos célpontra irányítunk át. Ez történik, amikor például valaki, akinek nehéz napja volt a hivatalában, hazamegy, és belerug a kutyájába. Az áttolás pozitív formáját *szublimációnak* nevezzük, amelynél a mozgatóerő, amit nem tudunk közvetlenül kifejezni, konstruktív tevékenységekben jelentkezik. Ilyen például, amikor valaki valamilyen okból nem tudja magát szexuálisan megvalósítani, s helyette pl. gyermeket gondoz. Freud szerint a szublimáció a civilizáció felépítésének fontos eszköze.

Regresszió:

Az a mechanizmus, melynek révén az ember visszatér a fejlődés egy korábbi szakaszába, például egy gyermek stressz hatására ismét elkezd ágyba vizelni. Bizonyos mértékű nyomás hatására gyakorlatilag mindenki regredál.

Racionalizáció:

Az a mechanizmus, amellyel az ember ésszerű magyarázatot talál ésszerűtlen vagy elfogadhatatlan magatartásformákra, hogy azokat logikusnak és elfogadhatónak tekinthesse. (Szenvedélybetegek – így játékosok is – gyakran alkalmazzák.)

Tagadás:

Az a mechanizmus, melynek révén egy kellemetlen vagy traumatikus eseményt vagy szituációt tudatosan nem veszünk tudomásul. Az embert a tagadás megvédi attól, hogy egy fájdalmas tapasztalattal szembe kelljen néznie. A tagadás kezdetben segíthet az embereknek bizonyos szituációk kezelésében, de ha folyamatosan működik, végül pusztítóvá válik. (Ez történik a szenvedélybetegek esetében is.)

Azonosulás:

Az a mechanizmus, amelynek révén az ember felveszi másnak a tulajdonságait. Az azonosulás azt szolgálja, hogy megszüntesse egy másvalaki iránt érzett félelmünket, és általa új magatartási formára legyünk képesek. Ily módon azonosulhat pl. egy gyermek a szülővel, akitől fél. Az azonosulás, akárcsak a szublimáció, abban különbözik a többi védekező mechanizmustól, hogy valós módon képes segíteni az embernek problémái megoldásában.

Forrás: *Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből.* 33–35. old. Kiadja a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola.

IV. SZENVEDÉLYBETEGSÉGEM TÖRTÉNETE

1960-ban születtem, egyke gyerekként, egy középiskolai tanár és egy titkárnő fiacskájaként.

1963–1967: Nem járok óvodába, egy-két napos ott-tartózkodás után otthon tartanak, mert sokat sírok, nehezen illeszkedem be. Mindezt hisztivel érem el, anyám továbbra is otthon marad velem. Igazából mindössze két kisfiúval ismerkedem össze a környéken életem első hét évében. A szüleim a világtól meglehetősen elzárva élnek.

Bár apám tanár, szinte sohasem játszik velem, még focizni sem hajlandó, számomra máig ismeretlen okból, a közelben lakó nagyapám azonban hajlandó velem kártyázni, hatéves koromban már tökéletesen tudok römizni, ez az egyetlen olyan játék, amibe olykor sikerül szüleimet is bevonnom.

Nagyszüleimtől gyakran eltiltanak, nem az én viselkedésem, hanem a felnőttek „háborúskodása” okozta „mosolyszünetek” miatt. Megtanulom, hogy a legtöbbször önmagamat kell lefoglaltatnom. Rendkívül jó a memóriám és a számolási készségem. Ötéves koromban már azzal kápráztatom el a felnőtteket, hogy képes vagyok egyedül bevásárolni a helyi közértben. Szinte sohasem nevetek, így a környéken minden felnőtt rendkívül komoly kisfiúnak tart (ezt bóknak szánják), amit apukám tanár mivoltának tudnak be. (Micsoda hülyeség!)

Szinte tökéletes kis gép vagyok.

Anyám igen nehezen viseli, ha valamely utasítását nem tartom be. Nem túl gyakran, de azért jó néhányszor megver amiatt, hogy nem eszem meg az ebédet vagy a vacsorát, ez lelkileg mindig nagyon megvisel.

Az iskolát nagyon várom, de egy kicsit szorongok is, hiszen még sohasem voltam gyerekek között, kivéve az óvodában és a mandulaműtétem során eltöltött két-két napot. Mindkét élményem meglehetősen szörnyű.

1967: Az iskolakezdésem éve. Az első tanítási nap iszonyú, a mögöttem lévő padban ülő két kislány órákon át húzkodja a hajamat, én pedig semmit nem merek csinálni, mert otthon azt mondták, hogy az iskolában sem árulkodni, sem verekedni nem szabad. Dühös sem merek lenni, mert anyám soha nem engedte meg nekem – így ezt az érzelmi állapotot nem „tanultam” meg a korábbi években.

Az első héten a legrosszabb gyereket az iskola után elüti a busz, amiből azt a következtetést vonom le, hogy tényleg nem szabad rosszkodni.

Az elvárás szerint mindent tökéletesen teljesítek, csak ötösem és piros pontjaim vannak, rosszkodni soha nem merek. A harmadik osztályban kezdek egy kicsit feloldódni, megnyugodni, ekkor viszont az a csapás ér, hogy szüleim – megkérdésem nélkül – beíratnak egy másik iskolába. Azért döntenek így, mert anyám a másik iskolában lesz titkárnő, és azért kerülök oda, hogy szem előtt legyek...

1970: Újból nehézségeim vannak a beilleszkedés terén, de még mindig ugyanolyan jók a tanulmányi eredményeim. Egyetlen barátom van, aki ráadásul lány, ezért titokban kell tartani kapcsolatunkat, hiszen fiú osztálytársaim rögtön kigúnyolnának, ha fény derülne barátságunkra. A kislány – hozzám hasonlóan – nagyon zárkózott és jó tanuló. (Ha ma visszagondolok rá, úgy tűnik, hogy a kislány magányossága valószínűleg szülei bigott vallásosságának volt betudható.) Az is közös bennünk, hogy mindketten „koravének” vagyunk, tízévesen regényeket olvasunk. Egyedül ez a kislány tud legyőzni malomjátékban, amiért nagyon tisztetem.

Az iskolában sokat csúfolnak különös nevem miatt, de nem merek elégtételt venni, mert az rosszkodásnak számít. A legnagyobb bajom az, hogy folyton unatkozom ott, a tananyag túl könnyű számomra.

1972–1973: Apám egyre gyakrabban nyúl a borospohárhoz, szüleim között sűrűsödnek az összetűzések, velem lényegesen kevesebbet foglalkoznak, mint azelőtt. Bődületes erőfeszítéseket teszek azért, hogy apám felfigyeljen rám és elismerjen, például több ezer darabos rovargyűjteményt „állítok elő”. (Apám szakmája szerint biológiatanár.) Ennek ellenére apám semmiért nem dicsér meg életem során, annál inkább szeret dicsekedni velem idegenek előtt, ezt rettenetesen utálok, bár ennél is jobban gyűlölöm, amikor hétvégeken nekem kell borért járnom egy helyi zugmérésbe.

Nagyapámmal kezd kialakulni valamiféle érzelmi kapcsolat, ugyanis együtt járunk moziba. Ő szintén magányos, rossz a házassága, úgy érzi, hogy nem szeretik a gyerekei.

1974: Januárban, a téli szünetben eldöntöm, hogy mostantól vége a stréberségnek, jófiúságnak. Senki sem szeret, egyetlen barátom sincs (a malmozós kislány rég a múlté), és még mindig a nagyapámmal járok moziba.

Nem éri meg jónak lenni.

Annyi fájdalom- és magányosságérzet van bennem, hogy nem érdekelnek a következmények. Mindenben részt veszek, ami tiltott, szinte provokálom az intőket

és a büntetéseket. Ennek meg is lesz az „eredménye”: osztálytársaim kezdenek észrevenni, szóba állni velem és bevonni játékaikba. Első intőmet köpöcsövezésért kapom, amire nagyon büszke vagyok, hiszen tartozom valahová (ekkor már a fél osztály köpöcsövezik).

Többé – soha – nem tanulok orosz szavakat, és nem írok otthon házi feladatot. Év végére nyolc tizedet sikerül rontanom; begyűjtök négy-öt intőt, azonban lesz két-három barátom – immár velük járok moziba –, és befogad az osztály. Életemben először vagyok elégedett önmagammal, szüleim a változásból semmit nem vesznek észre, leginkább egymással, illetve apám munkahelyi gondjaival vannak elfoglalva.

Nyáron másfél hónapra önkéntes munkát vállalok egy közértben, ekkor szokom rá a cigarettára. (Dolgozó ember lettem, nem igaz?) Fizetéskor az egyik nagyfiúval, aki tizenhét éves, elmegyünk egy kocsmába, ahol – akárcsak ő – én is megiszom három sört, mivel nem akarok kis pisisnek látszani. Még nyolcadikos sem vagyok, ez az első alkalom, hogy alkoholt fogyasztok, az ital egy kicsit a fejembe is száll.

Ősztől már az osztály egyik hangadójává válok: balhész, arrogáns gyerek leszek, nagy a szám, feleselek a tanárokkal is.

1975: Sportolni kezdek, leigazol egy másodosztályú, ifjúsági kézilabdacsapat, ettől még inkább nagyfiúnak érzem magam.

Tavasztól már pénzem, sőt motorom is van, mert hétvégenként egy kőművesnek segítek dolgozni.

Életem első iskolai lógása a Fradi–Liverpool focimérkőzés miatt, mert ezt a meccset „muszáj” élőben látnom. A meccs délután egy órakor kezdődik, jegyünk ugyan nincs rá, de egy félliteres pálinkás üveg van nálunk, amikor elindulunk a barátommal.

Időnként, napközben, amikor a szüleim dolgoznak, házibulikát rendezek, persze, alkohol kíséretében.

Ősszel már igazi romlott fiúként kerülök a középiskolába, az első héten majdnem kicsapnak. Minden szünetben cigizem, az összes Fradi-meccsen jelen vagyok, gyűlölöm az iskolát, a tanárokat és a tantárgyakat. Gátlátalanul csalog és puskázom, élvezem a tiltott dolgokat. Szabad időmet focizással, ultizással és moziba járással töltöm, igyekszem minél kevesebbet otthon tartózkodni, mert a szüleim mindig kitalálnak számomra valami munkát, többnyire a legalkalmatlanabb időben. Persze, folyton veszekszenek is velem.

Szilveszter előtt eldugok egy csomó italt, s mialatt a szüleim vigadnak, én teljesen egyedül jól leiszom magam, ez életem első komolyabb lerészegedése.

1976–1978: Rászokom a Vidám Park játéktermének látogatására, ahol van két

nyerőgép is. Az egyiken csalni is lehet, de ehhez két ember kell, hogy az egyik figyelje a teremőrt. Rengeteget flipperezem, bizonyos gépeken ott is tudok csalni.

A kézilabdacsapatot otthagynom, az iskolát továbbra is gyűlölöm, ott is akarom hagyni, de anyám nem engedi. Éjjel-nappal vagy a helyi grundon, vagy a játéktérmeben, vagy a műjégpályán vagyok. Késő este járok haza, az éjszaka első felét olvasással töltöm. Jack Londont, Rejtő Jenőt és Moldova Györgyöt tekintem „pótszüleimnek”. (Az igaziakat egy kissé szégyellem.) Bérletem van a Fradi-pálya állóhelyes részére, ezek a délutánok, amelyeket itt töltök, életem ünnepnapjai. Csak a szerelemhez hasonlíthatóak a Fradihoz kötődő érzelmeim.

A szüleimmel való érintkezés minimálisra csökken. A társalgás valahogy így néz ki:

- Hová mégy?
- El.
- Mikor jössz?
- Majd.

Apám minden este ittas, alig kommunikálunk, „öregnek” szólítom. A velük való együttélésben az a legborzasztóbb, hogy az én szobámon keresztül vezet át az út az övékbe. Megpróbálom magam elszeparálni, de ez csak 20 éves koromban sikerül.

Két ellenőrzőkönyvem van, az egyik az igazi, abba én írok alá a szülők helyett, a másikba pedig a tanárok helyett írok be ezt-azt, például osztályzatokat.

Nem tanulok, rettenetes, úgynevezett „csöves” ruhákban kezdek járni. Egyedül a bukást igyekszem megúszni, más célom nincs, a jövővel nem törődöm. Szombatonként, iskola után úgy zárjuk a hetet néhány osztálytársammal, hogy veszünk egy-két liter almabort, és megisszuk a helyi közért mögött (persze ez is tilos).

Tizenhét éves koromban próbálok meg először leszokni a dohányzásról, ami nem sikerül, naponta egy dobozzal szívok el.

1976-ban az osztály Csehszlovákiába megy kirándulni, ahol ivőversenyt szervezek, amely kis híján balul üt ki, mivel jó néhány osztálytársam – köztük én is – iszonyatosan berűg, és nagyon rosszul lesz, emiatt büntudat gyötör.

A legnagyobb problémának azt érezzük, hogy fiúiskolába járunk, és az osztályunkból szinte senkinek nincs barátnője, így aztán a szexről fogalmam nincs, voltaképpen nem is tudom, hogy pontosan mit kell csinálni.

1979: Az érettségi előtti napon meglehetősen leiszom magam, mert félek, azonban pici és közepes puskázásokkal, de jól sikerül. A banketten többen is nagyon lerészegedünk, akkor érzem először azt, hogy talán jobban kellene vigyáznom az

alkohollal. (Az ezt megelőző – tizennyolcadik – születésnapomon annyira leittam magam, hogy másnap képtelen voltam iskolába menni. 8 dl triple secet ittam meg akkor.) Tizennyolc éves koromtól harmincnégy éves koromig törzsvendég vagyok a helyi presszóban, ami heti min. 2–3 alkalmat jelent.

Az érettségi előtti hónapokban megrettenek attól, hogy a „tanult” szakmámban kellene dolgoznom. Ezt elkerülendő és a felnőtté válást elodáزدó, jelentkezem az egyik pedagógiai főiskolára, ahová – család nélkül – fel is vesznek. (Alkalmassági vizsga nincs. A mai eszemmel nem venném föl az egykori önmagamot.)

A főiskola első napját lógással kezdem, az egyik osztálytársammal be is rúgok. Itt már rengeteg a lány, úgyhogy végre-valahára elveszítem a szüzességemet.

Ha nehezen is, de sikerül valamelyest beilleszkednem, továbbra is nagy a szám. Amolyan közösségi buzgó ember leszek (KISZ-tag stb.), csak hogy ne kelljen otthon lennem.

A barátnőm teherbe esik, abortuszra megy, ez meglehetősen büntudatot kelt bennem, s szinte minden este leiszom magam a helyi presszóban.

Az első félév végén – tizenkét éves korom óta először – komolyan tanulok, sikerül is bent maradnom a főiskolán.

1980–1982: Könnyebb évek következnek, ismét elkezdek sportolni, ami jól is megy és örömet is ad. Az ital kezd eltűnni az életemből, szinte csak szociális ivó leszek. Fél évre még a cigarettát is sikerül letennem. A főiskolán sok új dologgal ismerkedem meg, a meglehetősen számú beszűkült szakközepes iskolatárs után üdítően hat, hogy megérint az értelmiségi lét szellője.

A nagy berúgások megszűnnek, bár egy reménytelen szerelem miatt újfent az italhoz nyúlok, amely hetekig tart. Játéktermekbe nem járok, mert gyermeteg dolognak tartom a flipperézést. Mindazonáltal meglehetősen gyakran csalogok, puskázom a vizsgákon. Büntudatomat azzal próbálom mérsékelni, hogy az esetek nyolcvan százalékában úgyis elavult vagy fölösleges ismereteket oktatnak. (Ezt tulajdonképpen ma is így gondolom.) Rájövök, hogy a KISZ-es főbuzgók között sok, hozzám hasonló ember található, akik szintén nem találják a helyüket családjukban és a világban. Fő KISZ-es leszek, sőt még az MSZMP is megkönyékez.

Meghal a nagyapám, a temetése után annyira leiszom magam, hogy életemben először, de nem utoljára több napig másnapos vagyok.

1982 nyarán tanítónak avatnak, ősszel dolgozni kezdek. Józan életet élek, de most a munkába menekülök, hogy ne kelljen hazajárnom. Imádnak a gyerekek, csakúgy, mint én őket.

1983–1985: Élettársi kapcsolatot létesítek egy lánnyal, elköltözöm otthonról, mert anyám meg a későbbi feleségem nem jönnek ki egymással.

Bevisznek katonának, a bevonulás előtti éjjelen annyira leiszom magam, hogy utána csaknem fél évig nem nyúlok a pohárhoz. A leszerelés előtti időszakban állandóan részeg vagyok, az utolsó kimenőmön szégyenszemre civil emberektől kell útbaigazítást kérnem a laktanyához.

1985–1987: Féjként sokat kell küzdenem az egzisztenciánkért, a felszínen maradásért. Ritkán iszom sokat, de kezdek ingerlékennyé válni, mert túl sok munkát vállalok, a feleségemmel szemben is túlságosan nagy elvárásaim vannak, elég sokat veszekszünk. Nagyon rosszul tűröm, hogy ha a feleségem ellentmond nekem, bármiről legyen is szó. Némely dologban kezdek anyámhoz hasonlítani, például átveszem azt a lelkileg sérült családokban szokásos mintát, hogy úgy akarom elérni a céljaimat a feleségemnél, hogy egy-egy veszekedés után napokig duzzogok, nem szólok hozzá.

1986-ban betérek egy játéktérembe, ahol hatszáz forintot veszítek, ez elég nagy traumát, szégyent és büntudatot okoz, ezért ezt követően évekig nem játszom.

1987-ben elhagyom a feleségemet és visszaköltözöm a szüleimhez, baleset ér (józan állapotban), hirtelen – önhibámon kívül – munkanélkülivé, majd mindennapos ivóvá válok, ami azt jelenti, hogy 1987 őszétől 1992 őszéig legalább heti kétszer be is rúgok.

1988: Olyan munkahelyem van, ahol sokat kell dolgoznom és az eszemet is használnom kell. Italozásomat próbálom mérsékelni, mert az esti alkoholfogyasztások komoly nehézségeket okoznak a munkám során. Állandóan fáradt vagyok, így hát jobbára hétféteken „engedem el” magamat.

Van egy gyönyörű barátnőm, akivel sokat iszunk, tulajdonképpen egy közös italozás hoz össze bennünket, mindketten szeretjük a mámort, az álmodozást, a verseket és talán egymást is, de sajnos ő férjnél van. A munkahelyemet végül otthagynom, mert túl sokat kell dolgoznom.

1989: Mindig is nagyon érdekelt a politika, ez egy mámoros év. Életemben először Nyugat-Európába is eljutok. A rendszerváltáshoz hasonlóan a magánéletem is felgyorsul: váltogatom a munkahelyeket, a szexpartnereket, az albérleteket... Időnként nagyon berúgok, de ott még nem tartok, hogy reggelente innom kellene a talpra álláshoz.

Az életem minden téren kezd „megcsusszanni”. Sokat vagyok munka és pénz nélkül, jelentkeznek az első potenciazavarok is, de ezt még magam előtt sem ismerem be. Szépséges barátnőmet is elveszítem.

1990: Életem első igazán hosszú munka nélküli szakasza. Megjelennek az első, öntudatlan bepisilések, ájult részegen való alvás közben. Jó néhány megalázó helyzet és hosszú idő után az első év, amikor egyáltalán nincs partnerkapcsolatom. Állandó pénztelenség és rengeteg kocsmában töltött idő – nihilizmus.

1991–1992: Egy régi barátommal üzletileg megcsípjük a „Nagy Lehetőséget”, és fényes karrier elé nézünk. Barátom nem akarja velem folytatni, szétválnak útjaink, időnként azonban mégis együtt dolgozunk, ilyenkor elég sok pénzt keresek. A két pénzkeresés közötti időszakot ivással, kocsmázással töltöm. 1991-ben a törzskocsmámba hozzák az első nyerőgépet, ettől kezdve, 1995 tavaszáig tart mélyrepülésem a játékban.

1991 tavaszán sok hiányzásom miatt (másnaposan rengetegszer nem mentem be dolgozni) felmondanak abban az általános iskolában, ahol dolgozom (teljes joggal). Elszakad az utolsó fék is.

Bekövetkezik az első, italozás miatti komoly balesetem: részegen cipóra vernek. A verekedést én kezdeményezem egy nyerőgépes vita végén, a bunyó következményeként eltörök a bokám is. Orvoshoz azonban – a szégyen miatt – nem megyek el, inkább „kihordom” lábom a törést. Még ugyanebben az esztendőben majdnem meg is halok, ugyanis fejjel előre beleesem egy hat négyzetméteres kocsmái ablaküvegbe, de a mutatványt karcolás nélkül megúszom.

Egyre több alkalommal játszom órák hosszát, de még nincsenek tartozásaim. Törzshelyeimen csak 1992-ben jelennek meg a rettenetes „pókerautomata” nyerőgépek.

1992 ősze: Beismerem, hogy súlyos alkoholproblémával küszködök, orvoshoz kerülök (egy híres professzorhoz), aki kezelésként Antaethyl tablettát ír fel. Mondják ugyan, hogy erre a gyógyszerre nem szabad alkoholt inni, de én kiprobálok (kis híján belehalok kíváncsiságomba: a pulzusom kétszáznegyvenre ugrik). Pszichiáterhez is járnom kellene, de csak kétszer megyek el hozzá, valahogy nincs rá hatással az egész, bár talán még nem vagyok „érett” a józanságra.

Karácsonykor kőkeményen visszaesem, ettől kezdve mindig játszom is, ha elkezdek inni. A régi üzlettársam mégis visszavesz maga mellé, de már nem tudok leállni: periodikus ivó és játszó leszek, vagyis nem iszom és játszom nap mint nap, de ha elkezdem, időnként napokig nem tudok szabadulni az alkoholtól és a játéktól.

1993: Az ismételt erőfeszítések ellenére újra és újra elkezdek inni, közben növekednek az adósságaim. Elérem a mélypontot az alkohollal kapcsolatban, elismerem, hogy alkoholista vagyok, és hogy rajtam csak az absztinencia segít, ekkor abbahagyom az ivást.

1994: Januárban részt veszek, életemben először, a *Névtelen Alkoholisták* gyűlésén.

Képtelen vagyok abbahagyni a játékot, és emiatt, végső elkeseredettségemben, még egyszer visszajutok az alkoholhoz. Három napig játszom és iszom egyfolytában, amely életem egyik legnagyobb veszteségét hozza (száztízezer forintot), de ekkor részegedek le utoljára.

1994. április 18-a óta nem ittam alkoholt.

1994 ősze: Kezembe kerül *dr. Kelemen Gábor* cikke, amiből megtudom, hogy *a játék is betegség*. G. A. tesztje alapján sikerül beazonosítanom magam (18 IGEN-em van!) Ettől kezdve már csak három-négy alkalommal játszom. Elér az a fajta „végzet”, ami már az alkoholnál is utolért: hiába játszom, valahogy keresztültörnek a játékon az érzéseim: a lelki fájdalmak, a magány, az élet kilátástalansága, a borulátás... – már nem hat a játék, egy percig sincs eufória, „másállapot.”

1995 márciusa: Az utolsó időszak, amikor játszom, teljesen elfogadom, hogy betegek vagyok a játéknak, és a nyerési esélyem teljesen kizárt. Feladom a gépek elleni értelmetlen harcot.

1995 októbere: Budapesten megalakul az első G. A. csoportocska, fél évig csupán ketten vagyunk a tagjai, de később egyre többen leszünk. Sajnos, 1997 őszén mindenki visszaesik rajtam kívül. Néhány hónapig egyedül járok a gyűlésekre, aztán beszüntetem a „működést”.

1995: Végképp elfogy a pénzem, és már tetemesnek mondható adósságaim is vannak. Közben rájövök, hogy már csak akadályozzuk egymást a régi üzlettársal, nincs tovább, elválnak útjaink. Ettől viszont végképp kilátástalan anyagi helyzetbe kerülök. Alkalmi munkákból élek és nyomorgok. Tanítónak még nem merek visszamenni, mert úgy érzem, még nem jöttem annyira rendbe lelkileg, hogy alkalmas lennék rá. Másfél év nemivás, valamint félév nemjátszás után elérem az anyagi mélypontomat: vissza kényszerülök költözni – újfent – a szüleimhez, mert a még viszonylag olcsó, baráti alapon bérelt lakást sem tudom tovább fizetni. Egykori élettársam egy nővérszállóra költözik, bár ekkoriban már csaknem egy éve nincs köztünk intim kapcsolat. Én időközben átesem egy lelkileg nagy terheket jelentő szerelmi kapcsolaton: gyakorlatilag fél évig üldözök a szerelmemmel egy nőt, aki hol lefekszik velem, hol meg nem, szinte az örületbe kergetve így engem. Ma már tudom, hogy arról volt szó, hogy „szenvedélyt váltottam”, és az ital meg a gépek helyét a szenvedélyes szerelem és a beteges fantáziálás és még betegesebb levélírási késztetések (10–20 oldalas levelek!) töltötték ki...

Az anyámmal egy szobában vagyok kénytelen lakni, mert időközben az apám

beköltözött az én gyerekszobámba. Ahogy nézem, a szüleim kapcsolatát részben a gyűlölet tartja össze, részben pedig az, hogy egyik sem képes elengedni a közös vagyon schányad részét.

Nagyon nehezen élem meg, hogy csak alkalmi munkáim vannak, és hogy az anyámmal egy szobában alszom. Ezt úgy „oldom meg”, hogy szinte minden éjjel elmegyek autózni: cél nélkül bolyongok az éjszakában, felhangosított zenével, és kényszeresen morfondírozom a kitörési pontokon... de nem találok. Egy tanítói fizetés ekkoriban kb. 20 ezer Ft, egy normális albérlés pedig 25 ezer körül kezdődik. gyakorlatilag minden nap járok AA-gyűlésre, igazándiból ez tart életben... rengeteget cigizem: napi 2 dobozzal. Soha nem szívtam ennyit...

1996 nyarán eladni kényszerülök az egyébként már meglehetősen viseltes, 16 éves autómra. Mindeközben – talán, hogy balsorsomat lerázzam, vagy igazából egy finomított és rejtett öngyilkossági formaként, megváltoztatom a nevemet... (Nem Fekete Péterre). Aztán két év múlva visszacsinálok... fura egy érzés volt: mintha illegálításba vonultam volna...

1996 tavaszán párkapcsolatba kezdek egy AA-s sorstárssal. Az ilyesmi mindig balul szoktak kiütni, de én azt gondolom (mint már annyiszor az életben), hogy én kivétel vagyok. Nem vagyok kivétel. A hölgy többször visszaesik, de nem emiatt hagyom el: rájövök, hogy nem vagyunk egymáshoz valóak. (Manapság is jár az AA-ba, és már több éve nem iszik.)

1996 őszén visszamegyek tanítónak. Nagyon nehéz, elszoktam tőle, ráadásul az egyik kolléganő, akivel nap mint nap együtt kellene működni, zugivó alkoholista, ezen felül férfigyűlölő, amit nem rejt véka alá... Isten némiképp jogos büntetésének tekintem, hogy ezt a nőt „rendelte” mellém. Hősiesen kibírom az egy évet, egyetlen egyszer sem hozom szóba a nőnél az italozást. Úgy érzem, nincs rá jogom, pont nekem. Örülök, hogy én magam tiszta vagyok. Időnként már imádkozni is képes vagyok, de még nagyon fogcsikorgató a józanságom. „Összeszedek” egy aktívan ivó alkoholista nőt, egy régi szerelmemet, de képes vagyok két hét alatt lezárni a kapcsolatot.

1997: Otthagynom az iskolát. A gyerekek egy része rém rossz, az idegeim pedig még mindig nem olyan szuperek, mint egykor. Abban reménykedem, hogy az új, frissiben indult kereskedelmi tévéknél el tudok helyezkedni, hiszen van egy kis forgatókönyv-írói múltam. Egy frászt: nálam nagyobb menőknek sem sikerül elhelyezkedni, az új tévék nem is alkalmaznak egyáltalán forgatókönyvírókat, hanem külső gyártókkal dolgoztatnak, mert az olcsóbb. Naivitásom még mindig határtalan...

Mindenkit – függetlenül attól, hogy felépülőben levő szenvedélybeteg vagy sem – lebeszelnék arról, hogy úgy otthagyjon egy munkahelyet, hogy nincs helyette egy másik, biztosnak mondható.

Megint csak az alkalmi munkák, az éhezés, nyomor következik. Egy foci pályán leszek gondnok és segéd munkás, a főnököm alkoholist, a „változatosság” kedvéért. „Természetesen” nem vagyok bejelentve se a tb-nél, se sehol.

Egyetlen megmaradt vagyontárgyam egy nem túl értékes, üres hétvégi üdülőtelek. Végző kétségbeesésben – 1997 végén – ráveszem az egyik nyomdász barátomat, hogy hitelbe nyomjon ki egy újságot, s a telek a fedezet.

Az újságot egymagam írom meg két hét alatt, és újabb két hét alatt csődbe is megy. Már végképp nincs semmi gondom semmiféle vagyonnal, legértékesebb vagyontárgyaimat talán az a két fogászati híd jelenti, amikben van egy kis arany...

1998: Megérintem „a medence alját”. Mindent elvesztettem, amim volt, minden bekövetkezett, amitől félttem. Furcsamód ez ad egy kis lelki megnyugvást: most már aztán nincs mitől tartani. És itt, legalul, kiszolgáltatót és reménytelen helyzeteimben vergődve egyszer csak, hogy s hogy nem: elengedem-lerakom a cigarettát. S mellette elkezdek kocogni-futni. Óriási sikerélmény mindez. Visszakullogok az otthagyt iskolába, és csodák csodája: visszavesznek dolgozni. Megint „elég nehéz esetek” azok a kolléganőim, akikkel együtt kell dolgoznom: az egyik kifejezetten pszichiátriai eset, örületes dolgokat művel. Visszatérőben van az önbizalmam, és képessé válok arra, hogy evvel az örült nővel megszakiítsak minden munkakapcsolatot... Egyre inkább képes vagyok a gyerekek felé fordulni, és azt hiszem, elég jó napközis tanítónak leszek, olyanná, amilyen még az ivásom előtt sem voltam. Négy év józanság és szinte mindennapos AA-ba járás után ténylegesen kezdtem észrevenni magamon a változásokat: sokkal nyugodtabb és együttérzőbb lettem, egyre inkább tudok figyelni a gyerekek igényeire, kedves és türelmes vagyok velük, ritkán kiabálok. Visszatértem a szakmámba immár lelkileg is! Köszönöm, Istenem, hogy megérhettem! Anyagilag még mindig katasztrofális a helyzet... apróbb másodállásokat el merek már vállalni... de még így is: nem telik pl. ruhára, összesen egy nadrágom és egy öltönyöm van, még régről.

1999: Valahogy elkezdek megnyugodni egy kicsit. Megbékéltem a sorsommal, rájövök, hogy az életben rengeteg apró öröm is van, nem érdemes állandóan a család-pénz-autó-lakás tengely körül forogni, egy jó beszélgetés, egy kedves mosoly, egy jó futás, egy szellemes vicc vagy egy kis teniszezés: mind-mind örömforrás. Még 1998-ban (harmadmagammal) megalapítjuk az Adult Children of Alcoholics

(Alkoholisták Felnőtt Gyermekei) önségítő csoportot. Most itt vagyok a legaktívabb. Sokat „dolgozom”, hogy a gyerekkori sérüléseimet és sérelmeimet megértsem-elfogadjam-feldolgozzam, és aztán elengedjem. Még egy kis meditációs csoportot is létrehozok nagy lelkesen, ahol egy kijózanodott amerikai alkoholista-pszichiáter, John Bradshaw útmutatásai alapján gyógyítgatjuk gyerekkori önmagunkat sok-sok nevetés és némi lelki fájdalom kíséretében. Talán ez az első év a felnőtt életemben, amikor semmi drámai esemény nem történik velem.

2000: A kertben álló kis szfnit átalakítom, és lesz egy pici, de önálló életterem. (Azt olvastam, hogy ez minden embernek fontos lenne.) A józanságomban most jutok el először odáig, hogy megengedhesek magamnak egy kicsi vakációt és néhány új ruhát. Az iskolában egy nagyon normális tanítónő mellé kerülök napközisnek, úgy látszik, egyszer tényleg minden pechszériának vége szakad. A 40. születésnapom előtt néhány héttel lefutom a maratoni távot. Nem valami fényes időeredménnyel, de ahhoz képest, hogy tíz évvel ezelőtt rendszeresen taxival vitettem magamat haza a 600 méternyire levő törzshelyemről, igazán nem kis teljesítmény... mind magamon, mind másokon elkezdem tapasztalni a futásfüggőség jeleit, de szerencsére ezt a szenvedélybetegséget már sikerül elkerülnöm. (A testedzés-függőséget is a szenvedélybetegségek közé sorolják az addiktológiában. A lányoknál ez főleg a fitnessben, a fiúknál a konditermezésben ölt testet, de viszonylag sokan futásfüggők is. A testedzésfüggőség gyakran társul anorexiával vagy bulímiával, illetve, lehet az edzés része a bulímiának, amikor a beteg nem hányással vagy hashajtózással szabadul meg a bevitt plusz kalóriáktól, hanem testedzéssel.)

A 2000. év tavaszán fontos dolog történt: többen is megkerestek, hogy *foglalkoznék-e* játékosokkal. Igent mondtam, de úgy, hogy ez legyen csak egy baráti társaság, nem volt kedvem újjászervezni a G. A-t, hatott még az előző kudarc emléke. (Bár az én szempontomból nem teljesen helyénvaló talán a *kudarc* kifejezés, hiszen bárhányan visszaestek is, egy ember kétségtelenül megőrizte a játékmentességet: én magam...)

Baráti társaság lettünk hát, és az *Örökmozgó* mozi kávézójában találkoztunk kéthetente. Innen emelkedett ki az a két sorstárs, akik végül is helyet kerestek a G. A.-nak. Én meg persze nem tudtam megtartani a fogadalmamat, és ott voltam a G. A. újjáalakulásánál. A két másik sorstárs közül az egyik a mai napig periodikusan játszik, de másikuk lett az utánam jövő legrégebb nemjátékos a G. A.-ban, mert azóta sem játszott. Kezdetben heti egy gyűlésünk volt Budapesten, ma már heti négy van, és még másik három városban működik G. A., valamint internetes csoport is van.

(Részletes adatok a „Névtelen Szerencsejátékosok” című fejezetben található.)

2001: Továbbra is napközis tanító maradok, és még mindig a sufniban lakom. A nyaralásomat a szigetvári alkohológiai osztályon töltöm: ekkor döntöm el, hogy beadom az Egészségügyi Főiskola Addiktológiai Szakára a jelentkezésemet.

2002: Szigetvárra kerülök dolgozni, sikerül magam mögött tudnom az első évet a főiskolán. Komolyan felvetődik annak a lehetősége, hogy az egyik budapesti kórházban három-négyhónapos, bentfekvéses terápiát indítanak, játékbetegek számára...

Istent kérem, hogy segítsen kivitelezni ezt a tervet.

Mivel még mindig nincstelen vagyok, ráadásul adósságaim is vannak, a 43. életévem ellenére sem gondolok családalapításra, holott a lelkem mélyén vágyom rá. Nincs itt az ideje. Hogy valaha is eljön-e ez az idő, nem tudom. Talán. De rendszeresen mormolom a Miatyánkot, s azt a sort is, hogy:

„...Legyen meg a Te akaratod!...”

S komolyan is gondolom.

Fényképalbum

Néhány tipikus családi és engem ábrázoló fotót szeretnék bemutatni. A fotó szót szimbolikusan értem: családi szituációkat, bizarr helyzeteket, fura érzéseket takar ez a szó. Olyasmiket, amelyek mindazonáltal nagyon jellegzetesek egy rosszul működő (diszfunkciós) család és annak gyermeke esetében, illetve egy szenvedélybeteg életútján. (Mindegyik fotónak adok egy fantázianevet is.)

Mássság

Életem első 12–13 évében erős szörzet virított a hátam közepén. (Azután lekopott.) Így születtem, Apám soha, egyetlenegyszer sem nyugtatott meg, hogy azért én még ennek ellenére lehetek „normális”, felnőtt férfi, sőt, „Sir”-nek (ejtsd: szőr) gúnyolt igen gyakran. 14–15 éves koromig szinte fizikai fájdalmat jelentett levenni az ingemet bárki előtt is, annyira szégyelltem a dolgot. Jellemző, hogy könyvből tanultam meg úszni, kb. 16 évesen, noha apám valamikor úszóbajnok volt. De nem csak a szőr gátolt az úszástanulásban: apámnak egész egyszerűen nem volt elég türelme gyakoroltatni...

Valahogy a hátszörzetemmel együtt mintha a szégyenérzet is velem született dolog lenne; nem is emlékszem olyan időre, hogy a szégyenérzet ne lett volna

az énem része. Talán a nevemtől való megszabadulást is ez motiválta; ki tudja – mindenesetre a mai napig szinte bármire hajlandó vagyok azért, hogy a nyilvános megszégyenülést elkerüljem.

A szőrökkel való harcom nem merült ki a fentiekben: sráckoromban szőkére akartam festeni a hajamat, de balul ütött ki, és vörös lettem, emiatt le kellett vágatni; ezt is irtóra szégyelltem... anyám pedig a hosszú hajú korszakomban állandóan azzal fenyegetett, hogy éjszaka ollóval belenyír a hajamba.

Bármit hajlandó lettem volna magamról levágtatni, a hajamat kivéve. Ugyanis az osztályban nyolcadikos koromban a fiúk között a tekintély egyenes arányban állt a haj hosszával (akkoriban ez a lázadás szimbóluma volt), 14 éves koromban sokkal fontosabb volt, hogy a kortársaim elismerjenek, mint az, hogy az anyámnak tetszik-e a frizurám, de ez minden egészséges tizenégy évesnél is így van; csak talán őket nem fenyegetik éjszakai belenyírásokkal.

Tizenhárom éves múltam, amikor apám a sarokba térdepeltetett, mert hosszú hajjal el mertem menni fociedzésre. (Ahol egyébként a nagyok terrorizálták a magamfajta erőtlen kicsiket, de ez legalább másfajta rossz érzés volt, mint az otthoni, és megvolt a remény, hogy előbb-utóbb jönnek majd nálam is kisebbek, akiket én és az akkori sorstársaim terrorizálhatunk...). Szóval, a térdepeltetés után fél évvel megengedték, hogy otthon cigizsek, és egy év múlva, a 14. születésnapomra egy hétdecis Lánchíd konyakot kaptam a szüleimtől. (Igaz: ezt én kértem.) A következetesség teljes hiánya jellemző a diszfunkciós családokban.

Bizarrságok

Apám a kooperációt igénylő tevékenységekben mindig is rendkívül türelmetlen volt. Még egy pokrócot is nehéz kirázni vele kettesben, mert képtelen megtalálni a közös ütemet. Ezen kívül még nagy akarnok is: ami kell neki, az akkor és ott kell, ahol és amikor kitalálja. Vasárnap inkább elmegy a szomszédba egy szöveget kölcsönkérni, minthogy megvárja, míg hétfőn kinyit a bolt.

Emlékszem, egyszer sráckoromban is kitalált egy ilyen „most, azonnal!” segíteni-valót, és én nem mertem neki mondani. Erre ő átvágtatott a szomszédba, és áthívta segíteni az ottani gyereket hozzánk, akivel ráadásul én nem is voltam jóban. Nem tudom, miért, de valahogy megcsalva éreztem magamat, és ráadásul apám még olyan büntudatkelőn is nézett rám. Az ilyen pillanatokban szerettem volna, ha nem az az apám, aki, vagy én másvalahol vagyok gyerek... Apám tíz éves koromban tette fel először a sérült családokban oly jól ismert lemezt (a Rolls Frakció még slágert is

írt ebben a témában), szóval: „Amíg az én házámban laksz, amíg az én kenyeremet eszed, amíg én veszem a ruháidat, azt csinálod, amit én mondok!”

E mondat után tízéves koromban minden ruhát letettem apám elé, ami rajtam volt, és egy szál alsónadrágban világgá mentem, novemberben... Aki átélte már ilyet, az pontosan tudja, milyen az, ha valaki lelki árvaságra jut; aki nem, az talán megérti, hogy ebben az a legszörnyűbb, hogy egy tíz éves gyereknek nincs alternatívája: a szüleivel **kell** élnie.

Mikor nagyobbacska lettem, olyan 15–17 év körüli, és apám vendégeket hívott, gyakran megtörtént, hogy ő berúgott és lefeküdt, így aztán nekem kellett az ő vendégeit szórakoztatnom; vagy anyámmal együtt valahogy megmentenem a kínos helyzetet. Megint a szégyen: rengeteget szégyenkeztem az apám alkoholizmusa miatt, mint mindenki, aki alkoholista gyermeke. Aztán fokozatosan rájöttem, hogy ez a gyűlölt varázsszer, az alkohol fantasztikusan képes feloldani és eltüntetni a szégyenérzetet. Egyébként sokszor átéltem, hogy anyámmal szinte úgy beszélünk apámról és a viselt dolgairól, mintha csak egy gyerek lenne; ebből adódóan én meg a kicsi férje lettem az anyámnak. Nem szerettem, hogy így van. Ki szeretné?

Az utolsó, szüleimmel töltött nyaraláskor (tizenhét éves voltam) fentiek jegyében azt akarta az apám, hogy – mivel két szoba állt a rendelkezésünkre – az egyikben én lakjam az anyámmal, a másikban pedig ő egyedül. Sráckoromban egyébként többször is lobbiztam az apám ivása miatt: tudta nélkül két főnökét is felkerestem, valamint az akkor már nyolcvan fölött járó apai nagyapámat, hogy beszéljék rá apámat, hagyjon fel az ivással, mint amikor egy gyereknek a szülője beszél az iskolai osztályfőnökével. Valahogy a szerepem szerint én lettem a saját apám apja. Hm. Nemcsak egy szülőnek van arra szüksége, hogy tisztelje őt a gyereke, hanem egy gyereknek is, hogy tisztelje a szülőjét. Egy ivó alkoholistát képtelenség tisztelni. Sajnálni, szánni, szégyellni, mérgesnek lenni rá igen, de tisztelni, azt nem!

Sportpercek

Bizony, a sport mindig is alkalmas volt arra, hogy valamiképp feloldódjon benne a személyiségem. Akár úgy, hogy drukker voltam, akár úgy, hogy aktív szereplő. Talán drukkerként inkább, hiszen én magam ugyebár nem kerültem kiélezett, drámai szituációkba, mint pl. egy olimpiai döntő... Mi a csábító erő a drámai sportversenyekben egy boldogtalan emberke számára? Az, hogy a sportvetélkedés mámorában háttérbe szorul a kisebbrendűségi érzés, a sok-sok félelem, szorongás, a családi bajok miatt érzett kilátástalanság, a szülők-tanárok ellen érzett és ki nem

élt gyűlölet: MINDEN. (Néha, amikor látom a Fradi-meccsek eszüket vesztett közönségét, arra gondolok: „Te jó ég, mit csinálnának ezek, ha itt nem tombolhatnák ki magukat!” Persze, azt hiszem, nagyon hamar újratermelődik bennük a feszültség, és azt aztán levezetik a családjukon... Nemrégiben az Újpest focidrukkereinek helyi „Führerét” a saját felesége gyilkoltatta meg.)

Miért is van az, hogy szinte minden szenvedélyes játékos egyben sportrajongó is, illetve maga is sportolt? Mi a közös a játékszenvedélyben és a sportszenvedélyben?

Az adrenalin. Illetve az adrenalinfüggőség. Az, hogy a sport is nagyon alkalmas terep az érzések elnyomására, illetve átrendezésére és kiélésére. Bizony, több elhárító mechanizmus is felüti a fejét, ha az ember beleszédül egy sporteseménybe. Baj ez? Baj. De mégis, ennek ellenére megkockáztatom: voltak évek az életemben, amikor lényegében a Fradi tartott életben, mert az jelentette az egyetlen valamirevaló örömet abban a sivárságban, amiben éltem. Lehet, hogy ha nincs Fradi – méghozzá egy diadalmas Fradi, a 70-es években –, akkor meghibbanok vagy megölöm magam. Számomra minden-minden a Fradi volt. Az összes lefojtott érzésemet azokban a heti 90 percekben éltem ki. Olvastam egy remek könyvet, Nick Hornbynek hívják a szerzőjét, aki egyenesen „Arzenal-koholistának” nevezte magát, és noha Oxfordban végzett irodalmár, ma is kinn csápol minden Arzenal-meccsen. Ő egyenesen az apakomplexusára vezeti vissza a focirajongását. Igen, szerintem is: sokaknak valahol a rajongott focicsapat egyben az apa is... (Noha az én apám még ma is él, elmondhatom, hogy utoljára 1977-ben egy Fradi-PMSC-meccsen öleltük meg egymást, talán az első gólnál... bizarr? Igen, az. Az alkoholisták általában húzódoznak az intim szituációktól. Nekem külön meg kellett tanulnom ölelni, bármennyire is hihetetlen, vagy furcsa.)

Rengeteg apró kép villan be most az agyamba a sport kapcsán. Íme néhány:

1972: Münchener olimpia (12 éves voltam). A Szovjetunió elleni vízilabdadöntőt elveszítik a magyarok, mert egy román bíró, akit Marculescunak hívnak, elcsalja a meccset. 12 évem ellenére komolyan fontolgatom, hogy felhívom a román követséget, és elküldöm őket az anyjukba... rendkívül nehezen nyugszom meg.

1974: Megpróbálok úgy öltözködni és úgy fésülni a hajamat, mint a holland válogatott egyik-másik tagja. Órákat töltök a tükör előtt, azon morfondírozva, hogyan tudnék jobban hasonlítani Johann Cruyffra...

1976: 16 évesen a montreali olimpia alatt csinálom meg először, hogy fordítva élek: nappal alszom és éjjel vagyok ébren az időeltolódás miatt; ekkor szokom rá a kávéra...

1978: A focivébé nyitómeccse: Argentína–Magyarország. Nem mértem meg, de egészen biztos vagyok benne, hogy 180 felett volt végig a pulzusom. A nyári gyakorlat alatt a munkahelyen góltotót szervezek; a másik napi elfoglaltságom az ebédjegy-hamisítás. A szakma nem érdekeli...

1990: Megint felfelé ível a Fradi pályája. Elkísérem a csapatot Dániába, a Bröndby elleni meccsre. Már a magyar határ előtt részeg vagyok, de mivel mindenki az, fel sem tűnik. A kompon kis híján verekedésbe keveredek balhézó magyar srácokkal, de valahogy kikeveredek a dologból. Aztán szintén „jófej” srácok másnap, hazafelé felgyújtják a hajón a Taxfree shop-ot. Szégyenlem, hogy magyar vagyok. Be sem akarnak engedni Lengyelországba a határőrök a gyűjtogatás miatt. Emiatt a swinoujcie-i kikötőben csonttá fagyok a metsző szélben, mire mégis valahogy kieszközlök valakik, hogy leszállhassunk a hajóról.

Bevallom, az 1992-es barcelonai olimpiára alig emlékszem, pedig nem is volt időeltolódás, és ez az áldás ugyancsak nyolcévente fordul elő; de a pia elmosta az olimpiát... ekkor szinte már állandóan ittam. Az alkoholizmusom erősebb volt a sportszenvédélyemnél is.

Aztán már kijózanodva, napközis tanárként fociedző lettem az iskolában. Szakavatott szemmel naná, hogy rögtön kiszúrtam a túl szenvedélyes srácokat; minden erőmmel igyekeztem őket a szenvedély oldaláról a játék öröme fel terelni. Nem szidtam őket, nem üvöltöztem a partvonal mellett. Kedves voltam, dicsérettel neveltem, mindig elmondtam, hogy akkor is büszke vagyok rájuk, ha utolsók lesznek, de sportszerűek maradnak... hatott. Viszont örületes tornatanárokat és apukákat volt alkalmam megfigyelni: gyakran kigúvadt szemekkel üvöltöttek és káromkodtak az oldalvonalnál, a gyerekek pedig zavartan rohagáltak ide-oda a pályán, a sportélmény leghalványabb jele nélkül. Szörnyű volt. Olyat is láttam, amikor egy tornatanár szinte behajszolta a gyerekét a balesetbe. (Csuklótörés.) Hhaj!

Sokszor megfigyeltem a fiúknál, hogy az apjukkal szinte csak a sporton, a sportteljesítményükön keresztül tudnak kapcsolatba, beszélgetésbe, testi kontaktusba keveredni, akár csak én a fent említett furcsa módon. Pedig, ha túl versengő egy gyermek, arról baljós dolgokat állít a modern pszichológia. (A magam részéről nagyon is egyetérték azzal, hogy ne legyen osztályzat alsóban. Gyakran éppen így menekül el a szülő a gyerekekkel való intim kapcsolat elől: a gyereke és önmaga közé *beteszi* szinte az osztályzatot. Egy gyereknek nem arra van szüksége, hogy nap mint nap megkérdezzék tőle, hogy hanyast kapott, és eszerint kapjon dicséretet vagy büntetést. Egy gyereknek törődésre és szeretetre van szüksége, nem versengésre,

érdemjegyek segítségével. Talán említettem: az első öt osztályban nem volt ötösnél rosszabb jegyem...)

Most, miközben e sorokat írom, éppen a tévében beszél egy gyermekpszichiáter hölgy, hogy amikor a kamaszodó fiatalok hozzájuk kerülnek az öngyilkossági kísérletük után, a szülők szinte el se akarják hinni, hogy az ő gyerekükkel történt a dolog...

„Jegyei rendben vannak, jól tanul (már ez se mindig igaz, csak a szülő nem akarja észrevenni a romlást), akkor mi baj lehet? – Bármi. Például, hogy beszélgetés híján a szülő nem is ismeri a gyerekét, annak problémáit, örömeit, sikereit, kudarcait.

Kanyarodjunk vissza a sporthoz! Tizenkétéves koromban szinte belebetegedtem, hogy a Fradi kiesett a nemzetközi kupából, amikor a kimondhatatlan nevű Woolverhampton Vanderers (ez egy birminghami csapat) kiverte. Mind odakint, mind itthon kihagyott egy-egy tizenegyest a Fradi remek jobbszélsője, a szabadrúgás bombáiról híres Szőke „Pista”. Főleg emiatt ki is esett a Fradi, pedig esélye volt a végső győzelemre is.

Szőke Pistával harminc éves koromban összehozott az alkoholista „jósors”, tekintve, hogy kocsmát üzemeltet Budapesten. Megkérdeztem ezekről a 11-esekről őt magát is: számomra egyértelműen kiderült, hogy ő sokkal hamarabb túltette magát az egész problémán, mint én magam... Hihetetlen, de igaz.

Ha belegondolok a kamaszkoromba, hát tényleg nem nagyon volt alkalmam bármilyen sikerélményt szerezni: Egy fiúiskolában, egy szadista igazgató uralkodása alatt tanultam dögunalmas dolgokat, délutánonként egy fiú kézilabdacsapatban terrorizáltak az idősebbek, este apám részegen feküdt, mire hazaértem, hétvégén egy őrült kőműves mellett kevertem a maltert, aki időnként ordította velem, és rém türelmetlen volt. Ezen felül egy elnyomott, megszállt országban éltem, ahol reménytelenül szocializmus volt, hazudtak a médiában, a történelemórán és úgy általában véve is a túlélés alapeleme a képmutatás volt...

Kihordtam hát az érzelmi „bombáimat” az Üllői útra meg a Népstadionba. Torkomszakadtából üvöltöztem hétvégeken, hogy „bunkó Bene” (az egyik legklasszabb focista, aki valaha is magyar színekben rúgta a bőrt), „lila majmok”, „újpesti cigányok, b...-átok az anyátok...”, Rejtőt olvastam éjszakánként, ahol minden szabályt megszeg az összes szereplő, fityiszt mutatva a civilizált világ lélekölő túlkontrollálásának...

És amikor aztán legyőz *TÜK* (mármint a CSAPAT + MI, vagyis a szurkolók, köztük én) a „ruszkikat”, „kijetet *TÜK*” a Liverpoolt, vagy éppenséggel „lealáz *TUK*”

a dél-amerikai bajnokot, nevezetesen az Estudiantes-t, akkor végre úgy éreztem, hogy vagyok valaki... és a testi érzéseim is megváltoztak ilyenkor egy-két órára: én nem tudom, de talán egy szakember tudná elemezni, hogy az *agyi jutalmazó központ* vagy az ópiát receptorok, netán a *dopaminhálózat*, vagy a jó ég tudja, mi, de egy biztos: kielégült voltam... pár órát, egy-két napot... de mégis. Volt valami, amivel végre-valahára azonosulni tudtam: nem olyan marhaságok, mint az oroszórák, a KISZ vagy a magyar filmek érthetetlen világa. Valami, ami egyértelmű volt, ahol a kommunisták vagy a tanárok vagy a szülők nem írták felül a szabálykönyvet; valami, ami az volt, AMI. Ez volt a foci.

12 éves koromban fizettem elő a Népsportot.

36 éves koromban, két éves józanként voltam kint utoljára személyesen Fradi-meccsen (szinte éreztem, hogy ez lesz az utolsó), és belül hátalelt szívvel búcsúztam a pályától. Kinőttem az őrzőgést, kapcsolatba kerültem a belső világommal és az érzéseimmel, nincs szükségem artikulálatlan üvöltözésbe foglalva kibőfogni magamból a leszórt dühöket és elnyomottság-érzéseket. Felnőttem.

Újra elkezdtem viszont versenyezni: ötödosztályú tollaslabdaversenyekre járok a mai napig. Soha többé csapatversenyt: nem engedem meg a lehetőségét többé, hogy egy adrenalinfüggő vagy más okból fanatikus örült csapattárs érzelmei, kiabálása vagy a lebertáázása elvegye tőlem a sportélményt! Akkor is kedves és dicsérő hangon beszélek magamhoz, ha minden ellenfelem legyőz egy ilyen versenyen! (Volt rá példa – de csak egyszer!)

Nem mondhatni, hogy a sport és a szerencsejáték összekapcsolása az én találmányom lenne. Gondoljunk a totóra, a tippmixre, a lóversenyre – gondoljunk szenvedélybeteg, ill. szenvedélyes vagy fanatikus ismerőseinkre...

Még két fura, de említésre érdemes élményt említenék:

Mikor először beszéltem (arc és név nélkül) a televízióban a játékszenvedélyről, odajött hozzám a technikai személyzetből egy fiatal srác.

– Gyere el velünk bandzsi-dzsampingolni! (vagy: banjee jumping.) Van olyan jó, mint a szerencsejáték!

Nem szóltam semmit. De a fiú ráérezett a lényegre: a kockáztatás izgalma itt is, ott is egekig emeli az adrenalint. Az extrém sportok (a már említett „halálugrók”, az ejtőernyősök-siklóernyősök, hegymászók-búvárok stb.) űzői talán veszélyeztetettebbek a játékbetegséget illetően, mint mások – illetve feltűnően sok a játékbetegek között az egykori élsportoló; gondolom, azért, mert a lelki és biokémiai folyamatok nagyon hasonlóak a játékban, mint a kemény versenysportban.

A másik fura élményem: összeismerkedtem egy igen csinos hölgygel, aki gyakorlatilag a férje testedzésfüggősége miatt vált el. A nő elmondta, hogy például kérve kérte a férjét, hogy legalább aznap ne menjen el hosszú órákra otthonról futni, amikor hazajön a kórházból az újszülött csecsemővel. A férj meg is ígérte, aztán elment kondizni...

Itt szeretném megjegyezni, hogy Magyarországon a játékszenvedélynek se nagyon van irodalma, de a testedzésfüggőségnek aztán végképp nincs.

Még rengeteget tudnék írni a szenvedélyes sportélményeinkről, de hát végül is ennek a könyvecskének nem ez a témája.

Amikor azt írtam, hogy volt idő, hogy a Fradi tartott életben, komolyan gondoltam.

Kérem, engedjék meg, hogy hálám jeléül ideírjam a 70-es évek aranycapatából azokat, akiknek szól ez a hála:

Néhai Pusztai „Laci”, Géczy „Pista”, Hajdú „Jóska”, Ebedli „Zoli”, Nyilasi „Tibi”, Vépi Péter, Mucha „Józsi”, Martos Győző, Rab „Tibi”, Magyar „Pista”, Szabó „Feriike”, Bálint („Báró”) „Laci” és Dalnoki „Jenő Bácsi”, az edző.

Köszönöm.

Politika

A politikával való foglalataskodásról szinte mindaz elmondható, ami a sportról. Hogy miért van ez így? Mert a politika ugyanannak az ősi dolognak a szimbóluma, mint a sport – talán kitalálták, hogy mi ez: bizony, a HARC. És ahhoz bizony adrenalin szükséges. 5 évig éltem abból, hogy politikával is foglalkozó humoristaként kerestem a kenyeremet – nem voltam túl ismert, de azért eleget szerepeltem ahhoz a médiában, hogy ne akarjam magam jobban körülírni. 1995-ben lényegében visszavonultam. Tudtam, hogy abban a közegben nem tudok józan maradni.

Egy kis bizarr kép: a szüleim már évek óta nem álltak szóba egymással, de azért, hogy egy kicsit „torgyánozzanak” vagy „csurkázzanak”, még a hidegháborús beszéd-szünetet is képesek voltak felfüggeszteni... jó, mi?

Ha bemegyünk egy jó kis talponállóba, biztosak lehetünk benne, hogy öt percen belül előkerül a politika vagy a sport. Ha eléggé figyelmesek vagyunk, akkor azt is észrevehetjük, hogy a „párbeszédet” folytatók szinte egyáltalán nem párbeszéd-szerűen kommunikálnak, hanem csak a magukét hajtogatják, mint a süketek. Lényegében süketek is: lelkük belső hangjait nem akarják meghallani, mert az fájna, ezért kell állandóan beszélni és állandóan külső dolgok által izgalomban lenni. Négy-öt év szesz- és játékmentességre volt szükségem ahhoz, hogy a *Belső Hangra*,

vagyis a lelkem, és olykor a rajta keresztül szóló Isten hangjára oda merjek és oda tudjak figyelni.

A politika még egy másik addikcióval is kapcsolatban van: nevezetesen a hatalomfüggőséggel.

(A hatalomaddikciónak is ritkás a szakirodalma csakúgy, mint a munkamániának, más néven a workoholizmusnak. Miért? Mert rendkívül ritkán kerülnek diagnosztizálásra ezek a betegségek. Inkább egy szövődménnyel vagy egy tünettel kerülnek orvoshoz az ilyen betegek, és ha nincs pszichoterápia, nem derül fény az ilyesféle problémára.)

Miért is olyan csábító politizálni, ami alkoholista értelemben egyenlő mások szidalmazásával és kritizálásával? Vagy miért olyan vonzó dolog sokaknak, mondjuk, a rasszizmus?

Mert legalábbis meg lehet szabadulni a belső feszültségektől. Legalábbis egy időre... Miután tizenhárom éves koromban elolvastam Robert Merle *Mesterségem a halál* című könyvét, amely Martin Bormann életét dolgozta fel, a rasszizmustól és az antiszemitizmustól egy életre elment a kedvem; hanem a politika úgy általában... Nos: szinte a betegségig felpörögtem még az utolsó választási kampányban is, annyira beleéltem magam a harc, a latolgatás, az érvelés-ellenérvelés szenvedélyébe. A munkahelyi pletykáknál csak egy dolog volt számomra vonzóbb és izgatóbb: a politikai pletyka. (Érdekes, valahogy a színészpletykák sose vonzottak.) Mindenesetre nagyon sokan szeretnek átruccanni mások életébe, legalább is a pletykalapdömpingből ezt veszem ki.

Most zajlik a tévében az iraki háború – bevallom: küzdenem kell, hogy távkapcsolóval a kezemben ne szippantson ki az életből a tévé; ráadásul éppen EB-selejtezős focihévtége is van. Harc, küzdelem, izgalom, vér, dráma, drukkolás, kukkolás töményen... Nehéz visszabotorkálnom a saját életembe, a saját koordinátarendszerembe, a saját munkáimhoz, feladataimhoz.

Talán nem ide kellene írni, de mindenesetre tény, hogy az addikciók „szeretnek” *kéz a kézben* járni, és sosem találkoztam még olyan szenvedélybeteggel, akinek csak egy addikciója lett volna. Olyannal igen, akinek, mondjuk, egy volt, ami súlyos – s amikor a *fajsúlyos* addikció abbamarad, akkor az addig gyengébbnek tűnők vagy lappangók általában felerősödnek – a játék abbamaradása után a „Bermuda-háromszög”: az ivás, munka, evés. Olykor a szex- vagy szerelemhajszolás, mint az én esetemben is.

Annak a típusú személyiségnek, akit „multiaddikt”-nak (többesfüggő) is szokás

nevezni – amilyen én magam is vagyok –, és amire az a jellemző, hogy bármit hajlamos túlzásba vinni, az a javallott „életrecept”, amit a Kabos Gyula szokott mondani a *Hyppolit, a lakáj* című filmben:

„Ebből is egy kicsit, abból is egy kicsit.”

Ami pedig a gyakorlati jó tanács, az az, hogy lehetőleg minden nap legyen egy napi terv vagy időbeosztás, amolyan „se sokat, se keveset” jelleggel, ami egyfajta szervező lehet. Így nehezebb kicsúszni az időből, vagy kontrollálatlan módon beleragadni egy tevékenységbe.

A politikához visszatérve: még a legkeményebb ivós időszakban is szinte kényszerem volt mindennap elolvasni az újságot; de hajlalom van a „híradófüggésre” is; nevezetesen, hogy napi 5–6 különböző híradót megnézzek. Mondanom sem kell, hogy a sportszatórnák és a hírcsatornák mekkora kihívások számomra.

Ma már gyakran előfordul, hogy nem veszek újságot, vagy, hogy csak egy híradót nézek meg. (A függőségekkel – különösen igaz a játékra – nem csupán pénz lehet veszteni, hanem időt is.)

A szerelmi szenvedély, illetve a társfüggőség mindazonáltal elsősorban a játékosok feleségeire-partnereire jellemző. Hogy a szerelem is lehet addikció, az szinte tapasztalati tény, a magyar nyelvben is ott van a lenyomata: „szerelemittas”; „elvette az eszét a szerelem” stb. A *Szerelem utolsó végig* című film zenéjének néhány sora így hangzik:

„...Nekem nem kell a fű,
Nekem nem kell a tű,
Ha rámhajolsz:
Nekem csak az a gyönyörű,
És veled repülök,
Te is kapaszkodj belém:
Legyőzől és fölemelsz,
S akkor minden az enyém.
És már nem hallok semmit,
Csak a lélegzeted,
Minket összeláncolt a képzelet,
Valami ezerrel végigfut a hátamon,
És csak ezt akarom,
Nagyon, nagyon, nagyon...”

– No comment. Át is értünk a következő fejezethez a fotóalbumban:

Kapcsolatok

Azt hiszem, ha létezne olyan, hogy *Addiktológiai Fheng Shui*, akkor az az adott személy kapcsolatrendszere lenne.

Egészséges emberek nem szoktak szoros kapcsolatot kiépíteni vagy fenntartani szenvedélybetegekkel. Nem kell ilyen vagy ehhez hasonló könyvet elolvasniuk ehhez: ösztönösen elkerülik őket.

Kiknek van „szükségük” forró kapcsolatot ápolni szenvedélybetegekkel?

A csökkent önbizalmú-önértékelésű embereknek. Ők szeretnek *megmentőt* játszani, mert az relatíve önbizalom-növekedéssel jár – de minderről később, a hozzátartozóknak szóló fejezetben.

A kapcsolatok sokfélék lehetnek: kapcsolat önmagammal, kapcsolat a pénzzel, kapcsolat a természettel, illetve természetfeletti erővel, például Istennel, kapcsolat rokonokkal, barátokkal stb., és nem utolsó sorban, ugyebár, létezik – ha létezik – párkapcsolat is.

Nézzük tovább a fotóalbumomat:

Túl azon, hogy szenvedélybeteg vagyok, magam is csökkent önértékelésű ember lévén kifejezetten vadásztam a problémákkal-nehézségekkel küzdő nőkre, hiszen mellettük lehettem VALAKI, adhattam tanácsokat, „Jani” lehettem vagy „okostojás”. Mindez nem volt tudatos: csak most, utólag látok tisztán.

„Megmentősidből” indult az a kapcsolat is, aminek nősülés lett a vége: a kolleganőim megkértek, hogy segítsék költözni egy másik kolleganőmnek, mert éppen eljön otthonról, ugyanis veri a férje. Szegény lány annyira esendőn és szánnivalón sírdogált, hogy rögtön beleszerettem. Két nap múlva együtt aludtunk. Valami furcsaság miatt a sajnálat és a szeretet rokon érzésekké váltak a szívemben, pedig manapság azt gondolom, hogy ezek teljesen eltérő dolgok, és fontos is közöttük különbséget tenni.

Aztán ez a házasság módot adott arra is, hogy elmeneküljek az otthoni, mérgező légkörből. De nem szeretném kiönteni a fürdővízzel együtt a gyereket: ez a házasság sok boldog percet, szép órát is hozott, és valódi szerelmet, ámbár egy szenvedélyes embernél nagyon nehéz meghúzni a szexuális izzás és a szerelem közötti határt – talán a *határ* szó nem is helyénvaló. Esetleg ott lehetne egy kicsit kapirgálni ezt a kérdést, hogy az úgynevezett szerelem mennyire kimenekül az illetőnek a saját életéből, és mennyire ténylegesen a másik fél utáni forró vágyódás. (Oké, így se könnyű a különbséget érzékelni...)

Szerettem a feleségemet, de nem voltunk egymáshoz valók. Menthető lett volna

a házasság, ha bármelyikünk mert volna segítséget kérni. De ez akkoriban szóba sem jött. 1987-ben költöztünk külön, akkoriban nemigen volt része a kultúrának, hogy a házaspár elmenjenek párterápiára, vagy bármilyen szakemberhez forduljanak.

Azóta ő megint férjnél van, és két gyermek anyukája lett. Remélem, boldog.

1979-ben, amikor az első barátnőm teherbe esett, megpendítettem otthon, hogy mi lenne, ha esetleg ideköltöznénk. Apám azt mondta:

– Felkötném magamat!

Hm. Nem éppen az a kifejezett támogatói hozzáállás. Máskülönben, azt gondolom, egészséges családokban soha senki nem fenyegetőzik vagy manipulál másokat öngyilkossági szándékkal. És, hogy „Normáliséknál” úgy van, hogy ha bajban van a gyerek, akkor vigaszt és támaszt kap, nem pedig szidást vagy büntetést. Például, ha egy kisgyerek elesik és sír, ne azt mondjuk, hogy „Hogy lehettél ilyen ügyetlen!” –, hanem vigasztaljuk meg! Ha egyest hoz a kisdíák, ne a sarokba állítsuk vagy megpofozzuk, hanem vigasztaljuk meg, és beszéljük meg vele, hogyan tudja kijavítani! Szinte hihetetlen, de minden évben több kisgyerek is öngyilkosságot követ el a rossz bizonyítvány miatt! És végül: ha hazajön a gyerek, és egy nem kívánt terhesség nyomja a vállát, ne bántsuk, ne szidjuk, ne taszítsuk el!

SEGÍTSÉGRE van szükség.

Mivel nem kaptam segítséget a nehézségeimben gyermekkoromban, a mai napig nehézséget okoz kérni azt, illetve elfogadni. Mindent egyedül „szeretek” megoldani, még az is gondot jelent, hogy megkérdézzem egy vidéki városban, hol a főutca; inkább veszek egy térképet...

Általában nem mertem randevút kérni szép lányoktól; kevésnek tartottam magamat. Pedig elég csinos srác voltam világszerte. Hja, de az önbizalom lelki kérdés; nem függ össze teljesen a külsővel.

Így ír erről az általam szinte Bibliaként forgatott könyvben (*Vissza önmagunkhoz – A bennünk élő gyermek felfedezése*. Hungalibri, 44. old.) John Bradshaw, egy híres amerikai pszichiáter:

„Fiatalon alkoholista lettem. Apám, aki szintén alkoholista volt, gyermekkoromban fizikailag és érzelmileg elhagyott. Úgy éreztem, az idő értékesebb, mint én, mivel azt nem szentelte nekem. Soha nem volt jelen, hogy viselkedésmintát nyújtson, soha nem kötődtem hozzá. Soha nem tapasztaltam, milyen az, ha egy férfi szeret és értékkel. Ezért soha nem szerettem magamat igazán mint férfit.

Tizenéves korom kezdetén más apátlan fiúkkal rohangáltam. Ittunk és szajhákat

hajkurasztunk, hogy bizonyítsuk férfiaságunkat. Tizenötől harmincéves koromig szenvedélyesen ittam és kábítószeret használtam. 1965. december 11-én »bedugtam az üveget«. A kemikáliák iránti szenvedélyem befejeződött, de a szenvedélybetegségem nem. Szendélyesen dohányoztam, dolgoztam és ettem...»

Ha nincs, vagy nem volt elég pénz a zsebemben, szintén félszeg voltam. Valahogy mindig is amolyan James Bond szerettem volna lenni: ellenállhatatlanul vonzó, tökéletes férfi; és igazából soha nem tudtam elfogadni magamat. Sőt: talán nem is ismertem, aki voltam... pontosabban, azt hittem, az önismeret az egy olyan dolog, ami **van**, anélkül, hogy gondolkodni kellene rajta. „Én vagyok én, minek ezen agyalni?!” – ez volt a hozzáállásom. Aztán, amikor kijózanodtam, napi 24 órát együtt voltam egy olyan emberrel, akit nem ismertem. Ez én magam voltam...

Természetes, hogy mivel nem ismertem magamat, fogalmam sem volt arról, hogy milyen nő való nekem. Aki elfogadott egy kicsit is, és tetszett külsőleg, az gyakorlatilag nekem már elég volt ahhoz, hogy ágyba vigyem vagy ajánlatokat tegyek, persze, többnyire úgy, hogy előtte ittam egy-két (három-négy) „szíverősítőt”, merthogy a külső máz alatt ott volt a szorongó kisgyerek, aki rettegett a visszautasítástól...

Rendkívüli sebeket ejtettem különféle nőknél az önismeret hiánya és a felelőtlenségem, a tudatlanságom miatt. Ilyesmin nem segített se a diploma, se a műveltségem – sajnos. Harmincnégy éves koromban kellett rájönnöm, hogy ezen a téren szellemileg-lelkileg egy tizenkét éves gyerek színvonalán állok. Azon a szinten, ahol elhagyott az apám a pia és a saját bajai miatt.

Deák Ferenc azt mondta, hogy a mellényt újra kell gombolni, ha egyszer elrontottuk. A lelki fejlődésemet „újra kell gombolnom” tizenkét éves koromtól. Ma már úgy érzem, alkalmas vagyok normális párkapcsolatra, és nem okozok sérüléseket. Persze, az is igaz, hogy az én kis nőcskéim szinte mind maguk is lelki sérültek voltak. Tény. Ez azonban engem nem mentesít a felelősség alól. Ahogy magamra nem tudtam vigyázni, természetes volt, hogy rájuk sem. Szívből sajnálom.

Bizonyos szakmai körökben azt tartják, hogy létezik úgynevezett *romantika-függőség* is. Nem egy gyertyás vacsoránál kezdődik ez a dolog igazából, hanem ott, ha állandóan gyertyánál kell vacsorálni..., illetve, talán a legjellegzetesebb forma az, amikor középkorú hölgyek romantikus magazinokat vesznek nap mint nap, és ez helyettesíti a valódi kapcsolatokat. (Többnyire nincs is nekik, vagy, ha van, akkor szex nélkül.)

Nos, én nem magazinokat vásároltam, hanem levelek tucatjait írtam nőknek;

aztán, amikor realizálódhatott volna a kapcsolat, akkor vagy egy-két szexelés után vagy anélkül, de vége lett. Ugyanis a fantáziálás volt a lényeg, a kapcsolatok nem a valóság talaján álltak. Hogyan lehet ezt legkönnyebben megtenni?

Úgy, hogy húszéves koromban rendkívül gyorsan megtanultam egy idegen nyelvet; volt is lengyel, svéd, amerikai stb. nemzetiségű barátnőm is. Még litván is, az pedig igazán komplikált ügy volt, tekintve, hogy akkor még a Szovjetunióhoz tartoztak. Ahogy a Fradi sráckoromban, úgy életemnek egy bizonyos szakaszában ezek az alibikapcsolatok szintén a túlélést szolgálták. Itthon ugyanis nemhogy lakásra-gyerekre, de még talán egy szállodai szobára se lett volna pénzem, tehát nem tudtam csajozni. „Fejben-szex” – mondják Pesten, ha egy férfi egy elérhetetlen nőre vágyik. „Levélben-kapcsolat” – ez voltam én. Elmúlt.

Jut eszembe: mi az egyik legbiztosabb módja, hogy a gyereket hozzásegítsük egy szenvedélybetegség vagy egy pszichiátriai betegség kialakulásához, de minimum ahhoz, hogy meggondolatlanul belemeneküljön egy házasságba:

A recept a következő:

Teremtsünk otthon elviselhetetlen hangulatot; például alkoholizmussal fűszerezve, de lehet simán, csak durvasággal és szeretetmegvonással vagy örökös tiltással, amikor a serdülő gyerek nem mehet szórakozni, nem alakíthat ki baráti kapcsolatokat az örökös túllelőzrés-túlféltés-tiltás miatt...

Ha már az elviselhetetlen hangulat megvan, nagyon fontos, hogy a tizennyolc-húsz év körüli gyermek nehegy öröklés útján vagy egyéb segítséggel lakáshoz vagy külön, szeparált élettérhez jusson, mert még jól találná magát érezni, vagy netán kialakulna egy saját élettere, nem annyira kontrolláltan, kis titkokkal és saját életszférával...

Cinikus mondatok, tudom én jól.

Ez történt velem, s ez történt megannyi sorstárssal... Nem engedtek a szüleink felnőni-leválni. Nagyon sok drogos vagy anorexiás fiatal kórtörténetének ez a háttere. A szülők, persze, elhárítják a problémát a Kelemen Gábor által leírt módokon (III. fejezet): a társadalmat, a „rossz társaságba keveredést”, a drogtörvény gyengeségét, a televíziót és a nem is tudom, mi mindent hibáztatva még. Az a száraz addiktológiai igazság, hogy a legtöbb fiatal drogos és anorexiás a család működési zavarainak a hordozója, és nem fogja abbahagyni a szenvedélyszer használatát, amíg az adott család tagja, vagy a családi működés meg nem változik.

Vissza a párkapcsolataimra és a képzeletbeli fotóalbumomhoz:

Kapcsolatok ittasan

1. „Akkoriban” már nagyon ittam. Nagyjából minden randevú így nézett ki: találka Mancikával, utána sörözés, taxival haza, alvás együtt, szex nélkül... ez így ment két hónapig, aztán mondva csinált ürüggyel kidobtam szegényt – akit egyébiránt szintén egy sörözőben ismertem meg. Egyszerűbb volt őt kidobni, mint szembenézni az alkoholizmusommal. Szegény lány jártas volt az elhagyatottságban: kislány korában az apukája összeállt egy nővel, és meg sem állt Kanadáig, hátrahagyva a feleséget és őt. Ennél a kapcsolatomnál fordult elő, hogy a lány elvitt bemutatni a mamájának, aki nagyon megtetszett, és (eleve spicces voltam) két-három liternyi egri bikavér közös elfogyasztása után rá akartam térni a simogatásra a mamát illetően, mire a lány kihívott az előszobába, adott egy marha nagy pofont, és belökött a liftbe. Máig szégyellem.

2. Szerettem ígéretet ittasan a nőknek, nem is tudom, hogy miért. Irreális dolgokat, persze. Egyszer egy szilveszteri fellépéssorozat előtt azt ígértem az aktuális barátnőmnek, hogy januárban elmegyünk Görögországba a gázsiból. Egy hét múlva kerültem elő, pénz nélkül, de egy piástárral a hónom alatt... Volt nálam egy üveg viszki is, naná – aztán ezt is kidumáltam. Szegény lány (ez is) már hozzászokott a be nem váltott ígéretekhez: a szülei egész életében ezt „játszották” vele.

3. Volt egy élettársnőm, aki tanúja volt a végső, legkeményebb ivó-játszó korszakomnak. Egyik percben a pokolba kívántam, a másik percben halálra vált hangon nyöszörögtem, hogy segítsen (felkelni, levetkőzni, italt-pénzt szerezni, elaludni, megnyugodni – mikor mit). Ővele az anyja volt komisz, és szeretet helyett mindig csak nyafogást nyújtva a kislányának, kiképezte erre a vöröskeresztes szerepre. (Eü-dolgozó is volt ez a szegény nő.) Egy ízben, amikor már vagy három napja ittam és játszottam, és gyakorlatilag a vonatjegy árát úgy kellett hajnalban visszanyernem, hogy a csapos hitelezett – ami a lehető legritkábban fordult elő abban a játékteremben –, nos, ez a hölgy elkísért egy fellépésre. Az történt, hogy a részeg kapkodásban hajnalban otthon felejtettem az ingemet: az ő blúzában akartam fellépni, amit komolyan is gondoltam. Aztán egész egyszerűen nem találtam meg a fellépés helyszínét, és ahogy ott körbe-körbe mentünk-forgolódtunk egy idegen város parkjában, hirtelen, tehetetlen dühömben, kis híján megütöttem őt, aki pedig mindig mindenben mellettem volt. Láttam megcsillanni a szemében a rettegést... Bár ezután is ittam és játszottam még (nem sokat), ez volt lelkiileg életem legmélyebb pontja. Talán soha ilyen gyorsan nem is józanodtam ki. Természetesen nem ütöttem meg, de így is szörnyű volt az egész. (Ezt követően már csak egyetlen egyszer ittam.)

Tűz

A fent említett hölgygel voltam, amikor szintén több napja ittam, és őt is igyekeztem itatni, mintegy bűntársként bevonva a részegeskedésbe, amikor is egy buliba voltunk hivatalosak, de ő nem bírt eljönni. Egyszerűen ki volt már bukva a sok italtól, a reménytelenségtől – nem akart már inni sem. (Ő nem volt alkoholista, csak kísérgetett, hátha akkor meg tud óvni engem. Természetesen nem tudott. Az ital kiismerhetetlenné és erőszakossá tett, noha szelíd természetű ember vagyok. Ittasan szinte kezelhetetlen voltam olykor.)

Azt is mondta, hogy én „túl csinos vagyok hozzá képest, és most még az ital is rontott rajta...”

Viszonylag jó állapotban voltam, de távol a józanságtól. Azzal zsaroltam, hogy ha nem jön velem, akkor felgyújtom a zakómat.

Nem jött.

Én meg felgyújtottam. A zakó ott lángolt a fogason. Kevésbé beteg ember (el se jut idáig, de, ha mégis) ilyenkor tart egy kis bünbánatot, és kialussza magát. Én: felgyújtottam a függönyt is, majd elmentem a buliba, ahol aztán igazán önpusztító módon atomrészegre ittam magamat. Szerencsére a lakás ép maradt.

De a tűzzel már korábban is volt egy kalandom: Huszonnyolc éves koromban nagyon keményen összeszólkóztam az apámmal; mindketten részegek voltunk. A vita után – mintegy végső kétségbeesésemben, hogy nem tudok önálló életre kelni, mert a fizetésem még egy albérletre se elég – kihordtam az udvar közepére a ruháimat és az összes fotót, csecsemőkortól kezdve, leöntöttem gázolajjal, és felgyújtottam. Anyám piszkálhatta a tüzet, mentve, ami menthető... A mai eszemmel – bár nem nagyon szoktam analizálni a múltat – azt gondolom, hogy ez egy speciális öngyilkosság volt... (Az igazi öngyilkosság az egyiknek többnyire „meg van tiltva”: gyerekkoromtól érzem-tudom, hogy mivel nincs tesóm, nekem duplán kell vigyázni magamra...) Egyébiránt néha fontolgattam az öngyilkosságot, de komolyan nem terveztem sohasem.

(Játékbetegek között igen gyakori az öngyilkosság. Sajnos, sok van, amely nem csupán kísérlet, hanem be is végeztetik.)

Kedves Olvasó! Napestig tudnám mutatni életem – szenvedélybeteg életem – képeit. Van sok-sok borzalmas kép: predelíriumok; helyzetek, amikor nem tudtam, milyen napszak van, hol vagyok, hogy jutok haza; vagy meg akartak verni más alkoholisták...

De legyen ennyi elég!

Ez nem egy horrorkönyv akar lenni. Segítő szándékkal írom, álneven, és gyakorlatilag honorárium nélkül. Nem az elborzasztás a célom. A célom az információ adása, és a remény felkeltése. Épp ezért most nézzünk néhány „fotót” immáron az absztinenciám idejéből; ígérem, lesznek olyan érdekesek, mint ezek a beteg képek voltak! Jöjjön hát velem a józanodás világába!

Fotóalbum 2.

Kezdetben, az AA-ba kerülésem után még jó darabig be-bejárógattam az egykori törzshelyeimre. Pedig, ahogy eddig sem, nemivóként aztán főleg nem volt várható, hogy jó dolgok fognak velem történni.

Én azonban még szerettem játszani a „Mindenható” szerepét, ezért az általam „reményteljesnek” ítélt alkoholistákat megpróbáltam rávenni, hogy jöjjenek el ők is az AA-ba. Egyik-másik meg is ígérte, feltéve, hogy „még egyszer, utoljára” fizetek egy-két rundot... aztán a nagy térítésnek, agitációnak nem az lett a vége, hogy ők eljöttek az AA-ba, hanem az, hogy én jól visszaestem...

De tanultam belőle.

A józanság üzenetét az AA nem kocsmákban terjeszti, hanem kórházakban. Nem véletlenül alakult ez így...

*

Egyszer, még kezdő „játékjózan” koromban felhívtam egy pszichiátert, tanácsot kérve, mit csináljon, mert *nagyon játszik*. Nem könnyen jövök zavarba, de ekkor ez is bekövetkezett.

– Hagyja abba! – mondtam zavaromban –, aztán persze elbeszélgettünk, majd nem sokkal később találkoztam is vele; aztán azóta se.

Nem győzöm hangsúlyozni: a felépülés csak az abbahagyással kezdődhet el!!! A játék abbahagyása szükséges, de nem elégséges feltétele a gyógyulásnak, a felépülésnek. Csak nemjátszani nem elég, mert a személyiség struktúrája nem változik. Ugyanaz az ember előbb-utóbb megint fog játszani. Idő kérdése.

*

Mikor fél éve nem ittam már, elcipeltem apámat egy AA-gyűlésre. Kérdezgették ugyan az idősebb józanok, hogy apám akar-e jönni, vagy én tuszkolom-e inkább, mert hogy az utóbbi módszer hatástalan – én csak kötöttem az ebet a karóhoz, és

elvittem. Aztán aznap hamarabb és jobban berúgott, mint máskor. Talán „felizgatták” a hallottak... Anyám kérte is, hogy máskor ne vigyem el. Jó. Beláttam, hogy tehetetlen vagyok mások alkoholizmusával szemben. Nincs hatalmam még a saját apám ivása felett sem. Szüksége van rá, hogy igyon. Nincs mit tenni.

*

Az egyik hitelezőm kérésére – már józanul – felléptem egy műsorban. Gázi nélkül, mert az volt az egyezség, hogy a fellépés a kamat ellensúlyozása. Iszonyúan fáj a lábam, mert feltörte egy régi cipőm, meg nem volt pénzem, de hősiesen álltam a sarat. A közönség tagjai között volt egy csomó részeg. Ezt megszokhattam. Viszont egyszerűen feltűnt egy pasas, aki abban a műsorirodában dolgozott, amelyik annakidején a legtöbb fellépést diszponálta. Ő is tökrészeg volt. Hirtelen olyan érzésem támadt, mint amikor valaki egyre inkább távolodik a csatatérrel; még hallja a lövedékek sívítását, de már lőtávolon kívül van... Megmenekültem!!! Rám tört ez a boldogító érzés. Két éve nem ittam, és egy éve nem játszottam ekkor. Szegény voltam, kamatért léptem fel, szorított a cipőm – de mégis tiszta voltam, józan, és boldog. 1996-ot írtak ekkor.

*

1998-ban, csóróságom zenitjén elmentem a Pizza Hut-ba diszpécsernek jelentkezni, újsághirdetés alapján. Nem vettek fel; még ki is röhögött egy húsz év körüli srác: azt mondta, hogy ha lenne motorom, talán lenne egy kis esélyem dolgozni futárként, de így nincs. Szörnyű volt. Bosszút esküdtem: azóta nem tettem be a lábamat egyetlen ilyen üzletbe sem, és nem vettem egy szelet pizzát se az utcáról a Pizza Hut-nál. Azzal szoktam tréfálkozni, hogy sem mint művész nem tudtam otthagyni a kezem nyomát ennél a cégnél, sem mint mosogatós...

Ezeket a szituációkat csak úgy bírtam átvészelni józanul, hogy mindig beszéltem a gyűléseken a megaláztatásokról. Egy ilyen gyűlésen a terheknek legalább az ötven százalékát otthagyja az ember, vagy tán mindet is.

*

1989-ben egy hetet töltöttem egy középnevet kisvárosban, nevezetesen Marburgban egy hobószerű életmódot követő barátomnál. Minden éjjelt átittunk, aztán nappal aludtunk. Elittuk a vonatjegyem árát is, aztán végül úgy lett pénz, hogy ez a haver elment pénzért vért adni a helyi kórházba... 2000 elején immár józanul a közelben, Frankfurtban jártam. Rászántam egy napot, és megnéztem ezt a gyönyörű (a II. világháború által is érintetlenül hagyott) városkát világosban és józanul. A

főtéren csináltattam magamról egy diadalmas fotót. Egyik legkedvesebb képem... A barátom azóta is iszik. Még bírja. Ő nem alkoholista, hiszen „délelőtt sosem iszom” – mondja.

Naná. Délelőtt alszik. De a hatásomra elvitte a bátyját a német AA-ba.

*

2000. június eleje: Szenvedélyek Napja Budapesten a Corvin moziban. Egy híres pszichiáter tart előadást. Egyszer csak felteszi a kérdést:

– Ki az, aki átélte már a „mindenhatóság-érzést?”

Mivel senki nem jelentkezik, szólásra emelkedem. Beszélek pár mondatot. Mire a pszichiáter:

– Ha Ön szenvedélybeteg lenne, tudná, hogy ez nem így van!

Óriási röhögés. A közönség fele személyes ismerősöm...

*

Még tanító voltam, amikor már – lényegében titokban – jártam az Egészségügyi Főiskola addiktológia szakára. Egy nap odajön az egyik főnököm:

– Péter, ma drogmegelőzési nap lesz az iskolában, és arra gondoltunk, hogy ez alatt maga vigyázhatna a gyerekekre, hiszen ez a téma úgysem érinti!

– Jó!

Nagyon jól fociztam aznap a srácokkal.

*

2002. nyár, Pesty László filmet forgat a játékszenvedélyről. Korrekt, jó film, elmennek a helyszínekre, nem egy stúdióbeszélgetéssel akarják letudni a műsort, hanem tényleg beleteszik a munkát a filmbe. Az utolsó kérdés, hozzám:

– Péter, mit csinálnál, ha újra rád jönne a játszhatnék?

– Eltörném a saját kezemet!

*

1994: Életem második AA-gyűlése. Enyhe akcentussal megkérdi egy férfi:

– Mondd csak, mióta járogatsz te ide?

– Most vagyok másodszor. És te?

– Én tizenhat éve.

Életem első alkalma volt, hogy tíz évnél régebben nemivó alkoholistát láttam. Ha Isten is megsegít, egy év múlva már én is a „tízen túliak” táborában leszek... De! Fontos tudni: ez egy naponként jött össze!!!

Egyszer összehaverkodtam egy amerikai magyarral, aki '56-ban ment ki. Ha jól emlékszem, akkor 1980 óta nem iszik. Egyszer, egy eléggé nehéz élethelyzetben felhívtam, egy-két percet beszélünk telefonon; a szép nevű Maryland államban lakik. Ezeket mondta búcsúzóul:

– Péter! Minden este veregeds meg a saját válladat, ha aznap nem ittál és nem játszottál... és ezt senki mástól ne várd el!!!

*

„Megjavultam?”

Nem. Nem szeretem ezt a szót.

Kaptam egy sanszot, hogy elkerüljem a kínhalált, és leéljek egy józan életet. Ahogy nem „megjavultam”, úgy régen se „rossz” voltam, hanem beteg, nagyon beteg. Persze, hogy az ital és a játék sok rosszat kihozott belőlem.

De bűnhődtem eleget, jóvátettem, amit tudtam, nem vagyok hajlandó hason csúszni senki előtt, vagy csökkent értékű embernek érezni magamat.

– Akkor te soha többet nem ihatsz, nem játszatsz? – szokták kérdezni.

– De. Játshatok, ihatok. Az én döntésem, hogy ma nem csinálom egyiket sem.

– És holnap? Holnap mi lesz?

A tegnap egy beváltott csekk, a holnap egy ígérvény – mondják az amerikaiak. Remélem, hogy holnap is fogok egy olyan döntést hozni, hogy nem iszom, nem játszom, és – ahogy az egyik kollégám szokta mondani: „Felsorakozok a döntésem mögé”, vagy, ahogy a másik kollégám fogalmaz: „Hitet teszek a józanság mellett.”

Ez a könyv egy hitet tevés. Lehetséges józanul és/vagy játék nélkül élni. És érdemes. A legjobb részeges napomat se cserélném el a legrosszabb józanra!!!

Végezetül pedig következze egy cikk, amely lényegében az első írásocskám volt a szerencsejáték-témakörben. 1997-ben, tehát hat évvel ezelőtt, két éves nemjátszóként és három esztendőnyi alkoholmentességet követően írtam. Talán érdemes lesz most egy kicsit felidézni az akkori gondolataimat, még ha egy pici átfedés lesz is a megelőző oldalakkal.

Egyébként ez a kis írásocska egy sajátos karriert is csinált, ugyanis bekerült a dr. Németh Attila–dr. Gerevich József által szerkesztett *Addikciók* című könyvbe (Medicina, 2000).

(Ugyanebben a könyvben viszonylag részletesen olvashatnak az érdeklődők a játék biokémiai vonatkozásairól: Németh A.–Vandlik E.: *A kóros játékszenvedély: Minden vagy semmi*. 216–231. oldal.) Tehát jöjjön egy

Visszatekintő – (1997)

Nagyon sokáig kinevettem volna, de leginkább nem is értettem volna, ha valaki megjósolja nekem azt, hogy játékbeteg leszek. A 70-es évek elején még nagyban szocializmus volt, szó sem lehetett a kapitalista metely egyik szimbólumának, a kaszinónak a megjelenéséről. Budapesten alighanem összesen két darab nyerőgépet lehetett fellelni (a Vidám Parkban), de nekem sikerült e kettőt megtalálnom. Gondolom, hozzám hasonlóan rengeteg kortárs gyereket kivittek a szülei a Vidám Parkba, minden bizonnyal ezen a két nyerőgépen is nagyon sokan játszottak. A nagy különbség e gyerektömeg és köztem az volt, hogy én másnap egyedül, titokban visszamentem játszani.

Nagyon jól emlékszem, hogy a visszamenetel közben és az első játékom alatt átéltem egy furcsa, bizarr bizsergést, fejemet elborító és a gyomromban égő izgatottságot, alig vártam, hogy odaérjek. Ezt a fajta testi felbolydulást a későbbi életemben a játékon kívül csak néhány különösen vágyott szexuális együttlét előtt-közben, vagy imádott focicsapatom egy-egy kivételes jelentőségű mérkőzése alkalmával éltem át. A sejteim szinte kitágultak ilyenkor, néha talán a testhőmérsékletem is megemelkedett: és a szenvedély felizzása azzal járt, hogy szinte egy másik tér-idő dimenzióba kerültem. Ha játékos vagy, T. Olvasó, akkor valószínűleg ismered ezt az érzést; ha kívülállóként olvasod e sorokat, akkor talán ahhoz az érzéshez hasonlítanám, mint amikor a szerelmét várja az ember a pályaudvaron. A pszichiátria mindezt úgy nevezi, hogy „módosult tudati állapot”.

A betegségem kémiai vonatkozásai (ha vannak ilyenek) ma sem érdekelnek túlságosan; igazából az a fontos, hogy ne felejtsem el azt, mit okozott a játék a vége felé: egy-egy hosszas, és törvényszerű veszteséget okozó játék után feldúlt voltam, képtelen voltam lenyugodni, föl-alá járkáltam, utáltam magamat, a gépeket és az egész világot. Űzött vadként kerestem a helyemet, s agresszív voltam, noha ez nem jellemző rám. Legszívesebben föl-rúgtam volna a világot... – Hogy lehetek ilyen barom? – kérdeztem mindegyre magamtól... (Szerencsétlen, szegény szenvedélybeteg voltam pedig, aki mind távolabb került a világtól, szereteteitől, a valóságtól és önmagától.) Nem tudtam, hogy beteg vagyok, és abszolút nem értettem, hogy lehetek ennyire buta pont én, aki az élet számos területén éppen okosabbnak bizonyultam az átlagnál. Nem tudtam, hogy a szenvedélybetegségeknek semmi közük nincs az okossághoz vagy az intelligenciához... Amikor már függő az ember, nem sok racionalitás van az egészben, persze, egy „igazi” szenvedélybeteg mindenáron megpróbálja valami racionalitással áthidalni a mostani és egykori önmaga közötti

távolságot (én is ezt tettem): „Tudod, én azért játszom, mert: – elhagyott a feleségem, – kevés a pénzem, – sok a pénzem, – hülye a főnököm, – idióták a szüleim, a kollégáim, – elváltam, – megnősültem, – öreg vagyok, hát miért ne, – fiatal vagyok, hát miért ne.” A racionalizálás lényege, hogy „*nekem jár a játék!*”

Ma úgy gondolom, hogy azért játszottam, mert ez a betegségem. Pont. Mindösszesen 6–700 ezer forintot vesztettem a kb. négy évi beteges és heti vagy napi gyakoriságú játszadozásaimmal. Ez nem azt jelenti, hogy „ekkorá” játékos vagyok. Ez azt jelenti, hogy ennyi pénzt tudtam kisajtolni a saját, valamint a rokonaim és a munkatársaim pénztárcájából. A nem túl értékes autóm menekült meg mindössze, és a lopásig vagy a sikkasztásig-betörésig már nem jutottam el. De szerintem nem túl lényeges az összeg: néhány tízezer forintos veszteség is okozhat családi zűrzavart. Talán nálam sokkal kisebb összeget eljátszva is eljuthat valaki odáig, hogy egy józan pillanatában beismeri, hogy beteg, felismeri azt, hogy a szenvedélyes-kényszeres játék révén mindent el lehet veszíteni: családot, házat, munkahelyet, esetleg még ennél is többet.

A veszteségek mértéke leginkább a játékos és a rokonai anyagi lehetőségeinek a függvénye. Ha valaki játszik, általában mindaddig *kér újból és újból, amíg csak adnak neki*. Néhányszor az is előfordult, hogy a kisnyugdíjas anyám pénzét könyörögtem ki valami azonnal megadandó tartozás ürügyén, és játszottam el, pedig akkoriban 80–150 ezer forint között kerestem havonta.

Nálam egy-egy nagyobb nyeremény általában egy katasztrofális veszteség előjátéka volt. Ha nyertem, nemcsak minden megnyert pénzt dobtam vissza, hanem még a szokásosnál is nagyobb vehemenciával hordtam otthonról a lóvét az újabb nyerés reményében. Nekem egy 10 ezer forintos nyerés általában 20–30 ezer forintomba került, olykor ennél is többbe... Pedig viszonylag jó üzleti érzékem van, és elmebeteg sem vagyok... kivéve, ha játékról van szó. Jómagam az alábbi három esetben nem tudtam abbahagyni a játékot:

- ha nyerőben voltam,
- ha vesztesre álltam,
- ha döntetlen volt az eredmény a gép és köztem.

Sajnos, ez nem vicc. Az abbahagyásaimat leginkább a pénzforrásaim kimerülései okozták. Ha nagyritkán valami extra szituáció miatt mégis nyerőben hagytam abba a gépezést, szinte nem fértem a bőrömbe, semmire nem tudtam figyelni, míg vissza nem tértem az adott – vagy egy másik – játékterembe. A nyert pénz egyszerűen égette a zsebemet és izgatta az agyamat. Tulajdonképpen a nyert pénzt zsetonnak

tekintetem, amely lelkiismeret-furdalás nélküli játékra jogosít fel. Szörnyű módon nem az erkölcsömet vesztettem el, hanem a becsületemet: ezért az elszórt pénzek miatt mindig büntudatot éreztem a rokonaim felé. A magam irányában kevésbé: sokszor aszkéta életet éltem, és még egy cipőt vagy vacsorát is sajnáltam magamtól... Furcsa egy szerzet vagyok, igaz? Hatvan forintnál többet nem adtam egy szendvicsért egy játéktérben. „Drága!” – mondtam magamban, aztán belezuhintottam az ezreket egy pókergépbe.

Elég ijesztő szavak kezdetben a „betegség” és a „szenvédélybetegség”. Sokat lázadtam: persze, a játékkal akartam bebizonyítani, hogy én mégsem vagyok függő, és akkor hagyom abba, amikor akarom. Már az aktív pályafutásom vége felé egy alkalommal – hogy, hogy nem – sikerült nyerőben abbahagynom. 400 forint volt a „haszon”. El is döntöttem: én nem vagyok függő, nem vagyok beteg. Másnap visszamentem ugyanahhoz a géphez, és beledobtam 32 ezer forintot... Sajnos, az egyik törzshelyemen hitelbe is játszhattam: tudták, hogy úgymeg adom. Én meg tudtam: ha csak egyszer nem adom meg, nincs többé hitel... hát így működött a kölcsönös érdek.

Egy-egy mélypont vagy kutyaszorítóba kerülés után sokszor és őszintén fogadkoztam: soha többé. De aztán jött egy időszak, amikor szinte kettéhasadtam: egyaránt vágytam a játékra, de ugyanakkor meg éreztem, hogy mégse lenne jó. Szóval, játszani is akartam, meg nem is. Ilyenkor aztán mindig az a felem győzött, amelyik játszani akart.

De ez nem biztos, hogy másnál is így zajlik le: több olyan, sok éve józan alkoholista ismerek, akik kezdetben igencsak szomjaztak az alkohol után, de mégsem ittak, és az alkohol utáni vágyuk idővel teljesen elmúlt. Talán másoknál is előfordul, hogy a nem játszás elején fellép valami sóvárgás a játék után, ami idővel valószínűleg elmúlik.

Sorsom az lett, hogy alkoholista is vagyok. Nem tudom rangsorolni, hogy melyik a nagyobb csapás: a játék-e vagy az ital. Én külön-külön is rettenetes pofonokat kaptam mindkét bajom által, s a játék igen gyakran összefonódott az ivászatommal. Talán lehet mondani, hogy bár az abnormális ivásom korábban kezdődött, de mindkét bajom elburjánzása szinte egyszerre következett be. Ivászatom utolsó éveiben az volt a koreográfia, hogy ittasan általában játszottam is, és ha elkezdtem játszani, előbb-utóbb feltűnt mellettem az ital is. Az eddigi utolsó berúgásomban (1994) is a játék vitt bele: nyolc havi absztinenciát és mintegy 100 ezer forintot vesztettem el háromnapos folyamatos játék és folyamatos ivás „segítségével”. A józanodásom

azonban nem hozta magával rögvést a játék abbahagyását: 1995 márciusában játszottam utoljára, csaknem egyéves józanként.

Talán egyszer mindenkinek mindent vissza tudok fizetni, és áldozataim megbocsátását is elnyerem. Eleddig a visszafizetés nem sikerült: most mínusz irányban 2 millió forint távolságra vagyok a nullától. (A jól fizető munkahely rég a múlté.) Ezt a sok tartozást nem mind a játékkal szedtem össze: inkább azzal a rossz szokásommal, hogy túl könnyedén kértem kölcsön különböző kisebb-nagyobb összegeket. Adósságaim egyharmada kamatokból és be nem fizetett adókból jött össze, vagyis igazából nem elköltött pénzek. Nagyon sokszor „elküldött” játszani az adósságaim okozta szorító érzés. Az adósságok miatt játszani a létező legrosszabb „megoldásnak” bizonyult.

Az a szomorú igazság, hogy művésze lettem annak, hogyan kell kiszedni a különböző rokonokból és barátokból mindenféle pénzeket. Alig hihető ma már, hogy a manipulációknak milyen gazdag skáláját alkalmaztam a pénzszerzés érdekében. Persze, mindez nem volt tudatos. A kölcsönkérésről még a játék abbahagyásánál is később sikerült leszoknom. Leginkább nem is én szoktam le a kölcsönkéregetésről, hanem inkább elfogytak azok az emberek, akik pár száz forintnál többet tudnának vagy akarnának nekem adni.

A kölcsönök mindazonáltal általában csak átutazóban voltak nálam, általában valami igazán égető adósság eltüntetését szolgálták. Ez egy ördögi kör: kölcsönkérés, nem tudod megadni, mert eljátszod a keresetedet, úgyhogy megint kölcsön kell kérni, hogy megadd az adósságodat... Ráadásul én a kölcsönpénzeket még a sajátoménál is felelőtlenebbül kezeltem, gyakran nem is magamra, hanem másokra költöttem, talán azért, hogy lássák: vagyok valaki, hogy erőt, hatalmat mutassak, hogy elismerjenek, szeressenek.

A kölcsönökkel az volt a helyzet tehát, hogy általában csak egy újabb „lyuk” keletkezésének az árán tudtam megadni valamely tartozást, és az idők során egyre nagyobbak lettek a lyukak. Nagyon jól tudom, hogy az adósságok nyomasztó súlya milyen nagy erővel lökhet valakit a játék felé: sokszor gondoltam azt, hogy egy nagyobb nyereség legalább egy picit kihúzna a bajból. Ha nyertem is, csak még mélyebbre süllyedtem az előbb említett gondban. Az adósságokat lehet kezelni, ennek is megvan a maga módszertana. Esetemben leginkább az adja a hitelezőim reményét, ha tudják, hogy már nem játszom, nem iszom, és már nem kérek kölcsön. Hiszek abban, hogy egyszer eljön az a nap, hogy nullán leszek.

Azt gondolom, az az én betegségem, bajom lényege, hogy *nem igazán tudok veszíteni*. Pontosabban, külsőleg nagyon is tudok, akár egy angol lord; rezzentelen

arccal és könnyed félmosollyal voltam képes tízezreket otthagyni egy gépben. Leginkább belül nem tudom elfogadni a vereséget és a veszteséget, s mindazt, ami nem úgy alakul az életben, ahogy azt elterveztem. Valószínűleg annak a beteges rögeszmének vagyok (voltam) az áldozata, hogy a dolgoknak úgy kell végbemenniük, ahogy én *akarom, elterveztem, irányítom*. Sok hasonló embert ismerek. Nem mind-egyik szenvedélybeteg, de egyikük sem boldog. Le kellett nyelnem a békát, hogy nem én vagyok az Isten, és még azt is be kellett ismernem, hogy a saját életem is irányíthatatlanná vált.

Ma már nem akarom irányítani a körülöttem levő világot és az eseményeket, embereket. Sokszor bevetem a fejemet, amíg a mostani hozzáállásom kialakult, nem volt könnyű „menet”. Talán hívóvé válásom sem annyira „megterés”, mint inkább egyfajta törvényszerűség: a beteges, akarnok énemen én magam nem tudtam úrrá lenni, ez csak egy nálamnál hatalmasabb erő segítségével sikerült.

Amennyire visszaemlékszem, öt évesen már imádtam győzni és sikeresnek lenni: boldogult nagyapámat mindig rá tudtam beszélni „még egy” és „még egy” újabb kártyapartira vagy az újabb nyelés, vagy a visszavágás reményében.

Ha azt kérdeed, mikor és hogyan kezdődött a játékos-pályafutásom: fogalmam sincs. Azt sem tudom, hogy mikor, honnan lett volna még visszaút; volt-e ilyen pont egyáltalán. Harmincéves korom táján hatalmasodott el a játékszenvedélyem. Akkoriban kezdtem egészen irreális összegeket dobálni a gépekbe, rászokni a kölcsönkéregetésekre, s akkor kezdtem egyre több időt tölteni a gépek mellett állva: nemritkán három-négy órát, később még ennél is többet. Néhányszor nyolc-tíz órát is játszottam egyfolytában, kávé-, ital- és cigarettatömegeket fogyasztva közben.

Sorsom, múltam egy szenvedélybeteg sorsa és múltja, de én személy szerint hiszek abban, hogy a sors nem végzet, és képes vagyok befolyásolni a jövőm alakulását azzal, ha ma nem játszom, nem iszom. Próbálok megváltoztatni a kompromisszumot és veszteségeket nehezen elviselő karakteremet.

Gyógyulásomat nem az jelenti, ha „megtanulok” kis tételben játszani vagy inni, hanem az, ha egyáltalán nem akarok játszani. Ehhez változnom kellett, változnia kellett a személyiségemnek. Kis híján bele kellett halnom az italozásba ahhoz, hogy elismerjem, nekem az alkohol egy borzalmas méreg, és totális anyagi csődöt kellett csinálnom, hogy el bírjam engedni a pókergépeket. A változás és a fejlődés sokszor fájdalmas. Át kellett mennem egy csomó józan fájdalomon, amik elől mindig elmenekültem. Felnőtt lettem, felelős önmagamért. Nem volt vidám a gyerekkorom, viszont iszonyú hosszú volt, egészen addig tartott, amíg játszottam és ittam.

Hála az égnek, összeszedtem annyi alázatot, hogy elfogadjam, ami-aki vagyok: bár mindig minden álmom, vágyam arról szólt, hogy én egy ellenállhatatlan, mindent legyőző macho vagyok. A realitás az, hogy egy meglehetősen bonyolult gondolkodású, kusza múlttal rendelkező, átlagosnak tekinthető szenvedélybeteg vagyok, mindenféle jó és rossz tulajdonsággal.

Megtanultam – elsősorban a saját káromon –, hogy ha bármiféle *valós vagy vélt problémára hivatkozva iszom vagy játszom, attól a probléma nem oldódik meg*, viszont majdnem biztosan részegen és pénz nélkül fejezem be a napot (vagy éjszakát) ilyenkor.

Nem gondolom, hogy különleges vagy kiválasztott ember lennék. Nem akarok se szakértő, se tanító lenni sehol a szenvedélybetegségeim és a felépülesem okán. Viszont szívesen megosztom a józanságról és a „nem játszásról” szerzett tudásomat azokkal, akik ezt igénylik.

Felépülesem és a játéktól való megszabadulásom alapja a betegségem és a tehetetlenségem beismerése volt. Ez nem ment túl könnyen, nagyon sokszor kellett magamat kilátástalan és szégyenteljes helyzetekbe hoznom ahhoz, hogy megadjam magamat. Én egy olyan macska voltam, aki ezeregyedszer is felugrottam a forró kályhára, noha ezerszer megégettem a fenekemet. Amíg nem kapituláltam feltétel nélkül, nem volt esélyem örült szenvedélyeim abbahagyására.

Nem lett „jó” az életem. Mindenféle nehézségeim vannak, viszont megtanultam alkalmazkodni ahhoz, ami van, elfogadom a realitást és a valóságot. Élek, életben maradtam a sors és Isten kegyelme folytán, a Névtelen Alkoholisták segítségével. Persze, azért én is kellettem mindehhez, de jól tudom, hogy én tökegyedül csak berúgni és pénzt eljátszani vagyok képes.

Nagyon kevés egyenrangú, demokratikus kapcsolatom volt az életem során. Vagy engem irányítottak, én függtem másoktól, vagy viszont. Édesanyám erős személyiség. Rendkívül elszánt, céltudatos, kitartó, nagyon határozott. Talán részben ennek köszönhető, hogy én magam is hihetetlenül akaratossá váltam, hiszen csak így érhettem el azokat a céljaimat, amik nem estek egybe anyám akaratával vagy elképzelésével. Borzasztó erős bennem az akarat: ha kell, kitartó és elszánt vagyok, s harcolok az utolsó leheletemig. Lelki alkatomnál fogva alkalmas lennék bármelyik kalandfilm hőseit megtestesíteni. Ezért volt különösen nehéz beismerni, hogy a szenvedélyeim romlásba döntöttek, életem romhalmazzá vált, noha a kirakatot és a plafont az utolsó erőmmel is tartottam, végül minden rám dőlt. Nagyon sokáig igyekeztem bagatellizálni a problémáimat: leginkább úgy, hogy kerestem valakit, aki

még nálam is többet ivott vagy játszott, nálam is nagyobb marhaságokat csinált. Ő valóban beteg! – mutattam rá ilyenkor valamelyik, még nálam is szerencsétlenebb sorstársamra.

Esetemben nem az akaraterő hiánya, hanem inkább a túlzott ragaszkodás ahhoz, hogy a saját akaratommal irányítsam a körülöttem levő dolgokat – nos, főleg ez volt az akadály a ivás és a játék abbahagyásának. Rengeteg „csatában” el kellett véreznem ahhoz, hogy belássam: akaraterővel semmire sem megyek, csak az segít, ha *elfogadom a betegségem létét mint tényt*. Még ennél is nehezebb volt annak a beismerése, hogy segítségre van szükségem, mert egymagam nem tudok úrrá lenni a bajaimon. Mindig is utáltam a segítséget bármiben.

1993 nyarára mindenféle szempontból csődbe jutott az életem. Tekintve, hogy az ital látványosabb és ijesztőbb tüneteket produkált, mint a játék (az üres zseb nem olyan feltűnő, mint a tántorgás vagy a hányás), én is és a környezetem is az italról való leszokásra összpontosított. Mindeközben, persze, játszottam. Azt gondoltam, hogy legalább a játék jár nekem, ha már nem iszom... Megint az a rohadt jár...

Eddigi életem döntő fordulatát jelentette, amikor 1994-ben eljutottam az AA-ba (AA = Anonymous Alcoholics – Névtelen Alkoholisták). Az AA akkor már hat éve működött Magyarországon, mintegy 50–60 józan alkoholistát produkálva addigra. Egy ilyen AA-gyűlés után tudtam meg az egyik jelenlevőtől, hogy a játék is betegség. Elsőre igazán nehéz volt elhinni: akkoriban még azt hittem, hogy az a baj, hogy túl sokat játszom, és rosszkor hagyom abba... Holott akkoriban már évek óta mindig ugyanakkor hagytam abba: amikor elfogyott az összes pénzem.

Ma már úgy látom, hogy nem a pénz volt a lényeges az én játékaimban, hanem a menekülés a valóság elől egy másik dimenzióba, ahol minden kicsit másképpen van, és sikeres macho lehetek a magam szemében egy-két „jó” gombnyomás által. (Talán nem mindenki tudja: nincs összefüggés a gombnyomás és a gép válaszreakciója között: a gép a saját programja szerint játszik, s mindegy, hogy milyen gombot nyom a játékos...)

A játékról való leszokásom döntő momentuma volt, hogy megismerkedtem a GA (GA = Gamblers Anonymous – Névtelen Szerencsejátékosok) 20 kérdéses tesztjével. Mintha személyesen ismert volna a teszt megalkotója, annyira rám illett. Ma már tudom, hogy a tesztet játékbetegek szerkesztették. 20-ból 18 igenem lett. Megtört a jég: kezdtem beismerni, hogy a játék egy óriási problémát jelent az életemben. Mindazonáltal még nem sikerült abbahagynom ekkor sem: újra és újra próbálkoztam „mérsékelten”, „kicsiben”, „szórakozásból” játszani, bár már kissé félve, egyre inkább

titokban és büntudattal játszottam. A büntudat onnan jött, hogy megéreztem: akár a piálást, talán ezt sem volna „muszáj” csinálnom...

Ha nem is egyszerre, de elfogadtam azt, hogy ahogy az italnál az első kortyot nem szabad meginnom, úgy a játéknál az első gombnyomást kell elkerülnöm.

Egyre több párhuzamot fedeztem fel az alkoholizmus és a játékszenvedély között. Kezdtém alkalmazni az AA-ban tanultakat, Például már nem fogadkoztam játékügyben, mert nem mondtam, hogy *soha többé*. Az alkoholisták megtanítottak, *hogy a soha túl nagy teher, nem bírom el. „Csak ma nem játszom! 24 órát kibírok!”* – ez lett az új szlogen. Ez nagyon nagy változás volt, korábban azt mondtam: „ma még játszom, és holnaptól abbahagyom”. Tudatosan elkerültem a játékkermeget. 1995 márciusában jártam utoljára ilyen helyen. Semmi pénzért be nem mennék: eleget szenvedtem ahhoz, hogy a tüzzel játsszak. Nagyon jól emlékszem arra a rengeteg visszaesésemre, ami úgy kezdődött, hogy „egy pici játék nekem is jár”, és bedobtam néhány száz forintot. Aztán néhány ezret. Aztán mindent. Amikor pár hét alatt hihetetlen erőfeszítésekkel és vicsorogva feltornásztam magamat anyagilag a föld alól, megint kezdődött az egész előlről. „Csak egy kicsit...” – és visszaüllyedtem megint oda, ahonnan előzőleg feltápáskodtam, vagy még lejjebb. Mindig a „csak egy kicsit”-tel kezdődött. Bizonyosan el tudnám kezdeni még egyszer a játékot és az ivást, de korántsem biztos, hogy még egyszer abba tudnám hagyni bármelyiket is. Természetesen bármikor visszaeshetek, hiszen a visszaesés az egyik tünete a betegségeknek: de én az esélyt a legminimálisabbra csökkentem: például azzal, hogy nem járok játékkerembe kávézás, üdítőzés vagy akármi ürügyén sem. Presszóban egyszer-kétszer nézegettem, hogy mások hogy játszanak, de leszoktam erről is; feszültté tesz, és még szurkolói szinten sem akarom, hogy közöm legyen a gépekhez.

1995-ben a józanságom adta nem játszás mellett elkezdtem foglalkozni a játékszenvedéllyel. Kezdték érdekelni, hogy mi is ez a cirkusz, amibe belekeveredtem. Tapogatózásaim során eljutottam a Jász utcai drogambulanciára. Nagyon kedvesen fogadott a főorvosnő és minden munkatársa. Elkezdtem járni az e helyt működő Hozzátartozói Csoport gyűléseire, ahol már akkor (is) találni lehetett olyan személyt, aki a hozzátartozójának a játékszenvedélye miatt járt ezekre a gyűlésekre. Sajnos, a szenvedélybetegek családtagjai is megbetegszenek: szintén függőkké válnak. Nekik a szenvedélybeteg családtagtól függ a hangulatuk, egészségük, érzelmi és lelkiállapotuk. No meg persze az anyagi helyzetük is. Az ő betegségük az ún. kodependencia, amit leginkább „társfüggőség”-ként fordítanak. Az ő felépülésük, ha

elengedik a szenvedélybeteg hozzátartozót: nem gyámolítják, nem mentik meg, nem kontrollálják, nem dicsérik-jutalmazák-szidják-büntetik a szenvedélybeteget aszerint, hogy éppen mennyire aktívan űzi a szenvedélyét. Paradox módon a hozzátartozók magatartásának megváltozása megnöveli a szenvedélybeteg leszokási esélyeit általában. De a hozzátartozók gyakran szintén nagyon nehezen tudják elfogadni, hogy pont a jó szándékú és minden áron megmenteni igyekvő hozzáállásuk tartja benne a betegségében a játékost. Azt hiszem, még ma is játszanék, ha lett volna egy tehetősebb rokonom, aki hajlandó újból és újból elvállalni a megmentő szerepét.

1995 őszén jelentkezett a drogambulancián az első játékbeteg sorstársam. Megalkítottuk a Gamblers Anonymous első magyarországi csoportját. Fél évig ketten voltunk, aztán többen lettünk.

Az a tapasztalat, hogy alkoholisták és szerencsejátékosok úgyszólván sohasem épültek fel kizárólag a saját erejükre támaszkodva. Én eddig személyesen még nem találok felépült szerencsejátékosokkal, de erőt ad az, hogy személyesen ismerem azt a józan alkoholistát sorstársamat, aki 1988-ban hónapokig egyedül ücsörgött az első AA-csoport „gyűlésein”, míg az első sorstárs odatalált. Ma mintegy negyven AA-csoport működik Magyarországon, kb. 300 józan taggal.

Jó párszor voltam már én is egyedül játékos „gyűlésen”, igyekeztem felidézni azt, milyen szörnyűségeken mentem át a játék miatt, s így már nem is volt annyira rossz, hogy egyedül vagyok... Nem akarok játszani.

A tapasztalataim alapján nem abba hagyni a nehéz. Rengetegszer abba hagytam, amikor elfogyott a pénzem. Majdnem mindig „örökre”... Az igazi kérdés sokkal inkább az, hogy *újrakezdi-e* a játékos. Különösen, miután rendbejöttek a dolgai, és ismét lett saját pénze.

Aki egyszer szenvedélybeteg lett, az is marad. A kovászos uborkából nem lesz nyers uborka. A felépülésem nem azt jelenti, hogy már tudok kicsiben játszani, hanem, hogy nem akarok játszani. Bármekkora szünet, kihagyás után előbb-utóbb a szenvedélybeteg ismét a régi mértékben/mértéktelenségben iszik, drogozik, dohányzik, ha egyszer újrakezdi.

Úgy vélem, ez a játék esetében is így működik. Nálam mindenképpen.

Hol vannak azok a srácok, akik eljöttek a gyűlésekre, és miért maradtak el? Őszintén szólva nem tudom. A GA nem kontrollálja a tagok felépülését. Én sem. Nem adunk kezdeti ösztönzést a felépülésre: vagyis nem mondjuk senkinek azt, hogy „Ne játssz!” Nem mondjuk senkinek azt, hogy ez lesz meg az lesz, ha nem játszol. Nem tudni, mi lesz: a GA egyszerűen csak egy lehetőség azok számára, akikben

felébredt a vágy a játék abbahagyására. Minden tagnak magának kell eldönteni, hogy mi a jobb neki: ha játszik, vagy ha nem.

Lelki sérüléseket szereztem már gyerekkoromban, és később is. Anyám uralkodási hajlama, apám hosszas és bensőséges kapcsolata az alkohollal, a rokonság örökös balhézása, a túlérzékeny természetem, az iskolai megalázások és a „szövetséges” hiányát okozó egykeség, valamint a rengeteg lelki sérült nővel való párkapcsolataim mind összetevői annak az útnak, amit bejártam. De nem hibáztatok senkit: fel akarok épülni, és nem bűnbakokat keresni.

Ma már nem túl fontos, hogy „ki a hibás” és mennyire: én játszottam, én vedeltem, én vagyok alkoholista és kényszeres játékos. Az, hogy nem iszom és nem játszom, nem jogosít fel több tiszteletre, többlettörődésre és a mások elismeréséből táplálkozó önzőségekre. Nem akarom, hogy bármiben, bárhol kivételezzenek velem, mert én valamiféle megtért bárány vagyok. Sehoh, senkinek nem engedem meg, hogy csodabogárnak kezeljen. A GA és az AA, az összes, 12 lépéses, névtelen program HÍD vissza az életbe, a családba, a társadalomba.

A „józan szenvedélybeteg” kép túlhangsúlyozása, netán a dicsekvés szintén elszigetelhetne a többi embertől és a nem szenvedélybeteg barátaimtól, ismerőseimtől. Nekem fontos, hogy ne felejtsem el, alkoholista és játékos vagyok, de nem lenne jó, ha az ismerőseimnek is folyton ez járna a fejében. Rengeteg minden vagyok még: kolléga, családtag, teniszpartner stb. Nem akarok a józanságom miatt ismét elszigetelődni. Ha valaki igényli, kész vagyok beszélni a múltamról és a jelenemről: hiszen hiteles vagyok, és félelmeket, előítéleteket segíthetek eloszlatni. De nem engedem, hogy bárhol „Bezzeg Józsi”-ként mutogassanak vagy hivatkozzanak rám, ez ugyanis esetleg a még szenvedő sorstársaimtól szigetelne el. Mindez a magyarázata annak, hogy a névtelenség borzasztó fontos, és a személyes vonzást fontosabb eszköznek tartjuk, mint a nyílt propagandát vagy hírverést, reklámot.

Tisztában vagyok a határaimmal és a korlátaimmal. Senki helyett nem tudok józan maradni, senki helyett nem tudok nem játszani. Az a teljes igazság, hogy egykor próbálkoztam ilyesmikkel, de a saját kudarcaim ráébresztettek arra, ez mennyire reménytelen.

Eddig tart a valamikori írásom.

Elmentem az AA-ba, hogy kapjak, és ott is maradtam, hogy adjak. És megalapítottam a GA-t, szintén, hogy valamit törlesszek abból az adósságból, amellyel spirituális szinten előleget, vagyis új életet nyertem...

Mi az, ami meggyógyított?

Az AA-ban azt mondták, hogy: „Gyere közénk, és mi helyetted is szeretünk Téged, amíg Te megtanulod magadat szeretni!”

Szeretet-előleget kaptam hát – önszeretetre.

Ez gyógyított meg.

A lelke mélyén *minden* szenvedélybeteg hadilábon áll magával, különösen önszeretet dolgában teljesen elhagyatott...

Isten és a szeretet gyógyít, és a sorstársak jelenléte... én egymagam nem tudok gyógyítani; szeretetet adni – talán igen. Információt adni – biztosan.

És beszámolni a pokolban tett utazásaimról – imhol erre is képes vagyok. Hát-ha valakiben – akár egyvalakiben is! – felébreszti a reményt és a vágyat. VAN KIÚT!!!

Ez az üzenete az életrajzomnak; a szörnyű képek mellékesek.

Ébredj tudatára annak, aki vagy; és még ma (nem holnap, nem elsejétől, nem hétfőtől) szeress!

Önmagaddal kezd!

Ámen.

V. GAMBLERS ANONYMOUS – NÉVTELEN SZERENCSEJÁTÉKOSOK (G A.)

A G. A. története tulajdonképpen 1957. október 13-án (pénteken) kezdődött, mert ekkor volt az első ilyen jellegű gyűlés. Két szerencsejátékos találkozott, és hajnalig beszélgettek a problémáikról: így alakult meg a G. A. Los Angelesben.

Azóta is ez a világközpontja a G. A.-nak.

Azonban minden névtelen, 12 lépéses program közös őse az A. A., azaz az Anonymous Alcoholics volt, amely 1935-ben jött létre. Hihetetlen sikertörténete (manapság kb. hárommillió kijózanodott alkoholista tagja van) nyomán jöttek létre a többi szenvedélybetegségre is ezek a programok. Lényegében ma is az A. A. a legelterjedtebb ilyen jellegű szervezet, de jelentősnek mondható az alkoholisták családtagjait tömörítő önszorgító csoportok száma (Magyarországon is vannak ilyenek), valamint a Narcoticus Anonymous (Névtelen Drogosok vagy más néven Névtelen Anyagosok), és elmondható, hogy több száz csoportja van a G. A.-nak is: Közép-Európában kevéssé elterjedt, inkább Észak-Amerikában, Nagy-Britanniában és Ausztráliában található jelentős számú G. A.-csoport.

A csoportokban nem vezetnek nyilvántartást a tagokról, nem szereznek élelmet, szállást, ruhát, munkahelyet, pénzt; a G. A. nem foglalkozik diagnózisok felállításával, nem foglal állást orvosi kérdésekben, nem tud elrendezni családi problémákat, nem bocsátkozik kórjóslatokba, nem társul semmilyen más szervezettel.

De álljon itt a saját, hivatalos megfogalmazás, mi is az a G. A. (Ezt a meghatározást általában minden G. A.-gyűlés elején hangosan fel szokták olvasni.)

A G. A. meghatározása

A Névtelen Szerencsejátékosok olyan férfiak és nők közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket, és azon reményüket, hogy segíthetnek másoknak is felépülni a játékbetegségből.

A közösséghez tartozásnak egyetlen feltétele a vágy a szerencsejátékok űzésének az abbahagyására.

A G. A.-tagság nem jár semmiféle díjjal. Mi a saját, önkéntes hozzájárulásainkból tartjuk fent magunkat.

A G. A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, politikai vagy gazdasági intézménnyel, nem kíván vitába bonyolódni, nem hagy jóvá és nem ellenez semmiféle külső állásfoglalást.

Elsődleges célunk tartózkodni a szerencsejátéktól, és más szerencsejáték-betegeknek is segítséget nyújtani ebben.

Eddig tart a meghatározás.

A gyűlések szeretetteljes légkörben zajlanak. A G. A. legfőbb szervezeti egysége a csoport (már két ember is nevezheti csoportnak magát), amely fölött nem áll semmilyen más „egység”, a csoportot nem lehet „felülről” semmire sem utasítani.

A gyűléseken általában nincs párbeszéd, mindenki csak önmagáról beszélhet, vagy olyasmikről, amik összefüggenek a játékproblémájával, vagy pedig kapcsolódnak a gyűlés témájához. A témát általában a titkár vagy az általa felkért, felvezető monológot megtartó ember hozza. A leggyakoribb témák:

Elfogadás–elengedés,

Tartozás, pénzhez való viszony, kölcsönkérés,

Munka, és egyéb szenvedélyes tevékenységek,

Szeretet,

Érzések: düh, harag, öröm, bánat stb.

És még ezer más téma. A legtöbb csoportban vannak ún. lépésgyűlések is, amikor valamelyik lépést dolgozzák fel a 12 közül.

Nagyon sok csoportban felolvassák a meghatározáson kívül az alábbi szöveget is:

A legtöbben vonakodtunk elismerni, hogy a szerencsejáték valóban problémát jelent a számunkra. Senki sem gondol szívesen arra, hogy különbözik a környezetében lévő más emberektől. Így nem csoda, hogy játékos-pályafutásunkat meghatározta az a számtalan próbálkozás, amikor úgy akartunk játszani, mint a többi ember.

Minden megrögzött szerencsejátékos legnagyobb álma, hogy valamikor, valahogyan majd kontrollálni tudja a játékát. Ennek az illúzióknak a fenntartása számunkra romboló hatású. Sokakat eljuttat a börtön, az örület vagy a halál kapujába.

Mi megtanultuk teljességgel és a legmélyebb bensőnkben elfogadni: kényszeres (szenvedélyes) szerencsejátékosok vagyunk. Ez az első lépése a felépülésünknek. A játékkal kapcsolatban szertefoszlott az az ábránd, hogy olyanok vagyunk, vagy olyanná tudunk válni, mint a többi ember.

Elveszítettük a játékunk feletti kontroll képességét. Mi tudjuk, hogy nincs az a szerencsejáték-függő, aki valaha is visszanyerheti az uralmat a játéka felett.

Mindannyiunknak voltak időszakaink, amikor úgy éreztük, hogy egy időre – rendszerint csak néhány lélegzetvételnnyire – ismét „normálisan” tudjuk befolyásolni a játékot, de ezt követően ismét visszazuhantunk, amit azután a sajnálatos és elviselhetetlen elkeseredés követett. Mi úgy érezzük, az a meggyőződésünk, hogy az olyan játékosok, mint mi vagyunk, egy progresszív betegségben szenvednek, amely az idő múlásával egyre rosszabbodik, és soha nem javul.

Azért, hogy elérjünk egy normális, boldog életet, megkíséreljük a legjobbat, amit tehetünk: követjük a G. A. elveit a mindennapi dolgainkban.

Az alábbiakban pedig a G. A. felépülési programja olvasható, amit gyakorlatilag az A. A.-ból vett át, kisebb változtatásokkal.

Mindazonáltal e lépések is csak ajánlások. A G. A.-ban nem kötelező semmi sem. Járni sem: ha valaki csak évente egyszer jön, akkor is szívesen látják. A G. A.-ban többnyire megkérlik az újakat, hogy töltsék ki a tesztet (ezzel kezdődik ez a könyv is), de még ez sem kötelező. Az is nyugodtan járhat, akinek nincs 7 igenje, hanem, mondjuk, „csak” 3 vagy 4, de problémát jelent számára a szerencsejáték. Aki úgy gondolja, hogy nem probléma számára a játék, azt megkérlik, hogy csak a nyitott gyűléseket látogassa, amin bárki részt vehet. (Jelenleg pl. a három budapesti csoport évi négy nyitott gyűlést tart, tehát háromhavonta egyet.) Ezek a lépések – és még néhány egyéb anyag is – letölthetők a www.gamblersanonymous.hu weboldalról.

A névtelen szerencsejátékosok 12 lépése

1. Beismertük a szerencsejátékokkal szembeni tehetetlenségünket, s hogy az életünk irányíthatatlanná vált.
2. Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő képes visszavezetni minket a normális gondolkodáshoz és a normális életbe.
3. Életünk és akaratunk irányítását a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bíztuk.
4. Elvégeztük mélyreható erkölcsi és pénzügyi leltárunk elkészítését.
5. Beismertük magunknak és egy másik embertársunknak hibáink valódi lényegét.
6. Készek voltunk megszabadulni ezen karakterhibáinktól.
7. Alázatosan kértük Istent fogyatékoságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és készek voltunk jóvátételt nyújtani, ha ez lehetséges volt.

9. Jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, kivéve, ha ez bárkinek is sérelmes lett volna.
10. Tovább folytattuk a személyes leltárt és önvizsgálatot, és ha hibáztunk vagy tévedtünk, haladéktalanul beismertük.
11. Igyekezünk ima és elmélkedés révén fejleszteni a tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csupán azt kérve, hogy a velünk kapcsolatos akarátát felismerhessük, és erőt annak kivitelezéséhez.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, és igyekeztünk ezt az üzenetet más szenvedélyes szerencsejátékosoknak átadni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.

A G. A.-nak e lépések mellett van *12 hagyománya* is. Azok a csoportosulások jogosultak G. A.-nak nevezni magukat, amelyek betartják ezeket a hagyományokat, amelyek szintén az A. A.-ból erednek, és nem valakinek a fejében fogantak *csak úgy*, hanem, azt lehet mondani, „*véres*” tapasztalatok, tehát a valóság és sok-sok tévút kipróbálása nyomán alakultak ki.

Mіндеgyik hagyomány nagyon fontos, de minden bizonnyal a névtelenség a legeslegfontosabb: ez adja a tagoknak a biztonságérzetet, és ugyanakkor ez óv meg attól is, hogy egy-egy tagnak elburjánozzék az egója (a szenvedélybetegségek jellemzője amúgy is az egó túlnövekedése), és fűnek-fának, tévének-rádióknak, országnak-világnak dicsekedve hirdesse kijózanodásának, illetve nemjátszásának a nagyszerűségét. Egyes tagok megszegik a névtelenség szabályát és felfedik a nevüket és G. A.- vagy A. A.-tagságukat. Ez helytelen, és többnyire a távolabbi következménye egy jó nagy visszaesés. (Ez a legfőbb oka, hogy álnéven írom ezt a könyvet.) A névtelenség valódi szerénységre és alázatra tanít; nem véletlen, hogy például a Talmud az adakozások közül a névtelenül történő adományozást tartja a legtöbbre...

Jöjjenek tehát a hagyományok, ami gyakorlatilag a csoport működésének a kerete.

A Névtelen Szerencsejátékosok

(Gamblers Anonymous – G. A.) 12 hagyománya

1. Közös boldogulásunk mindennél előbbrevaló: egyéni felépülésünk a G. A. egységétől függ.
2. Megbízott vezetőink szolgálnak bennünket – nem uralkodnak rajtunk.
3. A G. A.-tagság egyetlen feltétele a szerencsejáték abbahagyásának vágya.
4. Minden csoport önálló, kivéve azokat az ügyeket, melyek más csoportokat vagy a G. A. egészségét érintik.
5. Minden csoportnak elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő játékosokhoz.
6. A G. A.-csoport soha nem támogathat semmilyen kapcsolódó intézményt vagy vállalkozást, és a G. A. nevet nem engedheti át használatra, nehogy pénz, vagyon és presztízs eltérítsen bennünket elsődleges célunktól.
7. Minden G. A.-csoport legyen önfenntartó, hárítsa el a külső adakozásokat.
8. A G. A. maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaik alkalmazhatnak szakdolgozókat.
9. A G. A. soha ne szerveződjék, bár alakíthat szolgálati választmányokat vagy bizottságokat. Ezek közvetlenül felelnek azoknak, akiket szolgálnak.
10. A G. A. nem formál véleményt kívülálló ügyekben, ezért a G. A. sohasem vonható be nyilvános vitába.
11. A nagy nyilvánossággal való kapcsolatunk nem a hírverésen, hanem a személyes vonzáson alapul. Személyes névtelenségünket meg kell őriznünk, különösen a film, sajtó, rádió és TV szférájában.
12. Minden hagyományunk lelki alapja a névtelenség, amely folytonosan emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók, mint egyes személyek.

A G. A. magyarországi csoportjai és gyűlései:

BUDAPEST

Hétfő 16.30–17.30 óráig: XI., Himfy u. 9., SZ. I. Cisztercita rendház.

Szerda 18.15–19.45 óráig: VI., Hegedű u. 7., Családsegítő.

Vasárnap 18.00–19.00 óráig: XII., Márvány u. 42., Máltai Szeretetszolgálat.

ZALAEGERSZEG

Hétfő 17.00–18.00 óráig: Kis u. 8., Családsegítő. Telefon: (30) 273-0400

MOHÁCS

Csütörtök 17.00–18.00 óráig: Szabadság u. 4-6., BATRA-ház.

PÉCS

Péntek 17.30–18.30 óráig: Kazinczy u. 6., Tisztás konzultációs központ.
Telefon: (20) 420-3720

NAGYKANIZSA

Kedd 18.00–19.00 óráig: Zrínyi u. 57., „Tápetá bolt”
Telefon: (70)564-3297

DEBRECEN

Kedd 18.00–19.00 óráig és szombat 18.00–19.00 óráig: Varga u. 1/B. fszt.
Telefon: (70)364-202

A G. A.-nak van internetes csoportja is, kizárólag játéklehetőségekkel rendelkezők számára. Ha már van e-mail címed (nem kell hozzá saját számítógép, nekem sincs!), küldj egy felvételi kérelmet ide: ga-feliratkozas@primlista.hu.

Én magam – természetesen – tagja vagyok az internetes csoportnak is. A tapasztalat azt mutatja, hogy a felépüléshez szükség van „élő” játékosokkal is találkozni időnként – mármint olyanokkal, akik nem játszanak –, és csak az internet általában nem elegendő a játéklehetőség hosszú távú megőrzéséhez!

A G. A. gyakorlati filozófiája az, hogy nem ígéretünk, hanem „csak” egy napig nem játszunk, még hozzá MA. Ez nagyon fontos. Nem holnaptól, nem eljéjétől, hétfőtől, a gyerek ballagásától kezdve, hanem ma, és csak ma, egyéb fogadalmat nem teszünk, még akkor sem, ha kérik, akár a hitelezők, akár a feleségünk. Például a „SOHA TÖBBET” túl nagy teher, nem bírjuk ki.

De talán egy napot még a legkeményebb játékos is kibír. De, ha nem, akkor is tovább lehet bontani: bírd ki fél napig. Vagy egy órát. Tíz percet... még egy fél percet... pár mély levegőig... időt nyerni: mindig ez a taktika. Ha ma nem játszol, már lesz egy játéklehetőséges napod, és egy hajszálnyival könnyebb lesz a holnapi napod. Nem győzöm elégszer hangsúlyozni: a nyolc évnyi nemjátásom egyetlen naponként jött össze. Bármilyen hihetetlen, én is voltam 1 napos például...

A G. A. telefonszáma: (06 20) 462-8304

Ez a telefon mindig egy játékosnál van, általában havonta változik, hogy kinél. Ha valamiért ki van kapcsolva, hagyj üzenetet, vagy próbálkozz később. Egyelőre szolgálati irodánk nincs, ha levelet kívánsz küldeni, akkor legcélszerűbb a Hegedű utcai Családsegítőbe küldeni, ott működünk a legrégebben, és remélhetően még sokáig.

A lépések közül most következzen az első lépés magyarázata; azt gondolom, hogy csak annak van esélye felépülni, aki az első lépést száz százalékig a magáévá tette, enélkül a többi lépésnek sincs értelme.

Szeretném megemlíteni, hogy kiváló „civil” barátom, Csontos János volt segítségemre a fordításban.

Első lépés

„Beismertük a tehetetlenségünket a játékkal szemben, s hogy az életünk irányíthatatlanná vált.”

Mi a G. A.-ban hisszük, hogy a játékproblémánk egy lelki eredetű betegség, amely a természeténél fogva egyre súlyosbodik, és nincs az az emberi akaraterő, amely képes lenne megállítani vagy szabályozni.

Rendelkezünk olyan tényekkel, amelyek alátámasztják ezt a hitet.

Egyszer-másszor azt hittük, hogy minden problémánk megoldható lenne egy nagy nyereség által. Ám néhányan egy-egy nagy nyereség után még a korábbinál is rosszabb helyzetben találtuk magunkat.

Mégis folytattuk a játékot.

Azt vettük észre, hogy már azt kockáztattuk, hogy elveszítjük a családot, a barátokat, a biztonságunkat, a munkánkat – és még mindig folytattuk a játékot. Sokan addig a pontig játszottunk, amikor mindebből következően eljutottunk a börtön, az elmebaj vagy az öngyilkossági kísérlet kapujába. Még ekkor is tovább játszottunk, és nem voltunk képesek megállni.

Úgy éreztük, hogy annak a hiedelemnek vagyunk az áldozatai, mely szerint, ha sikerülne megoldani a pénzügyi problémáinkat, akkor képesek lennénk abbahagyni a játékot, vagy úgy játszani, mint egy normál ember. Rengetegszer esküdtünk, hogy soha többé nem játszunk, abban a hitben, hogy rendelkezünk elegendő erővel, hogy abbahagyjuk vagy kontrolláljuk a játékunkat. De az a fogyatékoságunk, hogy nem tudtunk őszintén szembenézni a játékproblémánkkal, oda juttatott bennünket, hogy felhatalmaztuk magunkat a játék folytatására. Dacára minden múltbeli eseménynek, tagadtuk a nyilvánvaló igazságot a játékszenvedélyünkkel kapcsolatban.

Belépve a Névtelen Szerencsejátékosok közé, elengedhetetlen, hogy kifejlesszük a képességet, hogy őszintén szembenézzünk a játékszenvedélyünkkel. Ez az első lépésünk a felépülésünk folyamatában, és őszinteség nélkül nem tudjuk beismerni

a tehetetlenségünket a szerencsejátékokkal szemben. Muszáj őszintén elfogadni, beismerni és feltétel nélkül megadni magunkat ennek a tehetetlenségnek, és így töretlenül folytathatjuk a felépülésünket.

Bármilyen felfogás, mely szerint tudunk, vagy nemsokára talán ismét képesek leszünk normálisan játszani, azt jelenti, hogy még mindig úgy hisszük, hogy nem vagyunk tehetetlenek a játékkal szemben, és hogy nem fogadtuk el a játékkal szembeni erőtlenségünket.

Azoknak a sorstársaknak, akiknek nehézségeik vannak a tehetetlenségük beisméréseivel, le kellene írniuk, hogy mi mindent csináltak a játék alatt, mit rombolt le a játék, valamint a számtalan hiábavaló próbálkozást a játék abbahagyására.

Használd a „20 kérdést” (vagyis a tesztet) mint vezetőt! Írd le széleskörűen, részletesen és átfogóan a válaszaidat a kérdésekre, dolgozz ki minden egyes kérdést! Legyenek ezek a kérdések a kis központjai az első lépésednek! Csak a tudatosított reménytelenség, a kétségbeesés és a kilátástalanság a helyzetünk miatt tesznek képessé arra a nyitottságra, amely szükséges a második lépéshez.

A gyűlések végén a tagok megfogják egymás kezét, és elmondják az ún. *Békesség-imát*, amely így szól:

Istenem,

*adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok,
bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok,
és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget!*

A 12 lépést nem lehet „megcsinálni,” vagyis nem olyanok, mint, mondjuk, egy úrlap, amit kitöltünk, aztán kész. Ezek a lépések sokkalta inkább jelentenek egyfajta életformát. Kivéve az első lépést: az igazándiból a *belépőjegy* a felépüléshez.

Tulajdonképpen, amikor *Felépülési program*-ról beszélünk, akkor a lépések követésének elsajátítását értjük alatta. A munkám során a hozzám kerülő játékosokkal az első négy lépést vesszük át; az első kettőt írásban, a másik kettőt elsősorban szóban. Lépések nélkül is lehet játéktmentes valaki. De kiegyensúlyozott lelki életet aligha élhet enélkül.

A G. A.-ban is használatosak az ún. szlogenek, amelyeket elsősorban az A. A.-ból vettek át. A legfontosabb hat ilyen szlogen:

- Csak a mai nap
- Élni és élni hagyni
- Első dolgok először

- Vedd könnyedén!
- Gondolkozz, gondolkozz, gondolkozz!
- Lassan siess!

Sokunk számára nagyon fontosak ezek a szlogenek. Szinte beivódtak a lelkünkbe... A G. A.-s életforma őszinteséget követel. Lehet, hogy a „kinti” világ tele van hazugsággal, képmutatással, önzéssel és másokon való átgázolással, de bennünket – egy játékost – ezek a magatartásformák visszavihetnek a régi életünkbe. És meghalunk.

VI. KÉRDEZZ-FELELEK A JÁTÉKSZENVEDÉLYRŐL ÉS A FELÉPÜLÉSRŐL

A visszaesés

A visszaesés egyik tünete, sőt, lényegi tünete a betegségnek, hiszen ha valaki újból és újból visszatér a játékhoz – a veszteség ellenére is –, az maga a betegség.

Leginkább akkor szokták a visszaesés kifejezést használni, ha valaki már – netán a játékos önmaga – diagnosztizálta a betegséget. Ez azonban nem változtat azon a tényen, hogy a visszaesés: tünet.

Nincs igazán jelentősége annak, hogy ki hányszor esett vissza. Olyan értelemben természetesen van, hogy az ember egyre rosszabb anyagi, lelki, egészségi állapotba kerül, tehát mind mélyebb lesz a „gödör”. Mindaddig van remény a felépülésre, amíg maga a játékos érez reményt, vágyat az abbahagyásra. A tapasztalat azonban az, hogy ha valaki G. A.-tagként esik vissza, elég nehezen jön vissza a csoportjához a többiek előtt érzett szégyene miatt. A G. A.-ban is van visszaesés, de nem törvényszerűen, nagyon sokan nem játszanak soha többé azután, hogy a csoport tagjai lettek. (Én magam is a mai napig közéjük tartozom.)

Ahogy egy alkoholistának a leszokást követően az első kortyot kell (kellene) elkerülnie, úgy egy játékosnak mindig az első menet végzetes. Ezután már nincs esélye a gyógyulásnak, mert ilyenkor nem az akarat, hanem a betegség kényszerítő ereje az uralkodó, amelyet az, aki nem szenvedélybeteg, kevésbé tud megérteni, ami talán nem is várható el tőle igazán; az is épp elég, ha elfogadja ezt aényt.

Az akaratérő

Tájékozatlan szakemberektől, hozzá nem értő civilektől és dühödt hozzátartozóktól gyakran hallani: „Nincs neki akaratereje! Azért játszik!” „Ha lenne elegendő akaratereje, abbahagyná!”, stb.

Ha visszagondolunk a Kelemen Gábor által leírtakra, könnyen rájövünk, hogy az akaratérőre kenni a dolgokat szintén egy tagadási forma. Hogy melyik típus, azt bárki kedvére eldöntheti.

Elsősorban azok az emberek (ideértve a szakembereket is) szokták kötni az ebet

a karóhoz, vagyis akaraterő-kérdéssé csupaszítani ezt a betegséget, akik maguk is szenvedélybetegek, ill. valamelyik közeli rokonuk az, vagy az volt.

A szenvedélybetegségek sohasem, ismétlem, sohasem az akaraterőtől függenek! Például az alkoholizmust szokták hasonlítani a cukorbetegséghez is. Még a leg-
acélosabb akaratú cukorbeteg is cukorbeteg marad egész életében. Ugyanez vonat-
kozik a szenvedélybetegségekre is. Egy szenvedélybeteg felépülése mindig a betegség-
belátáson, az ELFOGADÁSON múlik, és sohasem az akaraterőn.

Persze, nagyon nehéz elfogadni azt, hogy valaki élete végéig szenvedélybeteg ma-
rad... és „csupán” annyit tehet, hogy tünetmentesíti magát – vagyis nem játszik.

Az igazság, a valóság sokszor fáj.

Nekem is fáj.

Egy szerfüggő szenvedélybetegnek csak a teljes absztinencia segíthet.

Egy játékoson is.

Nem az a felépülés, ha valaki „megtanul” kicsiben játszani, hanem az, ha nem
akar játszani se kicsit, se nagyot, se semekkorát...

Lehet-e nyerni?

Nem lehet. Ha nyer is éppenséggel egy játékos, akkor vagy azonnal, vagy 48
órán belül visszaviszi a pénzt, és beledobja/fölteszi. De leginkább ott, helyben és
azonnal.

Minél hosszabb távon játszik valaki, annál inkább a matematikai törvényszerű-
ségek érvényesülnek. És például a rulett több száz év alatt alakult a mai formájára,
tehát ősi matematikai igazságok alapján kopsztja a játékosokat.

Egy módon lehet nyerni: ha valaki életében először rulettezik, nyer, és tényleg,
de tényleg soha többé nem megy vissza. De ő nem szenvedélybeteg!

Shoktak ún. százalékszámokról beszélni, hogy például egy gép „92 százalékra van
beállítva”. Nem akarok ebbe teljesen belemenni, mert annyira nem érdekes, csak
annyi a lényeg, hogy Nyugaton a gépeket valóban nagyon komolyan, gondosan
kimunkált törvények-szabályok szerint ellenőrzik. Nem mondom, hogy ott nincs
stikli vagy korrupció, de nem annyira jellemző, mint nálunk. A magyar helyzet
meglehetősen kaotikus.

A nyerési százalékra visszatérve: egy 92 százalékos gép, és, mondjuk, egy 80
százalékos gép között csak annyi a különbség, hogy az utóbbin gyorsabban lehet
elveszteni a pénzt. Más szóval: Las Vegasban tovább lehet játszani egy géppel
ugyanannyi pénzből, mint Kőbányán.

Mi történik, ha például egy játékos egy nagyot nyer?

(Elsősorban a ruletten fordul elő.)

Folytatja a játékot, nagyobb téten.

A nyereséget minden játékos zsetonnak tekinti, amiből lelkiismeret-furdalás nélkül játszhat. Gyakorlatilag ilyenkor senki nem vonja ki a nyert összeget az addig elvesztett pénzekből.

Miért nem tud „leállni” egy játékos menet közben?

Azért, mert egy másfajta, felpörgetett tudati és fiziológiai állapotban van. (Ha figyelmesen nézünk egy kézilabda- vagy focimeccset, láthatjuk például, hogy gyakran dühödten vágják a földhöz a labdát a játékosok, ha nem sikerül valami, vagy kihagytak egy gólhelyzetet, netán a bíró igazságtalan. Nos, ezek a játékosok se a hétköznapi lelki vagy idegi állapotban vannak... Nem véletlen az se, hogy még a barátságos, haveri focimeccsek után is szinte törvényszerű a sörözés. Az alkohol depresszáns drog, tehát segít lenyugodni.)

Megoldást hozhat-e, ha valaki vásárol otthonra egy nyerőgépet, vagy hasonló számítógépes programot?

Nem. Jó néhány játékosnak van otthon is nyerőgépe, mégis elmegy játszani, mert a tét okozta izgalomra szüksége van.

(Vadnairól, a híres humorszerzőről jegyezték fel a 30-as években, hogy egy nagy munkát kapott, német nyelvűt, és Berlinbe utazott megírni a filmvígjátékot. A felesége a bérelt lakás egyik szobáját berendezte kávéháznak, pincérrel együtt, Vadnai mégis lement a sarki kávéházba, mert az otthoni nem volt „igazi”.)

Betegség lehet-e a számítógéptől vagy az internettől való függőség?

Igen. A G. A. azonban nem foglalkozik az ilyesfajta ún. „hálózati függőségekkel”, mert nincs benne tét, pénz. Ezért azonosulni se tudunk velük, ők se a szerencsejátékosokkal.

Egy internetfüggő ugyanúgy nem vesz részt sem a saját, sem a családja életében, mint a játékos, csak kevésbé pusztító a szenvedély, tekintve, hogy a számítógépező nem pénzt, hanem időt veszít. Egy szenvedélyes szerencsejátékos mind a kettőt...

Milyen kísérő tünetei, illetve milyen elvonási tünetei vannak a játékbetegségnek?

A tünetegyüttes leírásai (a DSM-IV alapján) megtalálhatók Kelemen G. cikkében, a 3. fejezetben. A legáltalánosabbak a következők:

- alvászavarok;
- étvágytalanság, szexuális inaktivitás;
- kedvetlenség, levertség, depresszív állapotok, hangulati ingadozás;
- melankólia, a beteg önmagába fordulása;
- élettevékenységek (barátok, hobbi, családi kapcsolatok) beszűkülése;
- figyelemzavar;
- más szenvedélybetegségek megjelenése, ill. a szenvedélyszerek (alkohol, cigaretta, kávé) fokozott fogyasztása;

Az elvonási tünet: leginkább a depresszív-depressziós állapot (nem ugyanaz – és fontos, hogy egy jó szakember meg tudja különböztetni a depressziót mint betegséget attól a depresszív állapottól, ami a rengeteg visszaesés után természetes módon létrejön);

- öngyilkossági késztetések, gondolatok.

Használ-e, ha valaki kitiltatja magát a kaszinóból?

Nem. (Egyébként valóban van ilyen lehetőség.) Ha egy játékosra „rájön” a játszhatnék, mindenképpen fog is játszani. Amikor a hozzátartozó tiltatja ki a játékost, az általában dühében – máshol – játszik egy még nagyobbbat.

Milyen szenvedélyes dologra vagy addikcióra váltanak át a játékosok, ha abbahagyják a játszást?

Talán még emlékszik a T. Olvasó az előző fejezetből J. Bradshaw meghökkentő szavaira, amikor elmondta, hogy az ivás abbahagyása után szenvedélyesen evett-ivott-dolgozott-dohányzott.

Nos, a szenvedélybetegségekből való felépülésekre jellemző, hogy a szenvedély ereje kitüremkedik valahol máshol az egyén életében. A játékosoknál ez a leggyakrabban a *munka*.

A tipikus visszaesés a következő: A játékos *tényleg* abbahagyja. Nem a mama vagy a feleség kedvéért, hanem valódi belátásból. De szabad idejében nem a G. A.-ba jár (vagy oda is, de, mondjuk, havi kétszer a javasolt heti kettő helyett), és elkezd minden szenvedélyes energiájával dolgozni. Éjt nappallá téve. (Szerencsétlen esetben a játékos magánvállalkozó, és akkor tényleg nincsenek korlátai-határai a munkálkodásnak.)

Telnek a hónapok, elkezd áramlani a pénz, esetleg még az adósságokat is sikerül megadni – ha voltak. Igen ám, de örömtelen a játékos élete, és gyakran ki is zsigereli önmagát.

És akkor megenged magának egy *kis* játékot. Csak egy egészen kicsit. Aztán néhány héten belül ugyanott van, ahol hónapokkal azelőtt. Nem éri meg elhanyagolni a G. A.-t, és munkamániára váltani!

A másik nagyon tipikus visszaesés, amikor valaki elkezd keményebben italozni „ha már úgyse játszom, legalább ennyi örömöm legyen!” felkiáltással. Italos állapotban még a nem alkoholisták ítélőképessége is megváltozik: „Csak egy kicsit...”

Tudjuk, a „kicsit” mit jelent. Aki egyébiránt a játék lerakását, abbahagyását fájó hiányként éli meg, az fog még játszani. Emlékszem, amikor nem jártam még a Névtelen Alkoholistákhoz, mekkora kín és *áldozat*, szenvedés volt minden alkohol nélkül eltöltött nap. Igen, mert helyette nem volt semmi: nem volt felépülési program, új barátok, új életmód, hit... Ezért nem válik be gyakorlatilag soha az Esperal-beültetés az alkoholistáknál és a gyógyszeres kezelés a játékosoknál. Nem, mert a lélek szomjúhozik és sajog, ha csak annyi történik, hogy az addiktív cselekvés/szerfogyasztás elmarad.

Nagyon keveseknek sikerül sorstársi közösség nélkül játék- vagy italmentesnek maradni, és többnyire azok is boldogtalan, mogorva emberek – legalábbis, akikkel én találkoztam, azok ilyenek voltak.

Fontos-e rájönni, hogy miért játszik valaki, hogyan lett a játékszenvedély rabja? Nem fontos. A G. A. felépülési programjának sem az áll a középpontjában, hogy miért lett valaki kényszeres játékos. Lényegében minden játékos azért játszik újra és újra, mert ez a betegsége.

Az a tapasztalat, hogy ha valaki túl sokat foglalkozik a miértekkel, akkor a lelke mélyén ott bújkál a reménykedés: „Hátha tudok (megtanulok) majd kicsiben/nyerőben játszani...”

Aki a szívében is elfogadta, hogy beteg, és hogy csak a teljes játéksztinencia segíthet rajta, az kevésbé foglalkozik a miértekkel. (Ezért is nem érdemes pszichoanalitikushoz járni. Nem segít; a pszichoanalízis mellett vígan szoktak játszani a játékosok, ami egyben érdeke az analitikusnak is, mert amíg fennáll a probléma, a játékos öhozzá – is – hordja a pénzét. Ebből következően viszont a játékosok hamar ki szoktak kopni a pszichoanalízisből...)

Lehet-e lottózni, vagy az is visszaesésnek számít?

Ezt mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy mi a visszaesés, mi az absztinencia a számára. Én magam tudok kontrolláltan lottózni. Néha veszek szelvényt, havi

egyszer-kétszer. Eddig még nem „fáztam rá”. Számomra mindenfajta gép és a rulett elkerülése a játéksztinencia. Kártyázni se szoktam: egyszerűen sajnálom rá az időt.

Vannak-e a G. A.-n kívül más szervezetek játékosok számára?
Nincsenek. Legalábbis tudtommal.

Mennyi pénz szükséges veszteni ahhoz, hogy valaki megbetegedjen?

Nincs ilyen kitétel. Mindenkinek máshol van az anyagi mélypontja. A játékszenvedély elsősorban emocionális problémákból fakad, és csak a következményeiben válik anyagivá. A G. A. sem a pénzre összpontosít, hanem a lelki-spirituális felépülésre.

Abba lehet-e hagyni fogadásból, vagy valaki másnak a kedvéért?

Abba lehet. De egy szenvedélybeteg esetében mindig az a kérdés, hogy vajon újramegkezd-e, nem pedig az, hogy abbahagyja-e. Mindannyian számtalanszor abbahagytuk.

Tartós játégmentesség és felépülés csak akkor képzelhető el, ha valaki a saját gyógyulása végett megy el terápiaira, a G. A.-ba vagy bárhová.

Megemlíteném, hogy gyakori „üzlet”, amikor a válás felfüggesztését (elnapolását) a feleség a játék végleges abbahagyásához köti. Ez nem szokott bejönni, több okból. A legfontosabb, hogy a játékos nem a saját, belső indítékából nem játszik, tehát fennmarad a sóvárgás. Ilyenkor gyakori, hogy a legkisebb veszekedés hatására „bosszúból” vagy „csak úgy” elrohan egy játékkerembe. A másik ok, hogy a feleségek többnyire nem szokták tudni betartani azt, amivel fenyegetőznek. Például: „Ha még egyszer...”, aztán jön a még egyszer (többször) játék, és nem történik semmi.

Érdeemes a játékproblémát és a kapcsolati problémát szétválasztani, ha csak lehet. Persze, ez „nehéz dió”, mert a feleségek azt szokták mondani: „Az én Józsim aranyember lenne, *csak* ne játszana...” Hát ez az: az aranyembernek játszania *kell* ahhoz, hogy a személyisége ne essen szét; ha viszont tartósan nem játszik, akkor megváltozik, és akkor már nem lesz annyira aranyember... Bonyolult dolgok ezek, de minderről később, a hozzátartozóknak szóló fejezetben.

Mitől függ, hogy valaki periodikusan vagy mindennap játszik?

Elsősorban a pénztől. A kaszinósok inkább periodikus játékosok, a gépesek jobbra kiszámíthatatlanok, a betegség egy bizonyos pontján megjelenik az a szokás, hogy ha pénzhez jut az illető, akkor órákon belül vagy egy-két nap alatt eljátssza. A betegség

terápiáját tekintve, illetve a felépülés szempontjából nincs jelentősége annak, hogy ki milyen típusú játékos: mindennapos vagy periodikus.

A búcsú rituáléja

„Csak most, még egyszer, utoljára, aztán soha többé!” – hangzik a fogadkozás. És a játékos komolyan is gondolja. Mindez csak önámítás.

A tényleges utolsónál már nem fogadkoztam; talán, mert magam sem hittem, hogy ez lehet az utolsó. Nincs szükség a „soha többé” nyomasztó súlyára, nincs semmi szükség felesleges ígéretésekre. Semmi értelme a kocsmai, játéktérmi emberektől-haveroktól való ünnepélyes búcsúkra sem. Amúgy se Te fogsz hiányozni nekik, hanem a pénz; attól meg már rég elbúcsúztál, nemde!?

Kölcsönkéregetés

A játékosok alapvetően (kábé ötven-ötven százalékban) két részre oszthatók: akik elkezdték a kölcsönkéregetés egyre mélyülő spirálját tekergetni, és akik nem merültek bele a kölcsönökbe.

Nos, először is a legfontosabb: befejezni a kölcsönkéregetést. Ez nekem négy játéktmentes év után sikerült csak. Annyira megszoktam. A következő dolog: kevesebbet költeni, mint amennyit keresel. Ez gyakorlatilag az elmúlt egy évben kezd sikerülni nekem. A harmadik dolog: tervet készíteni a hitelek visszafizetésére. Ezzel a tervvel két nagy probléma szokott lenni: a túl gyors visszafizetés, ami akár még egy visszaesésbe is behajszolhatja az embert, illetve a másik probléma a túl lassú visszafizetés. Érdemes a kölcsön-visszaadási tervet nem egyedül, hanem egy idősebb-tapasztaltabb sorstárral közösen megalkotni. A legeslegfontosabb dolog: ha nagyon magas tartozások vannak, elfogadni azt, hogy sok ideig fog nyomasztani, a normális életet megnehezíteni az adóssághegy – időt adni magadnak.

Szeretném megemlíteni: számomra úgy tűnik, hogy a hitelezőkkel szembeni egyetlen célravezető taktika a teljes őszinteség. Ez persze csak a normál hitelezőkre vonatkozik; az uzorás-maffiás, ún. „meleg” pénzek esetében nem tudom, mi a teendő... Lehet, hogy ott is a legjobb taktika az őszinteség. Nem tudom, mert nekem ilyenfajta („verőemberes”) adósságom sohasem volt. Jelenleg az APEH-nak és az egykori üzletársamnak tartozom kb. 2–2 millióval. Ez a közepesnél, illetve az átlagosnál valamivel magasabb adósságnak számít. Egyébként az én adósságaimnak legalább a felét a kamatok teszik ki. Rossz szakmám vannak, keveset lehet velük keresni.

Fontos szempont – az őszinteség mellett –, hogy ne essünk abba a csapdába, hogy

egy „nagy” játékyereményből akarjuk visszafizetni az adósságokat. Egy játékos esetében nincs is olyan, hogy játékyeremény, mert visszadobja. Talán a lottó ötös igen, az elég lenne... A matematikai esély a lottó ötösre: 1:50 millióhoz...

Alkohol

A szakirodalom szerint a játékosok kb. ötven százalékának van/volt alkoholproblémája is. Különösen a nemjátszás elején fontos lenne az absztinencia! Ittas állapotban még a nem alkoholisták is hajlamosabbak a játéokra!

Bűncselekmény

A legtöbb játékos nem bűnöző. Sokan viszont belesodródnak a játék, illetve a meg nem adott kölcsönök miatt a sikkasztásba, lopásba. (Ha Ön eddig nem keveredett bele ilyesmibe, érdemes elkerülnie ezután is.)

A játékosok többnyire nagyszerű munkaerők, kiváló üzletemberek, fürge észjárású, szorgalmas emberek, és jól keresnek, sokat tudnak félretenni – ha nem játszanak. De csakis akkor!

Munkanélküliség

Veszélyes, stresszel járó állapot. Általában még a mentálisan teljesen egészséges embereket is megviseli. Próbálja meg elkerülni!

Ha már képes dolgozni, eleinte érdemes elfogadni egy kevésbé előnyös munkajánlatot is, mert onnan már könnyebb tovább keresni egy jobbat, mint a partvonalon kívülről! A rendszeres munka jót tesz, segíti a felépülést.

Sok játékos mindenáron magánvállalkozó akar lenni, azonnal, tőke nélkül. Nem biztos, hogy ez előnyös. Sokszor jobb egy kisebb, de biztos jövedelmű állás a kezdetekben. „*Kleine Fische, gute Fische*” – mondja a német, és igaza van.

Mit tegyen az a szülő, aki kétségbeesetten fedezi fel, hogy a gyereke kirobbant-hatatlan a számítógép mögül, vagyis, hogy már függ tőle? Rettegjen-e attól, hogy majd szerencsejátékos lesz?

A gyakorlati jótanácsom az, hogy szervezzen közös, elmenős (tehát nem otthoni) programokat, amiben együtt vesz részt a gyerekekkel. A valódi programokkal ugyanis nem tud versenyre kelni egyetlen számítógépes program sem.

Tágabb értelemben pedig érdemes elgondolkodni, hogy mi miatt – mi elől – menekül be a gyerek a gép mögé. Van-e alkoholizmus, bántalmazás, rendszeres

veszekedés a családban? Van-e esetleg túlkontrollálás? (Amikor mindenről be kell számolnia a gyerekeknek, és ellenőrzés nélkül nem mehet sehova sem.) Ha igen, akkor vagy próbálja megoldani ezeket a családi gubancokat, vagy kérjen segítséget! A gyerek számítógép-függősége gyakran a családi zavarok tünete. Nincs a gyerekeknek nagyobb esélye játékbetegnek lennie, mint más addikciót választani. Egyébiránt sok gyerek nem a számítógépezésbe, hanem a könyvekbe menekül – én magam is ezt tettem –, tehát nem föltétlenül pozitív dolog, ha a gyerek állandóan olvas!

Lehet-e szelvényfüggő valaki, tehát betege a kenőnak vagy a tippmixnek?

Igen. Különösen a tippmix veszélyes. Sokkal kevesebben vannak, mint a gépesek vagy a kaszinósok, de vannak ilyen betegek is. Helyük van a G. A.-ban, szeretettel várjuk őket. (A tippmixen milliókat lehet veszteni!)

Talán itt említeném meg, hogy hazánkban ma már nagyon kevés „loviss” van, elsősorban azért, mert míg a többi szerencsejáték-típus az aranykorát éli, ez az iparág valahogy haldoklik. Egyébként a személyes véleményem az, hogy a lóversenytől nehezebb függővé válni, mint a gépektől vagy a rulettől. A lovit nevezhetnénk talán *lág*y szerencsejátéknak, a *lág*y drogok mintájára. És, ha már itt tartunk, csak az érdekesség kedvéért említeném meg, hogy a 90-es évek elején a *Tuti Tipp* országos hálózatú fogadóirodáknak lehetett fogadni fehér egerekre is... Aztán ez a hálózat a világon egyedülálló módon tönkrement a Bingó nevű szerencsejáték következtében, még hozzá úgy, hogy nagyon sok nyertest ki sem fizettek. (Szerintem a bingótól is ugyanolyan rendkívüli sebességgel függővé lehet válni, mint a rulettől; bár igaz, ami igaz, magam sosem bingóztam.)

A pénz

A felépülőben lévőknek újra meg kell tanulnia a pénzzel való bánást – ahogy ez Kelemen Gábor cikkében is olvasható. Ha Ön egy felépülőben levő szenvedélyjátékos, nem kell feltétlenül belemennie abba, hogy a szülő vagy a házastárs ossza be a pénzt! Inkább arra érdemes esetleg odafigyelni, hogy ne mászkáljon sok pénzzel a zsebében, mert úgy nagyobb a kísértés.

Előfordulhat, hogy erőt vesz Önön a túlzott smucigság, a kuporgatás – ez is a biztonság hiányának egy megjelenési formája. Merjen magának apróbb ajándékokat, egy-egy süteményt, kávét vásárolni! Ajándékozza meg magát a játékmentességért cserébe! Az ajándék lehet egy mozijegy vagy squasparti is. Én a teniszezést kaptam magamtól ajándékba a józanságért cserébe – előtte mindig sajnáltam a pénzt az ütőre, labdára, oktatóra, pályadíjra.

A szülők

Különösen a szülők szenvednek a tehetetlenségtől és a büntudattól. Büntudatuk erősíti a játékos büntudatát (mert igenis van neki!), ami szintén szenvedélye felé hajtja.

A szülő akkor cselekszik jól, ha nem finanszírozza tovább a kölcsönök visszafizetését, *a probléma megoldását teljes egészében gyermekére bízva*. Természetesen tisztában vagyok vele, mennyire nehéz ezt betartani, viszont azzal szoktam a szülőket vigasztalni, hogy a játékosok többsége átlag feletti pénzkereső, s minden problémáját kiválóan meg tudja oldani, ha nem játszik – de csakis akkor.

Iszonyú nehéz új életet kezdeni, de bármilyen mélyre is süllyedt valaki, éppenséggel a kezdeti fájdalmak, kínlódások is szükségesek ahhoz, hogy visszatartó erőt adjanak arra az időre, amikor jobb irányba lendülhet a szenvedélybeteg sorsa. Bármilyen mélyről (börtönből, hajléktalanszállóról) is föl lehet kapaszkodni, de fájdalom nélkül nincs gyógyulás.

Barátnő, élettárs, házastárs

Nem lesz felhőtlen a kapcsolata attól, hogy nem játszik, esetleg felerősödnek azok a konfliktusok, amelyeknek a kezdetén mindig elrohant játszani. Tudom, szeretné, ha a társ megértené azt, hogy milyen nehéz helyzetben van. Erre egyáltalán nem biztos, hogy sor kerül, ami talán nem is várható el tőle, szerintem éppen elég, ha elfogadja: a szenvedélybeteg sorsa nem túl könnyű. Az, hogy a kapcsolat megmarad-e vagy sem, a jövő titka; mindenesetre óriási hibát követ el, ha a nem játszást a kapcsolat fennmaradásától teszi függővé! Ráadásul így komoly fegyvert és felelősséget ad partnere kezébe.

Ez az Ön betegsége, és nem az övé!

Flipper – és egyéb ügyességi játékok

Az a legnagyobb baj, hogy nagyon gyakran közvetlenül a nyerőgépek mellé állítják az ügyességi gépeket. Kétszer estem vissza a flipper miatt a pókergépezésbe, pedig tényleg csak flipperezni akartam. Ráadásul ezt a játékot is nehéz abbahagyni, ha már egyszer elkezdte az ember.

Elégedetlenség

Veszélyes állapot. Minél mélyebbre kerül valaki a játékszenvedély örvényébe, annál nehezebb és időigényesebb kikeveredni onnan. Gyakran biztatom magam, hogy ha

ma nem játszom és nem iszom, akkor az a nap már ötvenegy százalékában sikeresnek tekinthető akkor is, ha semmi más nem sikerül.

Látogatás a régi (törzs)helyeken

Ez bizony szintén nagyon veszélyes dolog, akárhogy is nézzük, akkor is, ha nem akar játszani. A régi helyeken nagyon könnyen felbukkannak a régi beteges gondolatok. „Csak egy kicsit...”; „Megnézem, hogy ad a gép...”; vagy „Milyen ez az új krupié?”

Az utolsó játékom óta nem voltam játékteremben, a törzskocsmákkal pedig szerencsém volt: az egyiket lebontották, a másikat pedig étteremmé alakították, és elvitték a gépeket. Különbön egyedül nagyon ritkán járok presszóba, kocsmába pedig végeképp nem. (Társaságban, tapasztalatom szerint, ritkán esik vissza az ember.)

Új szokások kialakítása

Sok esztendő után ismét elkezdtem sportolni, megtanultam teniszezni, hetente úszni járok; mindez kikapcsol, fellazít. Részt vettem egy autogén tréning-tanfolyamon is.

Munkamánia

A legtöbben, amikor abbahagyjuk a játékot, rövid idő alatt akarjuk behozni az elvesztett éveket, az elvesztett pénzeket, a lemaradást a karrierben, egyszóval mindent.

A játékbetegek nagyon könnyen válnak munkamániásokká, de a túlhajszoltság, az örökös fáradtság visszaesési szimptóma. Fáradtan, túlhajszoltan az ember inkább hajlamos megengedni magának egy „pici” játékot, mindig a „pici”-vel kezdődik a nagy baj!

Muszáj tehát pihenni olykor!

Vitatkozás a játékbetegségről

Kezdetben sokszor beleestem abba a hibába, hogy leálltam civilekkel, hozzá nem értőkkel vitatkozni. Különösen az bősztített fel, amikor abszolút megbélyegzően és elítélően hallottam nyilatkozni valakit a játékbetegekről. A jól ismert közhelyek: „Jó dolgában nem tudja, hogy mit csináljon!”; „Akaratgyenge! Hogy lehet valaki ennyire gyenge akaratú?”

Mindig nagyon felkavart az ilyesfajta vita, szinte kikészültem tőle. Aztán szép lassan leszoktam róla, még orvosokkal sem keveredem vitába, ugyanis mindenkinek joga van a saját elképzeléséhez. Ha egy orvos úgy gondolja, hogy ki lehet gyógyulni

a játékbetegségből vagy az alkoholizmusból, ám legyen, gondolja úgy, azonban a legfontosabb az, hogy én magam tisztában legyek azzal, hogy a poklok poklát jártam meg, és *az első korty vagy az első játékparti ugyanoda visz vissza!*

Azt szokták mondani az *Anonymous Alcoholics*-ban, hogy a mozdony üti el az embert, nem az utolsó kocsi: az első kortyot kell megállni nem meginni. Szerintem a játékszenvedély is éppen ugyanilyen.

Ha nem feltétlenül szükséges, ne vitakozzék betegségről, különösen olyanokkal ne, akik nem értenek hozzá!

Aki tehát a G. A.-ba jár, az ne is menjen szakemberhez?

De igen. Miért is ne? Egy szenvedélybetegnek számtalan más pszichiátriai problémája is lehet a játékon kívül. Vagy akár egyéb pszichiátriai betegsége is lehet. Egy jó pszichiáter valódi főnyeremény! Különösen a betegségbelátás kialakításában lehet döntő szerepe!

Egy baj szokott lenni: ha megpróbálja „meggyógyítani” a gyógyíthatatlant, vagyis a játékszenvedélyt. Ilyenkor maga a szenvedélybeteg azonnal megmenekül a felépülés fájdalmas lelki munkájától, nekiáll várni a csodát, hogy kívülről megváltoztassák, „kivegyék” belőle a játékszenvedélyt. Ez nem működik!

Szisztéma

Különösen a rulettesek hisznek sokáig szisztémákban, ez is a tagadás egy formája. Nincs nyerő szisztéma. Ha lenne, akkor a kaszinók mennének tönkre, és nem az emberek.

A gépeseknek általában nincsenek szisztémáik, inkább kabalisztikus rituáléik vannak, pl. kisujjal és becsukott szemmel „nyomnak rá” a duplázógombra nagy tétnél, stb.

„Egyszer majd...”

Minden ilyen kezdetű mondat (folytatása: ... úgy fogok játszani, mint a többi ember!; ... meglelem a nyerő szisztémát!; ... jókor hagyom abba!, stb.) gyakorlatilag aktív tagadásnak számít. A kovászos uborkából SOHA többé nem lesz nyers uborka. (A mondást hallottam már főtt kukoricás változatban is...)

Hazudozás

Lehet a játékszenvedély következménye is, de lehet jellemhiba is, illetve a sérült gyermekkorból visszamaradt védekezési mechanizmus. Fontos, hogy a játékos

törekedjen a teljes őszinteségre már a kezdetektől. És hogy felhagyjon az önámítással is – ebben óriási segítség a G. A., ahol mások őszinteségén keresztül ráláthat önmaga hazug önbecsapásaira és torz hiedelmeire is.

Öngyilkosság

Az öngyilkosság vagy az erős öngyilkossági késztetések krízisnek (válságos helyzetnek) számítanak. Érdemes és szükséges ezzel pszichiáterhez fordulnia! Még az sem nagy baj, ha az orvos nem ért a játékbetegséghez, ám ért a kríziskezeléshez. Krízishelyzetben érdemes elfogadni a gyógyszereket. Ez nem a játékbetegséget fogja gyógyítani, nem is arra van. Krízisben nem is lehet igazi terápiát-rehabilitációt kezdeni, először meg kell oldani a krízist. Az a véleményem, hogy elég sok olyan szakember van, aki nagyon jól ért az öngyilkosság, illetve a krízis kezeléséhez!

Mi a legfontosabb?

Hogy se a beteg, se a család ne szégyellje az öngyilkossági késztetést vagy az öngyilkossági kísérletet, és tényleg mindenképpen forduljanak szakemberekhez (krízisintervenció osztály, pszichiátriai ambulancia stb.).

Hirtelen nagy öröm, valódi szerencse

Direkt ezt hagytam a végére, hogy pozitív dologgal záródjék le ez a fejezet. A váratlan öröm, szerencse (gyermekszületés, új állás, váratlan ajándék stb.) szintén veszélyes a visszaesés szempontjából, mert az erős pozitív érzelmeket is nehéz kezelni – számomra például nehezebb, mint a negatívakat –, és egy játékos általában örömeiben is játszani szokott... – ilyenkor is nagyon fontos elmenni a G. A.-gyűlésre, beszélni az örömökről, gyakorolni a megosztást!

T. Olvasó!

Számtalan fontos kérdés vetődhet föl még a játékszenvedély kapcsán, néhány fontos kérdést külön is taglalok a hozzátartozóknak szóló fejezetben, ilyen például a megmentés, ill. a segítség kérdésköre.

VII. HUNOR ÉS MAGOR, VALAMINT MIKE

Szeretnék bemutatni néhány más játékost is, hogy ne csak az én történetem legyen olvasható. Bizonyára érdekes lesz olvasni másokról is.

Az első két szereplőt azért választottam, mert bizonyosan nem alkoholisták, és szerettem volna, ha ilyen történetek is szerepelnek. Mindketten tagjai a budapesti G. A.-nak. Egyikük *rulettes*, a másikuk *gépes*. Az interjú óta egyikük visszaesett, de aztán visszajött a csoportba, és már több mint egy éve újból játékmentes. A másik szereplő nem esett vissza.

A riporter – természetesen – én magam vagyok. A Hunor és a Magor álnevek – a szokásainknak megfelelően.

PÉTER: *Mióta nem játszottok?*

HUNOR: 31 napja.

MAGOR: 8 hónapja.

PÉTER: *Hogyan álltok az alkohollal? Gyakran találkoztam azzal a jelenséggel, hogy bár nem alkoholista az illető játékos, az idők során aztán mégis kiderül, hogy korábban bizony komoly gondok voltak ezen a téren is, csak a játék mellett már nem maradt pénz inni...*

HUNOR: Soha nem okozott gondot, de egyszer-kétszer azért voltam már részeg. Ráadásul a véletlen úgy hozta, hogy pár éve vettem egy telket, amin szőlő is van, úgyhogy csinálok is bort, pálinkát. Tudom kontrollálni az ivásomat.

MAGOR: Nem probléma, heti 1–2 pohár bort iszom. Az igazsághoz tartozik, hogy amikor kb. 1 hónapos nem játékos voltam, volt egy durva berúgásom, és párszor előtte is előfordult már az életemben, úgyhogy én is sejtem, mit jelenthet a részegeskedés.

PÉTER: *Nem zavar benneteket, hogy a csoportban többen is vagyunk, akik nem csak játékosok, de alkoholisták is?*

HUNOR: Nem, egyáltalán nem zavaró.

MAGOR: Én még hálás is vagyok ezért, mert valamikor régen dolgoztam egy pszichiátriai osztályon mint segédápoló, és az ottani hangulat, meg a saját gögöm miatt

kialakult bennem egy felsőbbbségi érzés az alkoholistákkal és főként a drogosokkal szemben. Amióta tudom, hogy én is szenvedélybeteg vagyok, és járok csoportba, mindez megszűnt.

PÉTER: *Hogy kezdődött a játék?*

HUNOR: Fiatalon kikerültem Nyugatra (akkor 22 éves voltam, most 42 vagyok), nem volt se munkám, se munkaengedélyem, ezért aztán azt találtam ki, hogy majd megélek a rulettből. Itthon előtte olvastam egy-két szépirodalmi könyvet, ami a szerencsejátékról, a dzsentrivilágról szólt; például Kellér Andor híres könyvét, sőt, néhányat még ki is vittem magammal. Úgyhogy valamiképp rá is hangolódtam erre a döntésre. Mikor először elmentem a kaszinóba, 100 márka volt nálam. Elsőre nyertem, de már ekkor a legelső alkalommal is pénz nélkül mentem haza. Még a legelején azért előfordult néhányszor, hogy óriási erőfeszítésekkel ugyan, de pénzzel a zsebemben tudtam elhagyni a kaszinót, de ezeket a pénzeket is visszabuktam két-három napon belül. Vagyis már az elejétől visszahordtam a nyereményt, bármennyi is volt az. A legnagyobb nyereményem hatvanezer márka volt, pár nap alatt azt is visszavittem a kaszinóba. Egyszer – ez már Pesten volt – rövid idő alatt annyi pénzt nyertem, hogy vehettem volna rajta egy használt Maseratit. (Olasz nosztalgialuxusautó – F. P.) Felhívtam a barátnőmet a munkahelyén, hogy jöjjön gyorsan, fontos dolog van. Mire odaért, visszabuktam az összes pénzt. Azzal a gondolattal, hogy nyerek neki is egy autót...

MAGOR: 1990–91 körül kezdődött. Elkísértem egy barátomat egy játékterembe. Bedobtam néhány húszast. Vissza-visszajárogattam időt tölteni. Vidéken laktam és éjszaka dolgoztam – ez volt a segédápolós időszak –, és sokszor nem mentem haza reggel, hanem mozikban, játéktermekben töltöttem a napot.

PÉTER: *Nem lettél álmos estére, mikor a munka kezdődött?*

MAGOR: Naná, hogy álmos lettem. Rengeteg kávé ittam, és éjszaka sutyiban azért mindig lehetett aludni egy kicsit a kórházban.

PÉTER: *Mennyi idő után lettél függő?*

MAGOR: Maximum egy évig tudtam kontrollálni a játékomat, utána már nem nagyon, menthetetlenül játékbeteg lettem. 20–21 éves koromban kezdtem játszani, most 31 vagyok. Ja, és még valami: gépfüggő, magyarul *automatás* vagyok.

PÉTER: *Mi volt a legrosszabb élmény a játék során?*

HUNOR: Rengeteg borzasztó élmény volt, nehéz egyet kiemelni. Talán azt az esetet említeném meg, amikor a rólam mit sem sejtő rokkant nagybátyám rám bízta a házának az eladását, és én eljátszottam a pénzt, ami egyébként 1,8 millió forint volt; persze, ez nem mostanában, hanem 93-ban történt.

MAGOR: Én, ha lehet, nem az esemény, hanem az érzés kategóriájában fogalmaznám meg a legrosszabb élményt, ami természetesen nem egy alkalom, hanem sok-sok eset. A végén már mindannyiszor ez ismétlődött: Ülök a gép előtt, már az utolsó forintjaimat játszom el. Hazamenni nem merek, kölcsönkérni nincs kitől, nem ritkán 15–20 óra játék van mögöttem, fázom (sokszor még akkor is, ha egyébként meleg van), és minden sejtemet átjárja az az istenverte érzés, hogy már megint (illetve még mindig) itt vagyok...

PÉTER: *Magyarán, azt állítod, hogy nem is a következmények a legrosszabbak, hanem ez az érzés a pénz elfogyása előtt?*

MAGOR: Amikor már a *következményekről* van szó, ez már inkább játszma: újabb fogadkozás, kölcsönkérés, alku a rokonokkal.

HUNOR: Hasonló érzések sokszor lejátszódtak bennem is, de a végén annyira kifáradtam-kifakultam a sokévi játékban, hogy már érezni is csak nagyon tompán tudtam. Talán már a bosszankodás sem ment igazán. Valahogy belefásultam mindenbe, felőrölt a játék, az örökös hazudozás, kölcsönkéregetés, tűzoltás. Elvesztek belőlem az érzések. Kílúgozódtam a játékcirkuszban.

PÉTER: *Szeretném, ha mesélnétek arról egy kicsit, hogyan hatott a játék a kapcsolataitokra!*

HUNOR: Abszolút megbízhatatlan lettem, ezért a rokonság nagyon gyanakvóvá vált velem kapcsolatban. Az első házasságom alatt annyi mindent rontott meg a játék, és engem annyira eltorzított, hogy lényegében ennek a következtében váltunk el. A testvéremmel teljesen megromlott a kapcsolatom. (Őt is becsaptam, „levettem” pénzzel.) Talán évi kétszer, ha találkozunk. Megbízhatatlannak tart. Azokban a korszakokban, amikor játszom, szinte teljesen elmagányosodom. Ilyenkor még egy kávéra sincs pénzem, és nem is nagyon vágyom társaságra. Minden percben a játék körül forog az agyam. Azonban amikor nem játszom, olyankor normális társasági lénygé válok. Az az igazság, hogy nagyon sok kapcsolat, barát, társaság úszott el a játék miatt.

PÉTER: *Most, hogy erről beszélsz, elég keserűnek tűnsz. Sokszor abbahagytad?*

HUNOR: Sokszor. Három év volt a legnagyobb szünet. De most optimista vagyok. A G. A.-ba járva más még a abbahagyás-szüneteltetés élménye is.

PÉTER: *Most van párkapcsolatod?*

HUNOR: Van egy régóta tartó élettársi kapcsolatom. Most nehéz szakaszban vagyok: naponta telefonálgatnak a hitelezők, rohangálok a munkák után, szóval, nem tudni, hogy mit hoz a közeli jövő. Pláne a távoli...

PÉTER: *Kedves Magor, most téged kérdeznének a kapcsolataidról!*

MAGOR: Mélyebb baráti kapcsolatom nagyon kevés volt. Maximalista voltam: mindent vagy semmit! Haverjaim se igen voltak. Langyos dolognak tartottam volna. A párkapcsolathoz is hasonlóan álltam hozzá, bár ott azért belebonyolódtam egy-két komolytalan kalandba. (Azt figyeltem meg, hogy a játékosok között nagyon gyakori a kapcsolatban hűséges típus – *F. P. megjegyzése.*) Egy időben kifejezetten „játszottam” a nőkkel is. Ha sikerült őket magamba bonyolítanom, akkor „győztem”, és már nem is érdekeltek. Nem voltak egyenrangú párkapcsolataim: vagy a másik fölébe keveredtem, vagy rohangáltam nem elérhető csajok után. A mostani párkapcsolatom még aktív játékos koromban kezdődött. Őt kivételesen nem akartam manipulálni. Ez a lány a játék alatt nagyon sokszor akart „megmenteni”. Talán azért is tartott ki mellettem, mert az apja is szenvedélybeteg volt. (Nagyon gyakori képlet – *F. P. megjegyzése.*)

PÉTER: *Okozott-e feszültséget, változást a játék abbahagyása?*

MAGOR: Főleg kezdetben volt sok a súrlódás. A játszás abbahagyása után is használta még az irányítói hozzáállást. Sokáig tartott, amíg elfogadta, hogy nem ő az én megmentőm játékuiban. De végül abbahagyta az oktató-irányító-dominálásra törekvő magatartást.

PÉTER: *Hogyhogy?*

MAGOR: Mikor már komolyan be voltam gyulladva a játék miatt, elkezdtem járni egy pszichiáternőhöz. Az élettársam a terápia alatt hívogatta őt, hogy engem lekontrolláljon (járok-e, hogy haladok stb.), és egy idő után valahogy elhitte ennek az orvosnőnek, hogy mind nekem, mind önmagának sokat segít, ha megbékél azzal a ténnyel, hogy nem az ő irányításával történik a gyógyulásom. Szép lassan kezdtem

felőni a játékos kislúból egy egyenrangú férfvá, de ez nem ment simán. Sokat segített az, hogy az élettársam eljött a G. A. nyitott gyűléseire, ahol megvilágosodott a számára, hogy igazából nem egy „gyenge” karakterű, önmagáról és másokról gondoskodni képtelen pasas vagyok, hanem egy olyan szenvedélybeteg, aki a G. A. segítségével és felépülési programjával képes befolyásolni a sorsát és a jövőjét. Így aztán az élettársam feladta a dominanciát, amit addig gyakorolt felettem. Szerencsére az idők során anyám is feladta a megmentő-kioktató szerepet, bár néhányszor próbálkozott még, de már képes voltam leállítani őt.

PÉTER: *Hogyan kerültetek a G. A.-ba, és hogy érzitek itt magatokat?*

HUNOR: Nekem 1995 körül már került a kezembe angol nyelvű G. A.-irodalom, de akkor úgy gondoltam, hogy ez túlságosan „amerikai,” és nálunk biztos nem működne. Végül is egy pszichiáter főorvos hozott-küldött ide. Én tulajdonképpen már reményvesztett voltam, igazából nem hittem, hogy bármi segíthet rajtam. Most úgy vagyok, hogy csoda történt, de babonából még félek elhinni... Tudom, hogy ez furcsán hangzik, de igaz. Minden gyűlést várok, már fél órával előtte itt vagyok. 20 év küszködés, szenvedés, magamba fordulás, tompaság után a G. A. meghozta a megváltást. De félek, hogy nehogy véget érjen ez a felszabadultság! Számomra a „csak a mai nap nem játszom!” egy gordiuszi csomó átvágását jelentette. Új perspektívák keletkeztek, hiszen mindig is jó pénzkeresőnek számítottam, és most először van arra remény, hogy meg is tudom tartani a pénzeimet.

PÉTER: *Úgy tudom, hogy visszaestél az első G. A.-gyűlésed után.*

HUNOR: Igen. Bár a régiekhez képest a veszteség összege elenyésző volt, de a visszaesés iszonyúan megviselt. A negatív érzelmek intenzitása olyan erős volt, mint 18–20 évvel ezelőtt, amikor még nagyon fejbévágot egy-egy vesztes. Borzalmas hétvégét okozott.

PÉTER: *Megfordult a fejedben, hogy nem jössz vissza a csoportba?*

HUNOR: Nem.

PÉTER: *Nehéz volt visszajönni?*

HUNOR: Nem igazán. A visszaesés nyomasztó súlyát feloldotta a G. A.-gyűlés. Megkönnyebbültem, hogy elmondhattam, s a csoport ezt megértéssel fogadta. Nagy dolog volt, hogy nem tagadtam le! A „rég” életemben egy visszaesés után

automatikusan következett a tagadás. Amióta visszaestem és visszajöttem, azóta érzem itt igazán otthon magamat...

PÉTER: *Kedves Magor, Te hogy kerültél a G. A.-ba?*

MAGOR: Nagyon sokáig küzdöttem a G. A.-csoportba járás gondolata ellen. Holott a pszichiáterem már a legelső találkozáskor javasolta. Az segített leginkább, hogy ez a pszichiáternő semmit se erőltetett. Azt mondta, hogy felőle akár játszhatok is, az én döntésem. Így nagyon nehéz lett volna őt manipulálni. Kifogta a szelet a vitorlából. Megmondta azt is, hogy egyetlen *módszer* dicsekedhet igazi eredményekkel (évek óta nem játsszó játékosokkal), a Gamblers Anonymous. Kb. fél évig ellenálltam, ami idő alatt kétszer visszaestem; úgy látszik, erre volt szükségem ahhoz, hogy bebizonyítsam magamnak, hogy tehetetlen vagyok a játékkal szemben, és hogy nem egy konkrét ok vagy személy miatt játszom, hanem azért, mert ez a betegségem. Ezeket a visszaeséseket ugyanis már tényleg nem lehetett kire-mire rákenni.

PÉTER: *Milyen érzésekkel jöttél az első gyűlésre?*

MAGOR: Megtéréssel, megadással-feladással. Kicsit szorongtam, hogy mi lesz, hogy lesz, de már az első gyűlésen azt éreztem, hogy sikerült letennem az addig cipelt terheket.

PÉTER: *És azóta hogy érzed magadat?*

MAGOR: Hálás vagyok, hogy *hazataláltam*, s hogy az első gyűlés óta nem „kellett” játszanom.

PÉTER: *Ennek a könyvnek a legfőbb célközönsége a még aktívan játsszó játékosok. Mit üzentek nekik?*

HUNOR: Sokkal egyszerűbb volt eljönni és beépülni a csoportba, mint azt vártam. Volt bennem egy hitetlenség, hogy a G. A. is csak egy megoldást nem hozó, alibi intézmény. De elmúlt ez a hitetlenség!

MAGOR: Megdöbrentő volt, hogy sokkal kisebb erőfeszítés járni a gyűlésekre, mint amennyi energiát elvitt a problémám tagadása!

PÉTER: *Ennél jobb végszót kitalálni sem lehetne! Köszönöm az őszinte válaszaitokat!*

Mike

Mike e sorok írásakor *az én betegem*. Ez úgy értendő, hogy természetesen van saját kezelőorvosa, aki ellenőrzi és irányítja a felépülését, hozzám olyan értelemben tartozik, hogy tagja az általam vezetett játékbeteg-csoportnak.

Amikor a csoportomba kerül valaki, akkor az első feladata az, hogy kitöltse a G. A. húsz kérdéses tesztjét, és, hogy az *igennel* megválaszolt kérdéseket részletesen, példákkal illusztrálva is kifejtse, írásban. Ezzel készítem elő az Első Lépést, illetve a betegségbelátást. Ezt a feladatot komolyan veszem, ennek következtében a klienseim is komolyan veszik.

A Mike természetesen álnév, az én javaslatomat elfogadva lett ez a beteg neve. Azt alábbi írásbeli feladat néhány napi ittlétet követően készült, és azért választottam, mert rendkívül jól rávilágít a betegség lényegére. Mike természetesen hozzájárult a közléshez.

Nem szeretnék itt most teljes anamnézist közölni, csak egy pár szót az előzményekről:

Mike játékbetegsége – szemmel láthatóan – előrehaladott állapotban van. Ő maga 47 éves, elvált, jelenleg a lányával, két unokájával és a vejével él egy háztartásban.

Elmondása szerint 14 éve kezdődött a játéka. Kezdetben naponta játszott, kb. 6 éve jellemző az, hogy amint pénzhez jut, azonnal rohan játszani. *Játékgépes* beteg. Alkoholista is; a problémás ivása 17 éves korában, 30 évvel ezelőtt kezdődött. Úgy érzi, hogy a játékszenvedélye súlyosabb, mint az italozása: van, hogy egyáltalán nem költ itatra játék közben: „hátha pont azon a pénzen nyerne”.

1989-ben vált el. Akkor még nem játszott, de az ital szerepet játszott a válásban, és az is, hogy akkoriban egyszerre két munkahelye volt, „soha nem volt otthon”.

Nagyon bízik a terápiában és abban, hogy sikerül felépülnie.

Jól motivált, együttműködőkész beteg.

És akkor jöjjön a tesztfeladat. (Stilárisan és mondat szerkezetileg is megőriztem az eredeti szöveg hangulatát, és csak ott változtattam, ahol a közérthetőség miatt nagyon muszáj volt. – *Fekete Péter*.)

1. *Játszottál-e a munkaidőd rovására?*

– Igen. A játékgépezés közben úgy elment az idő, hogy már nem volt idő bemenni dolgozni.

2. *Előfordult-e valaha, hogy a játék miatt vált gondterheltté az otthoni életed?*

– Igen, mert állandóan csak a pénzt viszem hazulról, és kialakult a családom és köztem egy állandó veszekedés és gyűlölködés.

3. *Érintette-e már a jó híreket a játék?*

– A jó híreket nem érintette, csak anyagilag, mert az idegenek nem törődtek azzal, hogy játszom.

4. *Érezte-e valamikor lelkiismeret-furdalást a játék után?*

– Mindig érzek, mert ha nyerek, én azt is eljátszom, és olyan gép nem létezik, amelyik állandóan adna. Ha kiadja a legnagyobb nyereséget, én akkor is vesztés vagyok, mert visszadobom, és tudom, hogy üres kézzel fogok távozni.

5. *Játszottál-e valaha is azért, hogy fizethesd az adósságaidat, illetve így oldjad meg az anyagi nehézségeidet?*

– Igen. Például van egy nagyobb tartozásom, és megkaptam a fizetést. De nemhogy a tartozást törleszteném, vagy egy részét, hanem még azt is eljátszom, mert nyerni akarok. Pedig ismerem magam, vagyis, hogy nyertesén soha nem megyek el.

6. *Gátolt-e a játék a törekvéseidben, és abban, hogy hatékony legyél?*

– Igen. Lett volna otthon is sok munkám vagy elintéznivalóm, de én elmentem a játékterembe, és rögtön játszottam is.

7. *Vesztés után érezted-e azt, hogy minél előbb vissza kell menned, és vissza kell nyerned azt, amit elvesztettél?*

– Mindig az van, hogy vesztes után vissza kell mennem, mert olyankor meg vagyok győződve arról, hogy vissza fogom nyerni az elvesztett pénzt. Ha nem tudok visszamenni játszani, napokig rosszul vagyok. Meg vagyok győződve, hogy nem sok pénz kellett volna, hogy nyerjek, és olyankor nem gondolok arra, hogy én úgyis visszadobnám, mintha az ablakon szórnám ki. Ilyenkor töröm a fejem, hogy honnan lehetne pénz szereznem, és legtöbbször, sajnos, tudok is szereznem, és aztán csinálom magamnak a kárt.

8. *A nyerést követően érezte-e erős késztetést arra, hogy minél előbb visszatérj, és még többet nyerj?*

– A nyerésemnél meg fordítva vagyok, és el se akarok menni. Volt olyan eset is, amikor zárórakor nyertem egy nagyobbat, és nemhogy hazavittem volna a nyereményemet, hanem szaladtam a másik játékterembe. Volt, hogy még ott is tovább nyertem, de ilyenkor föltettem a tétet a legnagyobbra... egy pillanat alatt el lehet játszani az egészet.

9. Gyakran előfordul-e, hogy eljátszod az utolsó filléredet is?

– Én mindig az utolsó filléremig játszom. Ha csak néha-néha játszánám el, nem is zavarna... (...) De az a baj, hogy ilyenkor még kérek kölcsönt is.

10. Kértél-e valaha kölcsön azért, hogy játszhass?

– Rengetegszer kértem kölcsön játékra, és ha belegondolok, majdnem mindig tudok pénzt szerezni, sajnos. Ha nem adnának, nagyon meg lennék sértve, pedig, ha jól belegondolok, jól tennék, ha nem adnának. Nagyon hirtelen tudok megharagudni, de aztán ez ugyanolyan gyorsan el is megy. Sajnos, adnak kölcsönt, mert tudják, hogy visszakapják. Régen rengeteg szívességet tettem a kölcsönökért, és nem is tudta mindenki, hogy a pénz játékgépre kellett.

11. Adtál-e már el bármit azért, hogy legyen pénzed játszani?

– Rengeteg mindent eladtam, hogy játszani tudjak. Pl. két hónapos videót 30 darab kazettával 12 ezer forintért. A pénz meg nem tartott tovább fél óránál. Tévét is adtam el 15 ezerért. Jótállásos mosógépet, bördzsekit, cipőt, meg amit csak lehetett. Még gyűrűket is. Szóval mindent, amiből pénzt lehetett csinálni.

12. Előfordult-e, hogy a mindennapi kiadások rovására szerettél volna „félretenni a játékra”?

– Én mindig a mindennapi kiadások rovására játszom, mert mindig vesztesen távozom. Így félretenni sem kell... Úgy érzem, ha tudnék félretenni (értsd: spórolni. – F. P), akkor nem is lennék játékos.

13. Megtörtént-e, hogy a játék miatt nem törődöttél megfelelően önmagaddal vagy a családdal?

– Sokszor megtörtént. Ha pénz van nálam, legelső a játék. Nem tudok olyankor másra gondolni. Sem a családomra, sem magamra. Minden megszűnik körülöttem, nem hallok, nem látok mást, csak a gépek villogását és a játékot. Teljességgel

kikapcsolok, körülöttem minden más megszűnik létezni. Nem érdekel, hogy utána marad-e pénzem vagy lesz-e ennem, és hogy a családomnak lesz-e pénze. Ha valamit én megígérek, azt be szoktam tartani, de már a boltba se mernek leküldeni, mert több az esély, hogy eljátszom a gyerek pelenkájára való pénzt is. Van két fiú unokám, tiszta szívből szeretem őket, de nem biztos, hogy lenne pelenkájuk, ha én venném. Sajnos, ilyenkor azt mondtam magamnak, hogy csak azért játszottam, hogy még csokit is tudjak venni nekik. Persze, ez csak kifogás, így próbálok magam meggyőzni. Ilyenkor aztán nem érdekel senki és semmi, legszívesebben meghalnék, úgy szégyeltem magam, de mégis csinálom. Ha nincs nálam pénz, akkor csak nézem, de egy idő után ez is majdnem olyan, mintha én játszanék. Például egyszer éjszakás voltam, és csak pár percig akartam nézni, mert ment a buszom... aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy már egy óra is eltelt.

14. Játszottál-e valaha hosszabb ideig annál, mint ameddig tervezted?

– Sokszor. Több pénzt költöttem el, mint amennyit eredetileg akartam, aztán meg elkéstem a munkából... nagyon sokszor lekéstem a buszt, és sok megbeszélőt találkoztam is lekéstem ezért. Pedig be akartam tartani, amit ígértem, de szinte akkor szoktam „felébredni”, amikor már egy fillérem sincs.

15. Játszottál-e valaha is azért, hogy így menekülj el az aggodalmaid és a gondjaid elől?

– Igen. Azért játszottam, hogy nyerjek, és ebből adjak a családomnak is. Pedig, ha így átgondolom, csak a gép nyer. Úgy tudnék nyerni, ha bedobnék egy ezrest, és 50 ezret kiszednék... de ha megnyerném, mindjárt játszanék tovább... Szerintem ez az emberi kapzsiságra és gyöngé akaratra épül, itt csak az nyer, aki nem játszik. Ha valaki bedob a gépbe húsz forintot és nyer ötezet, akkor se nyer, csak úgy, ha azonnal kiveszi, és elmegy onnan. De mindig a gép nyer.

16. Tettél-e már valami törvénysértőt, vagy fontolgattad-e, hogy teszel, azért, hogy így szerezzél pénzt a játékra?

– Igen. Mindkettő előfordult. Például, mázsaszám adtuk el a vállalat árúját, illetve nem azt az árut adtuk ki, ami a számlán szerepelt. Visszárúval is csaltunk: volt, hogy a papíron létezett ugyan a visszáru, de a valóságban nem... ez örült sok pénzt hozott. Mások például autót vettek ezekből a pénzekből, én meg a gépbe szórtam. Soha nem volt elég a pénz.

17. Zavarta-e a játék az alvásodat?

– Igen. A legtöbbször olyan állapotba kerültem, hogy az öngyilkosságot fontolgattam. Nem érdekelt semmi. Csak forgolódtam az ágyban, és zakatolt az agyam. Megfogadtam magamnak, hogy többet nem játszom, de soha nem tartottam be. Volt olyan is, hogy az építkezésen a rám bízott anyagpénzt eljátszottam. Egy szemet se tudtam aludni, törtem a fejemet, hogy honnan szerezzek reggel pénzt. Végül sikerült, de nagyon megdolgoztam érte. Olyan is volt, hogy éjjel-nappal dolgoztam, mégis az első utam a játékhoz vezetett. Ilyenkor még csak nem is iszom, mert az van bennem, hogy hátha pont az italra elfogyó pénzen nyerek.

18. A veszekedések, csalódások vagy feszültségek arra készítetnek-e téged, hogy játssz?

– Tudom, hogy ez csak kifogás, de muszáj volt játszani, ha a lánnyal összevesztünk, vagy ha valami nem úgy sikerült, ahogy szerettem volna. Mindig azt hittem, hogy megnyugtat, ha játszom, pedig akik ismernek, azok azt mondják, hogy teljesen megváltozom, egész más leszek, mintha nem is én lennék. Olyan vagyok, mint aki hipnotizálva van, és akkor ébredek csak, amikor a gép megáll. Ebből rengeteg veszekedésem és csalódásom volt a családommal és a munkahelyemen egyaránt. De sajnos, egyedül ezen változtatni nem tudtam, pedig igazán akartam, de mindig csak az ígéret maradt.

19. Érezted-e már, hogy bármi jót, ami csak ért, játékkal kellene megünnepelned?

– Volt ilyen. Egyszer felhívtam a rég nem látott húgomékat, akik kérdezték, hogy miből élek. Hamar küldtek is ötezer forintot. Pár óra múlva a pénzből semmi se volt meg, mind eljátszottam, és még egy fröccsöt se ittam. Ott álltam megint egy fillér nélkül. De ebben az a legszomorúbb, hogy még csak fel sem hívtam őket utána. Mert elsüllyedtem volna a szégyenbe! Egy köszönömöt megérdemeltek volna. Ha rágondolok, iszonyúan fáj az egész. A húgom szeretne bemutatni már a családjának, de én meg jól levizsgáztam, dehát mindig ennyire hülye vagyok. De föl fogom hívni, és el fogom neki mondani, hogy mi történt, még akkor is, ha ez rosszul fog esni neki...

20. Gondoltál-e arra, hogy tönkremehetsz a játék következtében?

– Gondoltam. De soha nem tudtam megállni, hogy ne játsszak. Pedig rengetegszer megígértem. De nem tudtam betartani, és csökkenteni sem voltam képes a játékot. Ha nincs a lányom, már rég eladtam volna az otthonomat.

Nem is tudom, hogy nem ezzel a fejezettel kellett volna-e kezdenem a könyvet. Hiszen az a tapasztalatom (az előző kiadás alapján), hogy az olvasóim nagyobbik része a hozzátartozók közül kerül ki. Nemcsak emiatt, ám azt gondolom, hogy talán ez a leglényegesebb fejezete ennek a könyvnek.

A modern addiktológiába, illetve annak egyik fő áramvonalába, a családterápiába is beszivárgott a rendszerelmélet, más néven a kibernetika. Miért lényeges ez? Mert manapság már a szenvedélybeteg italozását vagy drogozását, netán a játékot a rosszul működő család mintegy tünetének, vagyis a működési zavar egyik megnyilvánulásának tekintik. Itt most nem elsősorban a szenvedélybetegség kialakulására koncentrálnunk, hanem főként arra, hogy hogyan, és miként marad fent a játék. Van ugyanis egy lényeges alapállítása a családterápiának, nevezetesen az, hogy ha csak annyi történik, hogy abbamarad a szenvedélyszer használata (a játék), de a család szerkezetében és működésében nem jön létre változás (pl. a mama vagy a feleség továbbra sem engedi felnőtt emberként működni a játékost), akkor idő kérdése, és a szer vagy a játék megint előkerül, mert a család működési zavaraiából támadó egyensúlyvesztést a szerhasználat állítja vissza.

Talán ez eddig ködösen hangzik; nézzünk néhány tipikus példát, és akkor könnyebben érthető lesz.

Drogozó serdülőknél például gyakori jelenség, hogy éppenséggel a drogprobléma megjelenése tartja egyben a szülők házasságát. Hogy is van ez?

Hát úgy, hogy adott, mondjuk, egy rossz házasság rossz légkörrel, veszekedésekkel, netán alkoholizálással, megcsalásokkal, munkamániával fűszerezve. Mondjuk, keveset is van otthon a szülő, meg feszült is a légkör, ennek következtében aztán a szülőnek is lesz egy be nem vallott lelkiismeret-furdalása, amit úgy kompenzál, hogy megpróbálja agyonellenőrizni, „elővenni” a gyereket, nem elengedni a háttérébe a barátaihoz, stb. Ettől aztán egyre feszültebb lesz a gyerek, és egyre kevésbé szívesen van otthon, szinte menekül – ahogy az én esetemben is történt, ha még emlékszik a T. Olvasó. Mind többet lesz a haverjaival, és megjelenhet a szorongás egyrészt a kényszerű hazugságok miatt (figyelem: ha még tetszenek emlékezni a hajlevágási

problémámra az anyámmal, abból is látható, hogy egy 14–15 éves egészséges gyerekek sokkal fontosabb, hogy megfeleljen a kortársainak, mint a szüleinek, tehát, ha eltoltják a kortársaival való együttléttől, akkor hazudni fog!), másrészt felütheti a fejét az, amit a szakemberek *szeparációs szorongásnak* is neveznek, s ami nagyjából úgy magyarázható, hogy valaki önszántából távolodik el ugyan a saját családjától, de mégis szorong a testi-lelki eltávolodottság, valamint az őszinteség hiánya miatt.

Szóval, tegyük fel, hogy létrejön a drogprobléma. Kezdetben a szülők szinte nem is „akarják” észrevenni, vagyis sokáig elmennek a nyilvánvaló kísérőjelek mellett (tagadás: „a mi családjunkban nem lehet ilyen probléma”), de aztán a drogprobléma, vagyis a valóság mégis erősebb lesz, mint a tagadás páncélja. Kiderül, hogy drogos a gyerek. És a kezdeti bűnbakkeresés („Ki a hibás? Az iskola? A hülye haverjai? A fogyasztói társadalom? A liberalizmus? Konrád György egymaga?”, stb.) után a szülők összefognak. Együtt keresik a probléma megoldását. Együtt aggódnak. Együtt ellenőrzik, együtt látogatják (jó esetben) a drogrehabilitáción a gyereket, stb., stb. Mindennek a „melléktermékeként” stabilizálódik a házasság.

És aztán, ha a drogos gyerek tényleg abbahagyja, tényleg kijózanodik, és ráadásul egy felnőtt, önálló életre szeretne átváltani, nagyon gyakran hatalmas tudattalan erők révén a szülők megakadályozzák ezt, magukhoz láncolják a gyereket, beleköpnék a házasságába, nem engedik elköltözni, stb. Miért? Mert lényegében a gyerek, illetve a drogprobléma stabilizálta a házasságukat, és féltő, hogy a gyerek az életkorából adódó normális kirepülésével az is bekövetkezne, hogy ismét meginogna a szülők házassága, mert a gyerek, és különösen a gyerek súlyos drogproblémája az, ami a házasságot kiegyensúlyozta. Természetesen ez egy beteges egyensúly. És mindezek miatt elég fontos lenne, hogy a drogosok szülei járjanak ún. *szülői csoportba*, illetve a mindenféle szenvedélybetegnek közeli rokonai – így a játékosoké is – járjanak hozzátartozói csoportba. Fontos például az is, hogy a szakemberek lehetőleg ne csak a szenvedélybetegget kezeljék izoláltan, mert családi változtatások nélkül az egyén is visszarendeződik, amint visszakerül a régi környezetébe.

A hozzátartozók a *megmentői, mindenáron gondoskodni akaró* hozzáállásukkal szoktak hozzájárulni ahhoz, hogy a szenvedélybeteg ne tudjon felnőni. Ami hosszú távon oda vezet, hogy ismét drogozni, inni, játszani fog. (Még akkor is így van ez, ha a szerencsejáték-probléma kicsit későbbi életkorban szokott kialakulni, mint a drogbetegség.)

Nem kell ám nagy dolgokra gondolni. Az én anyám például, akár házasságban

éltem, akár élettársi kapcsolatban, mindig a kezembe nyomott egy lábasnyi kaját, ha meglátogattam. Jószándékból, nemde? Persze. Csak éppen minden ilyen kaja-hazahurcolás gyengítette a párom háziasszonytudatát. És egy láthatatlan szál volt, ami jelezte, hogy se én nem váltam le teljesen az anyámról, se ő énrólam. (Az egyke fiúk anyukái nehéz esetek anyósként. A legnehezebbek...)

A másik ilyen klasszikus példa, amikor a középkorú alkoholista férjet titokban apróbb-nagyobb összegekkel pénzeli az anyuka; a háttérből mintegy támogatva az ivást. Nem bevallottan, persze. Az ilyen pénzeket lelkiismeret-furdalás nélkül issza el az ember. Magamról tudom... és ez is egy kicsit a házasság határait elmaszatoló jelenség. Amikor elmosódottak egy házasság vagy egy család határai, az általában valamilyen működési zavarra utal, sőt, önmagában is egy zavaró tényező.

Itt rengeteg példát lehetne felsorolni, az egyik ilyen klasszikus, amikor csak merő kötelességtudatból töltik az anyóséknál a karácsonyi Szentestét a felnőtt (pontosabban a fel nem nőtt) gyerekek, mert nem mer valamelyik házasság nemet mondani, a szülői haragtól rettegve.

Egyszer az A. A.-ban egy sorstársam azt mondta:

– Nem volt valami jó a gyerekkorom, viszont baromi sokáig tartott. Egész addig, amíg ittam...

Ugyanezt elmondhatom én is.

Térjünk vissza egy kicsit oda, hogy nagyon gyakori, hogy a házaspárok szinte nem is ismerik egymást, mert annyira elborít-elfed mindent a szenvedélybeteg és a játék/alkohol kapcsolata körül bonyolódó cirkusz, hogy ki sem tudnak derülni a házasság valódi, mélyebb problémái. Mik ezek? Bármilyen. Kezdve a frigiditytól/impotenciától egészen addig, hogy a két félnek szöges ellentétben áll a világnézete, a politikai irányultsága, vagy egyszerűen csak az, hogy az egyik imádja a társaságot, a másik utálja, az egyik a hegyekben szeret(ne) nyaralni, a másik a tengerparton. De mivel a „hol voltál – lehelj rám – hol a pénz – törődhetnél többet is a gyerekekkel – már megint leitted magad/eljátszottad a pénzt”, stb. cirkusz, valamint az azt követő durcás, ámde csökönyös „nem szólunk egymáshoz” uralja a házasságot, nagyon sokszor a valóságban nem állja meg a helyét a hozzátartozók (elsősorban feleségek) által hangoztatott mondat: „Ha nem inna az én Józsim, nem lenne semmi baj!”

Lenne. Csak, amikor elkezdődnek ezek a „józan” problémák, mivel nem tanulták meg a felek sem a kezelését, sem a felismerését, csak az ivós-játszós cirkuszban jártasak, hát hamar újra bekövetkezik az ivás/játék, mert a torz egyensúly csak így tartható. És néha ez a házastársnak tudattalanul elemi érdeke, mert az ivás-játszás

árnyékában nem derülhet ki, hogy ő tulajdonképpen egy kibírhatatlan hárpia, vagy, hogy minden erővel kerüli a szexet, vagy, hogy mindenáron uralkodni-irányítani akar. Egy gyermeki szintre vagy az alá süllyedt alkoholistát,játékost könnyű irányítani. A legtöbbször úgy is beszélnek velük, mint a gyerekekkel vagy a kutyával. („Szégyelld magad, fekjüd le; Te állat, mit képzelsz? Miért nem tudod megérteni”, stb.) Hogy igazából a család vagy a házasság működési zavaráról, és ezen belül a feleség (illetve a nem szenvedélybeteg) személyiségproblémáiról is szól a családon belül a szenvedély fennmaradása, azt mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy ha egy alkoholista felesége megszabadul a piás férjtől özvegyiség vagy válás útján, a legtöbbször egy újabb problémás személyt, leginkább szintén egy alkoholista férfit „szerez be” magának.

Az egyik ismerősöm mesélte, hogy az édesanyja alkoholistákat „gyűjtött”. Azt mondta, szó szerint: „Van, aki bélyeget gyűjt, van, aki szalvétát, az én anyám alkoholista férfiakat.”

Míndez természetesen vonatkozik a játékos-feleségekre is – és, ugye, már tudjuk azt is, hogy ráadásul a baj gyakran nem jár egyedül: vagyis körülbelül a játékosok fele problémás módon iszik is.

Jó, jó, de mi mozgatja ezt az egész mechanizmust? – kérdezhetné most bárki. A legtöbbször a feleség gyerekkorában van elásva a probléma gyökere, nevezetesen, hogy gyerekkorában valamelyik – gyakran mindkét – szülője problémás ember volt. Leginkább szenvedélybeteg, de nem csupán ez, hanem más személyiségzavarok is jellemzőek. Mik ezek? A túlzott durvaság, a túlzott smucigság, a ridegség, merevség, hogy ha a gyermeket *kis felnőttnek* tekintik és nem elégítik ki a speciális, gyermeki szükségleteit; a munkamánia, a kóros féltékenység és/vagy kóros házasságtörés, a pszichiátriai betegségek okozta nehéz felnövekedés, a szülők öngyilkossági kísérletei vagy az azzal való fenyegetőzés, stb., stb. Ilyenkor az történik, hogy a gyermek számára természetes lesz egy problematikus személlyel való együttélés, illetve az avval való csatározás, és felnőtt korban a problémás emberek tudattalan szinten a gyermekkor meleg érzését idézik föl, és ezáltal keltenek vonzalmat. Akit vertek a szülei gyerekkorában (vagy kikötöztek), az nagy eséllyel egy hasonló férfit fog választani felnőttként. A durva apák lányai felnőttként általában unalmasnak, illetve nem elég *érdekesnek* tartják a megbízható, kiegyensúlyozott, segítőkész fiúkat. Ellenben vonzódnak a megközelíthetetlen, érzelmileg hideg, kiszámíthatatlan, önző férfiakhoz. Arról is van szó némileg, hogy a nő (nem tudatosan) szeretne egy „visszavágót”. Vagyis, ha már a papa szeretetét, törődését, odaadását, figyelmét és gyengédségét nem sikerült kivívni, hátha egy hasonló férfiból felnőtt nőként majd

sikerül mindezt előcsalogatni... Így mennek aztán lépre a szenvedélybeteg-feleségek, és sokszor a férj valóban nem alkoholizált vagy nem játszott még a házasság kezdetén, de utólag ki szokott derülni, hogy azért volt egy csomó figyelmeztető jel: hogy durva volt, hogy soha nem mondta ki, hogy „szeretlek”, hogy nem volt megbízható, hogy gyámolításra szorult, de aztán meg kikérte magának a gyámkodást, stb.

A rosszul működő családban felnőtt nők (és néha férfiak) számára igen vonzó feladat egy bajban levő emberen segíteni. Ez az a tulajdonság, amivel a legtöbb szenvedélybeteg hozzátartozója fölkapad egy láthatatlan horogra, amiről aztán nagyon nehéz lekászálódni, és segítség (valódi segítség) nélkül nagyon sokszor nem is sikerül.

Ez hogy van?

A főiskolán tanultam egy csodálatosan kifejező magyar szót (ezúton is hálásan köszönöm), nevezetesen azt, hogy „énbizonytalan”. Talán nincs még egy nyelv a földön, amely ennyire gyönyörűen kifejezné, miről is van szó. És aki *énbizonytalan*, az a másokra építi a magabiztosságát. Arra az erőt adó érzésre, ami a másikon való segítség, gyámkodás, megmentés révén jön létre. Lehet persze mindezt önbizalomhiánynak vagy a gyengékhez való vonzódásnak is nevezni, de én maradnék az énbizonytalanságnál.

Ilyenkor általában létrejön az a forma, ami az én családomban is: az anyám lett a családfő. Az apám pedig az alkoholizálása és a gyengesége miatt mintha egy másik gyerek lett volna. Mindez módot adott az anyámnak, hogy „eltüntesse” az énbizonytalanságát. Igen ám, de az anyám súlyos árat fizetett ezért: együtt kellett élnie egy alkoholistával. Aztán persze az, hogy az apám szép lassan kiszorult a döntéshozatalból, és az anyám egyre inkább velem beszélt meg a dolgokat – ahogy említettem mindezt a *Bizarrságok* című fejezetben –, eltorzította a család szerkezetét. A szüleim között megszűnt a szexuális kapcsolat (jó ég tudja, mikor, de rég), én voltam az anyám lelki társa, apám meg amolyan „lézengő ritter”, mintha csak a *Bánk bánból* lépett volna elő.

Persze, aztán ezt az egészet tovább cifrázta-komplikálta az én alkoholizmusom. Érdekes módon engem nem sodort közelebb az apámhoz; inkább egy egészen furcsácska dolog történt: anyám egyre jobban az én élettársammal kezdett koalíciót kötni, és vele beszélt meg például az én ivásomból eredő bajokat. Emlékszem, egyszer éppen a szüleimnél voltunk ezzel a bizonyos élettárral, amikor egyszer irtó másnaposan éledeztem, és meghallottam, ahogy rólam a másik szobában az anyám és az élettársam beszél. Néhány pillanatig az a borzasztó furcsa érzésem volt, mintha

két anyám lenne... pedig nem hallucináltam; az élettársam is anyai hangsúllyal és aggodalommal beszélt rólam. Persze, idősebb volt jó néhány évvel. Gyakran volt jóval idősebb partnerem, de ki merem jelteni, hogy nem valamiféle anyakomplexus miatt, hanem azért, mert tudtam, hogy az idősebb, elvált nők nem akarnak gyereket, kevesebbrel is beérik, és talán nem feltétlenül kell nekem sem elköteleződnöm hosszabb időre, ettől ugyanis félttem egy kissé a házasságom kudarca után.

Most, ennél a pontnál talán érdemes megismerkedni a kodependencia nevezetű idegen szóval, amit nevezünk mostantól társas függésnek (társfüggőségnek is szokták mondani, de az egy kicsit helytelen, legalábbis szerintem), de talán még könnyebben érthető lesz a mondanivalóm, ha a kodependens személyt csak egész egyszerűen Megmentőnek nevezem így, nagy kezdőbetűvel. Tehát kodependens vagy Megmentő, netán társas függő az a személy, akinek iszonyú fontos lenne, hogy a másik (értsd: a szenvedélybeteg) abbahagyja a játékot vagy az alkoholizálást, és ezért hajlandó nagyon sok ésszerűtlen-határtalan megmentő akciót tenni vagy megaláztatást elviselni.

A kodependencia egy többnyire gyerekkorban rögzült túlalkalmazkodási forma, amely úgy alakul ki, hogy valaki a már leírt problémák valamelyikével (durvaság, szenvedélybetegség stb.) küszködő szülővel kénytelen együtt élni.

De most nézzük, mit írnak a nálam avatottabb szerzők a kodependenciáról!

A most következő idézetek dr. Kelemen Gábor *Az addikciók széles spektruma* című könyvéből valók (Országos Alkohológiai Intézet, 1994., Alkohológiai füzetek 27. A szerző engedélyével.)

E. Larsen szerint a kodependencia egy olyan tanult önmeghiúsító viselkedés és személyiség szerkezeti hiba, amely nagymértékben csökkenti az egészséges, intim kapcsolat kialakításának és fenntartásának a képességét.

M. Bettie: „A kodependens olyan ember, aki engedékenyen tűri, hogy egy másik ember viselkedése befolyásolja őt, miközben elszánt erőfeszítéssel törekszik a másik ember viselkedésének a szabályozására.”

J. Small szerint a kodependens a gyermekkorra visszavezethető elutasítástól, elhagyástól, sérüléstől, megszegyenítéstől való félelemből adódóan egyfelől a felnőttkori kapcsolataiban képtelen a saját érzelmi igényeit és érdekeit megfelelően képviselni, másfelől kényszeresen törekszik olyan dolgok, események és személyek kontrollálására, melyek nem kontrollálhatók a számára...

T. L. Cermak szerint a kodependencia a *kevert személyiségzavar* kategóriájába sorolható. A jellemzőit (kritériumait) az alábbiakban adja meg:

1. az önértékelés mások és önmaga kontrollálásának a függvénye, és ez súlyos következményekkel jár az egyén számára;
2. mások szükségleteinek kielégítéséért vállalt felelősség, a saját igények egyidejű elhanyagolása;
3. szorongás és pszichológiai határok torzulása, az ehhez kapcsolódó intimitás-probléma és elkülönülés;
4. összefonódott, szinte összeolvadó kapcsolat egy személyiségzavarban, narkomániában, kodependenciában és/vagy indulatszabályozási zavarban szenvedő személlyel;
5. három vagy annál több állítás megléte az alábbiak közül:
 - a tagadási elhárító mechanizmusának kiterjedt alkalmazása,
 - az érzések elfojtása dramatikus indulatkitörésekkel vagy anélkül,
 - depresszió,
 - túlzott reagálási készenlét,
 - különféle kényszerek,
 - narkománia,
 - múlt vagy jelenbeli ismétlődő testi vagy szexuális abúzusok áldozata (abúzus = visszaélés),
 - stresszel összefüggő betegségek,
 - legalább két éve az elsődleges kapcsolatot egy aktív szenvedélybeteg jelenti anélkül, hogy emiatt külső segítségért folyamodna.

Dr. Kelemen Gábor 1994-es könyvében többek között a következők találhatók még:

[...] A kodependencia gyorsan szaporodó szakirodalmában a tüneti leírások terjedelmüket tekintve messze túllépnek a Cermak által 1986-ban összeállított tünetregiszteren. Mindamellett több kodependencia-kérdőív is létezik. Mivel az idézett szerzők tünetfelsorolása jóval meghaladná e tanulmány terjedelmét, az alábbiakban a különböző szerzők által egységesen jellegzetesnek tartott főbb tünetek felsorolására vállalkozom.

Gondoskodás, gondviselői beállítódás. Másokért, mások érzéseiért, gondolataiért, cselekményeiért, választásaiért, szükségleteiért, jólétéért vagy annak hiányáért vállalt felelősséget. Vonzódik a szorult helyzetben levőkhöz. Unatkozik, üresnek érzi az

életét, ha nem részese valamilyen válságos helyzetnek vagy problémának, amelyben segíthetne. Elbizonytalanodik, büntudatot érez, ha ő kap segítséget.

Alacsony fokú önértékelés. Gyakorta hibáztatja önmagát, de felháborodik, amikor mások bírálják. Elhárítja a dicséretet és a méltánylást, de letörtté válik, ha nem dicsérik. Büntudatot érez, amikor pénzt költ magára. Retteg attól, hogy hibázni fog, mindent tökéletesen szeretne elvégezni. Gondolkodását a *kellene* és a *muszáj* sémák uralják. Nehezeére esik a spontán viselkedés és a tréfálkozás.

Elfajtságok. A félelem és a büntudat kiszorítja a tudatból a másféle érzéseket. Félt attól, hogy megtudja, milyen is ő valójában.

Kényszerek. Nagyfokú aggodást érez mások problémái iránt. A legapróbb dolgok is izgatják. Állandóan ellenőriz másokat. Szeretné a társait rajtakapni azon, amikor hibát követnek el. Kényszeresen dolgozik, költekezik, eszik vagy gyógyszereket szed.

Kontrollálás. Nem engedi, hogy a dolgok a maguk természetes útján történjenek meg körülötte. Úgy hiszi, hogy ő tudja, hogyan kellene másoknak viselkednie. A legkülönbözőbb eszközöket, pl. büntudatkeltés, kényszerítés, fenyegetés, tanácsadás, dominancia, manipulálás stb. használja fel a kontroll megszerzésének érdekében. Úgy érzi, hogy őt kontrollálják az emberek és a körülmények.

Tagadás. Nem veszi észre a problémákat, vagy úgy tesz, mintha azok nem léteznének. Jobb színben tünteti fel a helyzetet, mint amilyen az valójában. Minden reális terv nélkül olyan általánosságokkal vigasztalja magát, hogy „lesz ez még jobb is”. Hisz a hazugságokban, és becsapja önmagát.

Függőség. Nagyon fél az elutasítástól, elhagyástól és egyedül maradástól, ezért a legnagyobb visszaéléseket is eltűri azoktól, akikhez ragaszkodik. Nem képes önszeretetre, s úgy érzi, hogy senki sem szereti őt. Nem hiszi el, hogy képes lenne egyedül is megállni a helyét.

Kommunikációs zavar. Nem mondja azt, amit gondol. Nem azt gondolja, amit mond. Nehezeére esik a tárgyra térni, s nem biztos benne, hogy mi az, amiről voltképpen beszélni akar. Nem képes nemet mondani. Csak mások nézeteinek meghallgatása után nyilvánít véleményt. Hazudik, hogy fedezze másvalaki mulasztását. Úgy érzi, nem lehet fontos az, amit ő mond. Beszédstílusa lehet cinikus, öngúnyoló vagy ellenséges.

A határok gyengesége. Gyakran hangoztatja, hogy mások bizonyos megnyilvánulásait tovább már képtelen elviselni. Mégis addig tűr, amíg lehetséges, miközben hagyja, hogy mások megsértsek. Végül kitör, és teljesen intoleránssá válik.

Bizalomhiány. Nem bízik önmagában, az érzéseiben, a döntéseiben, s más embe-

rekben. Azokban akar bízni, akik méltatlanok a bizalmára. Azt gondolja, hogy Isten elhagyta őt.

Harag. Gyakran érez ijedtséget, haragot, sértettséget, de fél a saját haragjától. A környezetében élők is ijedt, haragos vagy sértett emberek. Fél más emberek haragjától. Azt hiszi, el fogják hagyni, ha kimutatja a haragját. Elfojtja a haragérzést. Szégyelli azt, amikor haragszik. Úgy véli, képes lenne leszokni a haragról.

Szexuális problémák. Az ágyban is a gondviselő szerepét játssza. A haragját, sértettségét szexualitásban próbálja feloldani. Nehezeére esik megmondani azt, hogy mi esne jól neki a szexben, kényszeríti magát a házasesetre.

Lojalitásproblémák. Diszfunkcionális családból származik, amelyhez ambivalens-passzív és/vagy agresszív viszony fűzi. Egyaránt szégyelli az eredeti családból eredő és a más személyekkel kapcsolatos nehézségeit, de nem keres segítséget a megoldásukra.

Progresszivitás. Egy idő után elfásul, depressziós lesz, s izolálódik az öndesztuktív viselkedéssel összefüggésben. Elhanyagolja a napi teendőit és a hozzátartozóit, reménytelennek tartja a helyzetét, úgy érzi, csapdába került. Öngyilkosságról fantáziál, vagy erőszakossá válik. Elhízik, alkoholistá vagy gyógyszerhasználó lesz.

Elbúcsúzunk hát – végleg – dr. Kelemen Gábor írásaitól, illő köszönettel, hogy használhattam az anyagait.

Jómagam is kodependens vagyok, mint ahogy nagyon sok más szenvedélybeteg társam is az. Hogy úgy mondjam, a kodependenciát „találtam” a szenvedélybetegségem alatti rétegekben... Talán még helyesebb lenne úgy mondani, hogy a szenvedélybetegségeim *mellett*. És ez egyáltalán nem ritka. Aktív ivóként is kodependens voltam, csak számtalan tünet nem látszott, mert az ivás elfedte.

A párkapcsolataim kilencven százaléka úgy kezdődött, hogy bajban volt egy nő, akit „megmentettem” vagy éppen kiségittem, netán felvidítottam a bánatában. (A feleségemmel úgy jöttem össze, hogy éppen elköltözött az előző férjétől, és nem volt, aki vigasztalja, bátorítsa.)

Nem bajban levő, vidám, kiegyensúlyozott nőkhöz közeledni soha nem volt elég önbizalmam. Nem is vonzottak. Bezzeg, aki bajban volt!

A kodependensekre rendkívül jellemző, hogy humán szakmát, azon belül is segítők foglalkozást választanak. Gyakran lesz belőlük pedagógus, szociális munkás vagy egészségügyi alkalmazott. Sajnos, meglehetősen gyakori, hogy egy pszichológus

vagy pszichiáter maga is kodependens. És amíg aktív kodependens, nem is tud segíteni a betegein, mert képtelen érzelmileg kívül maradni a problémákon, ráadásul rejtett módon elismerést vár a klienstől, tehát túlmotivált lesz a segítségben; gyakran leomlanak az ilyenkor oly szükséges határok. A kodependens pedagógusokkal az a fő baj (volt szerencsém rengeteghez), hogy az ún. Belső Gyermeki Énjük feszültségét tovább testálják a gyerekekre, ráadásul rettegnek a főnökeiktől (általában a kodependensek nehezen viselik a főnököt, mert az a szülőt szimbolizálja, akitől nagyon is tartani kellett gyerekkorban) – és ezért borzasztó szigorral igyekeznek kontrollálni a rájuk bízott gyerekeket, hogy „minden rendben legyen”. Nagyon gyakran látom, hogy egy iskolában a gyerek és annak pajkos viselkedése kifejezetten frusztráló tényező. Mondjuk ki: a kórházakban igen sűrűn előfordul, hogy a beteg zavaró tényező, az iskolákban pedig ugyanígy a gyermek. Mindez a túlságosan poroszos és tekintélyelvű hierarchia mellett a rengeteg kodependens dolgozó munkálkodásának a következménye.

De egy kicsit messzire kanyarodtam, ideje lenne a szenvedélybetegek hozzátartozóihoz visszatérni.

A munkámnak része az is, hogy a hozzátartozókkal foglalkozom. Heti egy alkalommal hozzátartozói csoportot vezetek. Talán a múltam is hozzásegít ehhez: 8 éve járok a Névtelen Alkoholisták Hozzátartozói Csoportjaiba, amit az Alcoholics Anonymous Family Groups-ból rövidítve Al-anonként szoktak emlegetni, s amely jelenleg már több magyar városban is működik (Budapest, Pécs, Szekszárd, Sopron, Mohács). Harmadmagammal 1998-ban alapítottam egy másik hozzátartozói csoportot, nevezetesen az „Alkoholista és egyéb Rendellenesen Működő Családok Felnőtt Gyermekéi”-t, amely az Adult Children of Alcoholics-ból rövidítve az ACA névre hallgat, és Budapesten, Pécsen, valamint Egerben vannak csoportjai. Tel.: (06 1) 269-0590.

Szóval, elég jól ismerem a hozzátartozói problémakört. Szeretek a hozzátartozókkal lenni, segíteni nekik. Nagyon sok türelem szükséges hozzájuk. Gyakran nem hajlandók elismerni, hogy velük is lehetnek személyiségproblémák, hanem inkább pajkosként kintartják a hozzátartozójuk ivását vagy játékát, és mindenáron arról akarnak beszélni, magukról semmiképp.

Ez is a tagadás egyik formája. A kodependensnél a legtipikusabb, hiszen azért is van szükségük a problémaemberükre, nehogy önmagukkal kelljen foglalkozni...

Nehezen is jönnek el, önmagukért meg végképp ritka, hogy rászánják magukat a csoportok látogatására. Inkább mindig csak Ő, Ő, Ő, azaz a szenvedélybeteg Megmentői akarnak lenni.

Ez a betegségük.

De a kodependenciából is van kiút. Fel lehet épülni. El lehet engedni lelkileg a szenvedélybeteg hozzátartozót, nem muszáj egy életet a Megmentő gyötrelmes szerepében eltölteni. Persze, ahogy a szenvedélybetegek, úgy a kodependensek se tudnak kizárólag önmagukra támaszkodva felépülni. Ezért (lenne) fontos a hozzátartozói csoportok látogatása.

Egy együtt nem működő hozzátartozó sokszor egymaga meg tudja csáklázni az egész felépülést. Azon az osztályon, ahol dolgozom, fel sem vesznek úgy beteget, hogy egy vele együtt élő hozzátartozó el nem vállalná, hogy minimum havi egyszer eljön a hozzátartozói csoportba, illetve egy családterápia-szerű együttlétre. Valamint itt az a szokás, hogy kizárólag a beteg kérheti a kezelését. Ha a Megmentő telefonál ide, hogy ugyan vegyék már föl a fiacskáját/férjcskáját, az nem elegendő. Ez ugyanis még mindig része a megmentős játszmának. Azt lehet mondani, hogy a hozzátartozó idetelefonálása egy aktív tünet, nem pedig a beteg vágya a kilábalásra.

Most pedig térjünk rá a játékos-hozzátartozókra.

Mi is a legfontosabb?

Feladni a Megmentő szerepét. Ez sokszor van annyira nehéz, mint a játék abbahagyása.

Fontos, hogy a hozzátartozó megvonja a saját határait. Anyagilag is. És, hogy tudatában legyen: minden anyagi megmentéssel meghosszabbítja a saját hozzátartozója szenvedését.

Persze, nem fog tetszeni, ha bejelenti a játékosnak, hogy vége az apanázsnak, a „mostmégazegyszerutoljáráfizesdki”- korszak lezárult. Lehet, hogy dühös lesz, csúnyákat fog mondani vagy elrohan. Ne féljen, valószínűleg nem fog éhen halni. Leginkább keres magának egy másik balek Megmentőt, de talán még az is lehet, hogy abbahagyja a játékot... Nem muszáj ám Önnek bedobnia magát a játékos és a játék következményei közé, értve ezen, hogy ha megmenti a bíróságtól vagy a verőemberektől, megint csak a fájdalomtól óvja, amihez joga van, de jó tudni, hogy legtöbbször csak akkor tudtuk abbahagyni a játékot, amikor már igencsak fájdalmas dolgok történtek velünk.

Nem feltétlenül szükséges megpuhulni az öngyilkossággal való fenyegetőzésre sem. Például arra, ha azt mondja valaki: „Márpedig öngyilkos leszek, ha nem adsz pénzt!” Lehet ám azt is mondani, hogy: „Márpedig nem adok, de szívesen elkísérlek egy pszichiáterhez, aki szakember az öngyilkosság területén, ellentétben velem, aki csak egy rémült rokon vagyok!”

Sajnos, a játékbetegek hozzátartozóinak nincs még önségítő csoportja Magyarországon. Az első ilyen csoport az USA-ban alakult 1960-ban. A játékos-hozzátartozói csoportnak az a neve, hogy Gam.-anon (Gamblers Anonymous Family Groups). Viszont a G. A.-csoportok szoktak néha ún. nyitott gyűléseket tartani, amelyekre bárki, így a hozzátartozók is eljöhhetnek.

A játékosok hozzátartozóinak a felépülés első lépése úgy szól, hogy:

„Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk a játékszenvedéllyel szemben – s hogy életünk irányíthatatlanná vált.”

Egy hozzátartozónak nincs hatalma a játékos vagy annak a játéka felett, bár ez minden megmentő álma...

Nehéz megtenni ezt a legelső lépést. A Megmentők is tagadnak, de az ő tagadásuk nem a játékszenvedélyre vonatkozik, hanem arra, hogy súlyosan függenek a játszó hozzátartozótól: annak állapotától, hangulatától, játékatól, szeszélyeitől, jelenlététől és jelen nem lététől, stb. A hozzátartozók gyakran elindulnak segítséget keresni, de természetesen nem önmaguk, hanem a játékosuk számára, holott nem ritkán rosszabb lelki és testi (sőt: anyagi) állapotban vannak, mint maga a játékos.

Az engem felkeresők 90 százaléka is női hozzátartozó. Gyakori, hogy megpróbálnak rávenni, hogy beszéljek a férj vagy a gyerek „fejével”. Természetesen nem szoktam ez elől elzárkózni, de mindig azt szabom feltételül, hogy maga a játékos hívjon fel, s lehetőleg úgy, hogy ne legyen a szobában női hozzátartozó. Még csak egy vagy két esetben fordult elő, hogy teljesült ez a nem túl nagy feltétel... Mindebből látszik, hogy a hozzátartozónak az a betegsége, hogy túlságosan erősen hozzákötötte az érzelmi életét a játékoshoz. Csak akkor van esély a játék befejeződésére, ha a játékos maga is vágyik arra. Anyuka vagy feleség „kedvéért” nem lehet leszokni.

Közös jellemző, hogy az anyák, feleségek (olykor az apa és a testvérek is) szisztematikusan keresik magukban is az okot, hogy miért lett a játékosuk játékos. Néha úgy tűnik a számomra, hogy ezeknek a hozzátartozóknak szükségük van az önmarcangolásra, önvádra. Persze, az is gyakori, amikor a hozzátartozók kijelölnek egy bűnbakot, ez szinte klasszikus megoldás.

Ezek a hozzátartozók nehezen szokták elfogadni azt az érvelésemet, hogy senki sem rendelkezik olyan nagy hatalommal, befolyással, hogy egymaga képes legyen szenvedélybetegséget „okozni”.

Természetesen a balhész gyerekkor komoly rizikófaktor, tehát könnyen válhat belépőjeggyé a szenvedélybetegségek birodalmába (pl. az alkoholisták felnőtt gyermekei általában vagy szenvedélybeteggé válnak, vagy szenvedélybeteg társat választanak,

esetleg ez is, az is megesik velük), de hát egy elfuserált gyerekkorhoz is minimum három ember szükséges: a két szülő és a gyerek. Ezen kívül ott vannak még a genetikai és a környezeti tényezők.

– Mit lehetne mégis tenni? – kérdezheti most Ön, ha van egy játékosa.

I. Ne mentse meg a továbbiakban! (Adósságok kifizetése, a játékos hazugságokkal való fedezése, stb.)

II. Ha a játékos elfogadja – de csak akkor!!! – szolgáljon információkkal a játékbetegségről. Nagy körültekintéssel, ne indulatból vagy egy veszekedés közepette tegye mindezt – úgy inkább árt, mint használ. Fel szokott merülni kérdésként, hogy a hozzátartozó hogyan adja a játékosa kezébe ezt a könyvet.

Nos, a javaslatom a következő: amikor a játékos éppen egy mélyponton van, például a szokásosnál is többet veszett, vagy a szokásosnál is jobban el van keseredve, említse meg, hogy Ön ismer egy könyvet, amely a játékbetegségről szól, s egy játékbeteg írta. Ha ezzel nem vált ki érdeklődést, várjon, ne nyomja a játékos kezébe még a könyvet! Várja meg, amíg a játékos maga kéri ezt a könyvet, ne akarjon elébe menni az eseményeknek! Egy ilyen könyv elfogadása, elolvasása félig felér a tagadás feladásával! Ha Ön említést tesz a könyvről, már elhintette a magot, várjon türelemmel, amíg a játékos a mérlegeléseiben odáig jut, hogy kíváncsivá válik!!!

Ha erővel a játékos kezébe nyomják a könyvet, akkor a játékos vagy el sem olvassa, vagy ha igen, akkor bólint egyet: „igen, valóban sok mindenben igaza van a szerzőnek!” – mondja, majd tovább játszik. Higgye el, megéri türelmesnek lenni! Nagyon sok hozzátartozóval beszélgettem erről az utóbbi években. Az abbahagyásra meg kell érnie a játékosnak. – De mikor, mikor lesz már neki elég, könyörgöm! – vetheti Ön most közbe. Nem tudni. Sokan játszanak a sírig, az örületek házáig.

III. Kezden el saját magával törődni! Fordítsa önmagára azt az energiát, ami eddig a játékosa kontrollálására ment el! Higgye el, amíg Ön örökké a játékosával foglalkozik (aggódás, manipulálás, kontrollálás), addig éppenséggel a játékos egoizmusát, fontosságát erősíti. Ha Ön már nem vesz részt intenzíven a játékcirkuszban, egyetlen játékosnak leesik a tantusz, hogy ez az ő betegsége.

A válással és a szétköltözéssel csak akkor érdemes fenyegetőzni, ha Ön valóban képesnek érzi magát arra, hogy azt megtegye. Ön nem áldozat, mert van választási lehetősége! Hozzáállhat az élethez és a játékosal való kapcsolatához úgy is, hogy nem játssza tovább a megmentő-üldöző-áldozat háromszög egyik szerepét sem!

Példa erre:

1. Ön megmenti a játékosát. Például pénzt ad, vagy pénzt szerez. A művelet jó érzést ad, hiszen Ön „valaki”, egy „jó ember”, aki megmentette a szerettét.
2. A pénz játékra megy el, és esetleg újabb adósság is keletkezik. Ön „áldozat”, akit átverték, akivel „kibabráltak”. Ezért Ön előveszi a mutatóját, és ilyeneket mond:
„Ezerszer megmondtam már, hogy...”
„Ez volt az utolsó alkalom, hogy...”
„Ha még egyszer, akkor...”
Ön körbejárta a háromszög csúcsait, és most az üldöző pózát vette fel.

3. Valamennyi idő elteltével (ez lehet 5 perc és fél év is) Ön azt mondja:
– Na jó, most az egyszer még segíték (hiszek) Neked! – és nekiáll újból kölcsönt szerezni, vagy könyörögni a játékos főnökének, hogy mégse rúgja ki a játékosát az állásából. Tehát megint megmentő lett, kezdődik minden előlről. Mindez egy egész életen keresztül játszható. Ám a játékos esélyei az abbahagyásra nagyban megnőnek, ha abbahagyják körülötte a játszózást.*
Gyakori eset, hogy a feleség tényleg abbahagyja a játszózást, és akkor a férj

* A játszma szó beszivárgott a mindennapi szóhasználatba. A legtöbb használó nem tudja, hogy pontosan mit is jelent, csak valami homályos érzés számukra, hogy a játszma egy nem teljesen tiszta, nem egyenes hozzáállás, kommunikáció. E könyv tárgya nem teszi lehetővé, hogy bővebben kifejtssem mindezt, de néhány szót mégis írnék erről. A játszma szó a tranzakcióanalitikus pszichológiai iskola alapfogalma. Ez az irányzat az emberek egymás közötti megnyilvánulásából következtet az egyénre. Elterjesztője néhai Eric Berne, egy német származású kanadai pszichiáter, aki nagyszerű, és rendkívüli példányszámban fogó könyveket írt erről. (Nálunk is lehet ezeket kapni, remek fordításban.) A játszma trükkös lépések sorozata, ahol a kezdeményező egy képzeletbeli zsetonra játszik, egyéni beállítottságának megfelelően, aszerint, hogy az életszerepe alapján mártír, örök vesztes, meg nem értett zseni, stb. Legkönnyebben arról lehet felismerni a játszmat, hogy a legtöbbször egy álkérdéssel indul, amiben egy bújtatott ítélet fogalmazódik meg. Például:

- Hol voltál már megint? (értsd: Későn jöttél, te csirkefogó!)
 - Ennyi pénzt adtál egy ilyen cipőért? (értsd: Meggondolatlan, költekező balek vagy.) stb, stb.
- A játszma hígítják a kapcsolatokat, távolítják a résztvevőket. (Sokszor épp ez a rejtett cél.)
Lehetőleg ne tegyünk fel álkérdéseket, ne ítélkezzünk. Inkább érdemes valódi kérdéseket feltenni, már csak azért is, mert így esély lesz arra, hogy valódi választ kapjunk. Az iménti példák játszmaindítás nélkül:
– Hol voltál?
– Szerintem sokat fizettél a cipőért. Te hogy látod ezt?

visszaköltözik az anyukájához – akivel lehet folytatni a megszokott játszmákat. Ha Ön egy ilyen partinak a résztvevője, és éppenséggel a feleség, valójában beláthatja, hogy tényleg igaz, hogy Ön nem tudja megállítani a férjét – de ez jó hír is, mert ebből az következik, hogy a férje betegsége nem az Ön hibájából ered, és kívül esik az Ön hatósugarán a gyógyulás is. Ön nem felelős sem a játékért, sem a felépülésért.

Most pedig következék egy interjú egy aktívan játszó játékbeteg feleségével. A hölgy meglehetősen tisztában van a játékszenvedély természetével, lényegével, valamint saját magát is képes kívülről szemlélni.

Neveiket, melyek álnevek, az irodalomból kölcsönöztem: Csongornak és Tündének „kereszteltem át” őket. Péter természetesen én vagyok.

Tünde valamikor járt egy hozzátartozói csoportba, ahol azonban elsősorban drogos gyerekek szülei voltak – erről lesz szó a riportban is. Ugyebár, sajnos, játékbetegek hozzátartozóinak nincs önszolgáltató csoportja (de reménykedjünk, hogy egyszer lesz).

A riport pár évvel ezelőtt készült. Információim szerint Csongor még mindig játszik. A riportban szóba kerülő házat mégsem árverezték el a fejük fölül. Tünde viszont szakmát váltott: egy családsegítőnél kezdett el dolgozni...

Csongor és Tünde a riport készítésekor, 1999 májusában az 50-es éveik elejét taposó házaspár voltak. Két tinédzserkorú gyerekkel és egy kétszintes családi házzal rendelkeztek, ami akkoriban éppen árverezés előtt állt. Tünde néhány évvel korábban elindította a válópert, 26 évi házasság után, hátha ezen az úton hozzájuthat valamennyi pénzhez, ha illetéknéppen a munkahely levonja Csongor fizetéséből a gyerektartást, s postán elküldi. De a terv nem vált be, mert Csongornak az utóbbi években már csak alkalmi munkái voltak – nem lehetett tőle pénzt levonni. Tünde megszüntette a válópert. Szétköltözni sem tudnának, mert nincs hová menni. (Nagyon gyakori probléma.)

Csongornak egyetemi végzettsége és kiváló szakmája van – csakhát, ugye, a játék, a megbízhatatlanság a gond. Tünde szervezéssel, ügyintézéssel foglalkozik – komikus módon Csongor egyik régi munkahelyén, ahonnan már jó régen kirúgták Csongort.

A házaspár mindkét tagját jól ismerem – de természetesen csak Tündével beszélgetek. Ő már kilábalta a tagadásból, képes kívülről szemlélni a helyzetét, és e könyv számára hasznos tapasztalatoknak a birtokosa.

Csongor néhányszor járt a G. A. gyűlésein, még 1996-ban. Már nem emlékszem,

hogyan hatottak rá ezek a gyűlések, s arra sem, hogy abbahagya-e bármilyen rövid időre is a játékot. (A G. A.-ba való bekerülés nem jelenti automatikusan a játék abbahagyását.)

Csongor kaszinós játékos.

TÜNDE konszolidált külsejű, jó ízléssel, de egyszerűen öltözködő, kedves teremtés. A külső szemlélő valószínűleg el se tudná képzelni, hogy mennyi szenvedés van már mögötte. Kocsival érkezik, ami az esetében nem luxus, hanem munkaeszköz, mert gyakran jár vidékre. Bár nem vagyunk rendszeres kapcsolatban, régóta tiszteljük és régóta tegezzük egymást.

PÉTER: *Hogy vagy?*

TÜNDE: Nem túl jól. Most jövök az orvostól. Betegeskedem... azt hiszem, a sok stressztől van...

PÉTER: *Otthon mi újság?*

TÜNDE: Hát, gyakorlatilag külön élünk... a férjem a nappaliban alszik... ott is eszik... 24 órán keresztül megy nála a tévé... még mindig jellemző rá az örökös hangulati ingadozás... A rosszkedvétől sikerült már elhatárolódnom, tehát nem veszem át; de a jókedve még mindig magával ragad – persze, ritkán van már jókedv a mi házunkban.

PÉTER: *Igazából hogyan értendő az, hogy „hangulati ingadozás”?*

TÜNDE: Mondjuk, az egyik végpontja a depresszió, a másik végpontja pedig az, hogy a férjem vádaskodik, másokat szidalmaz.

PÉTER: *Kiket szidalmaz?*

TÜNDE: Leginkább a hitelezőket, akik visszakövetelik a pénzeiket.

PÉTER: *Hogyan kezdődött a játékcirkusz?*

TÜNDE: Csongornál először a depresszió jelent meg. Az egész család „udvarolt” neki, hogy jobb kedvre derítse, de ő nem reagált. Aztán belefogott másodmagával egy vállalkozásba. Sikeres volt, elég sok pénze és viszonylag sok szabadideje keletkezett. Fokozatosan csúszott bele a játékba. Kezdetben még játékgépezett, aztán kezdett el-eljárógatni a kaszinókba. Eleinte persze még nem mindennap. 1990-ben kezdődött mindez.

PÉTER: *Te hogyan reagáltál erre?*

TÜNDE: Nagyon naiv voltam. Sokáig, kb. egy éven keresztül elhittem, amit a férjem hazudott, hogy dolgozik, ügyeket intéz éjjelente, s azért nem jön haza.

PÉTER: *Hogyan derült ki az igazság?*

TÜNDE: Szép lassan. Aztán egy ízben a férjem maga is bevallotta. Rettenetes állapotban jött haza, sápadt volt, remegett, ivott, s bevallotta, hogy 20 ezer márkát vesztett. Ez akkoriban kb. 1,5 millió forintot ért, gyakorlatilag a vállalkozása azévi nyereségével volt egyenértékű... A férjem hajdani üzlettársának ma úszómedencés villája van...

PÉTER: *Mikor észlelted először, hogy ez egy pusztító szenvedély, s komoly betegségről van szó, amely kihat a család többi tagjára is?*

TÜNDE: Kb. négy-öt évig azt hittem, hogy a játék egy rossz szokás mindössze, az abbahagyás csupán elhatározás kérdése, s a család együttes erővel le tudja küzdeni ezt a problémát. Néha arra is gondoltam, hogy bennem van a hiba, és ha ügyesebb vagy okosabb lennék, akkor el tudnám érni, hogy a férjem ne játsszon. Talán azért is dédelgettem olyan sokáig azt az illúziót, hogy összefogással legyőzhető a játékbetegség, mert a házasságunkban 11 évi türelmes várakozás után lettek csak gyerekeink, s ez nagyon összekovácsolta a férjemmel a kapcsolatunkat.

PÉTER: *Mikor jöttél rá, hogy tehetetlen vagy a férjed játékszenvedélyével szemben?*

TÜNDE: Még további egy-másfél év kellett hozzá. Ez alatt az idő alatt néha elfogadtam, hogy nem áll hatalmamban irányítani a férjem játszását, de időnként reménykedtem, hogy valahogy mégis el tudom érni, hogy leálljon a játékkal. Szóval, egyfajta hullámlás volt ez a másfél év.

PÉTER: *Úgy tudom, hogy ha valaki viszonylag nagy tételben ruletkezik, s ráadásul naponta, akkor nagynéha szokott nyerni egy-egy nagyobb összeget. Vagy tévedek?*

TÜNDE: Éppenséggel pont egy ilyen nagyobb nyereségnél (30 ezer марка) ismerte el a férjem, hogy milyen sokat vesztett már, és hogy mindennapos játékos.

PÉTER: *Mi lett a 30 ezer márkával?*

TÜNDE: Visszahordta a kaszinóba. A gyerekeknek vett egy-egy biciklit, meg elmentünk étterembe.

PÉTER: *Ennyi?*

TÜNDE: Ennyi. Egy másik nagyobb nyereségből egyszer vett nekem egy blúzt.

PÉTER: *Mondd, milyen nagyobb mélypontokra emlékszel a férjednél?*

TÜNDE: Kb. háromévnyi játék után kezdődtek a férjemnél az öngyilkossággal való fenyegetőzések. Egyszer a veszteség miatti dühében összetörte a bútort. Akkor például azt hittem, hogy ez a mélypont elég lesz, és nem megy többet a kaszinóba, de tévedtem.

PÉTER: *Milyen a viszony a férjed és a gyerekek között?*

TÜNDE: A férjem példásan jó apa volt egészen a játékig. Rengeteget foglalkozott a gyerekekkel, szabadidejében mindenfelé hurcolta őket. Ezt az idillt teljesen szétdőlt a játék. Hetek telnek el úgy, hogy a férjem még csak nem is találkozik a gyerekekkel. A fiú (13 éves) még mindig nagyon ragaszkodik az apjához, de a lánynál (16 éves) már kialakult egyfajta távolságtartás.

PÉTER: *Most pedig arra kérlek, mesélj egy kicsit a küzdelmeidről! Mi mindennel próbálkoztál, s mi az, ami bevált, mi az, ami nem?*

TÜNDE: Az évek során nagyon elfáradtam, hiszen gyakorlatilag én lettem a családfő. A férjem ugyanis – túl azon, hogy éjjel nem volt otthon – nappal sem volt „hadra fogható” állapotban. A játékba való belemerülésével párhuzamosan elkezdtek megsörrenni a számonkérő telefonok, amely beszélgetések alkalmával vagy a férjem által meg nem adott pénzeket vagy az el nem végzett munkát kérték számon különböző emberek. Egy darabig próbáltam ilyen-olyan pénzekből megadni az adósságokat, de aztán kimerültek a források. A férjem eleinte csak a baráti körből kért kölcsön, de egy idő elteltével már idegeneknek is tartozott. Kirúgták az állásából, nekem viszont munkába kellett állnom. (Előtte sok évig otthon voltam.) Muszáj volt dolgoznom, hogy legalább a legalapvetőbb dolgokat ki tudjam fizetni, s legyen mit ennünk.

Egyébként a munkába állásom az egyetlen pozitív oldala az egész játékos hercehurcának. Szeretem a munkámat, sikerélményt s némi önbizalmat ad.

Csongor utoljára 1996-ban adott haza pénzt. Aztán még volt egy időszak, amikor már nem adott pénzt, de időnként „nagybevásárolt”. Hogy ilyenkor nyert vagy kölcsönkért – a jó ég tudja. Mindenesetre a lányunk ilyenkor legszívesebben az egész áruházat megvetette volna vele – hiszen soha nem tudtuk, hogy mikor lesz pénze megint.

Aztán egy idő múlva már ezek a nagybevásárlások is elmaradtak. 1996-ban kerültem a Jász utcai hozzátartozói önszolgáltató csoportba. Csak ezt követően mintegy fél évvel vettem észre magamon, hogy bizony, én is belebetegedtem a játékba: túltengett bennem az önsajnálát, fűnek-fának panaszkodtam, és megromlott a kapcsolatam a gyerekeimmel. Különösen ez utóbbi volt ijesztő.

Megpróbáltam segítséget kérni egy ismerős paptól, és egy pszichológus barátnőmtől is.

A pappal való beszélgetés jót tett ugyan, de nem igazán használt.

Ez a pap gyakorlati tanácsokat is adott: például, hogy írassam a házat a nevemre. Sajnos, nem fogadtam meg a tanácsát: úgy gondoltam, hogy az férjem játéka még nem olyan súlyos, hogy szükség lenne efféle óvintézkedésre. Tévedtem.

A pszichológusnő elsősorban relaxálni tanított. Az volt ugyanis az egyik fő problémám, hogy a férjem hajnali hazaérkeztéig képtelen voltam elaludni. A relaxálás mellett ez a pszichológusnő „megtanított” aludni. Ő egyébként nagyjából tisztában volt a játékbetegség lényegével, s ajánlott is egy specialistát – egy pszichiátert. Oda azonban nem ment el a férjem.

(Véletlenül ismerem a szóban forgó pszichiátert. Ha találkozunk, mindig érdeklődik a G. A. felől, mert saját elmondása szerint nem tud igazán zöld ágra vergődni a játékosokkal... – *F. P. megjegyzése.*)

Volt a férjemnek egy időszaka, amikor különösen sokat fenyegetőzött az öngyilkossággal. Összefogtam az egyik jó barátjával, s közösen kerestünk egy pszichiátert, aki csoportterápiát ajánlott. A férjem csupán egyszer ment el, ezt követően mindig talált valami kifogást, hogy miért nem megy:

„– Ég az arcom, hogy nem tudok fizetni a terápiáért!”

„– Ugyan, mit tudna mondani nekem egy orvos?”

„– Helyettem úgysem fogja senki megadni az adósságokat!”

„– A gyerekek iránt érzett büntudatomat úgysem tudja feloldani senki!”

(Itt hadd álljak meg egy pillanatra – *Fekete Péter* –, teljes mértékben képes vagyok azonosulni Csongorral, magam is sokszor éreztem azt, hogy rajtam igazából csak egy halom pénz segíthet, semmi más. A pénz általában arra jó egy játékos esetében, hogy elfedje a problémákat, és folytatódjon a játék. Majdnem minden aktív játékos azt mondja, gondolja, érzi, hogy egy nagy halom pénz birtokában újrakezdené tiszta lappal az életét, és dehogy játszana! Egy kicsit sem! Csakhogy a G. A. tapasztalata az, hogy a teljes csőd, a teljes vereség bekövetkezése volt az, ami elindított minket egy másféle élet irányába. Ez a teljes csőd éppenséggel felépülésünk talpköve lett.

A G. A. jelentősége éppen abban áll – mondjuk, egy kórházi pszichiátriai osztállyal szemben –, hogy itt a kezdő nem játzó találkozhat olyan emberekkel, akik a több évi vagy évtizednyi játékteljes év tapasztalatát, biztatását tudják nyújtani a számára. A reményt nyújtják az „öregek” a saját életük példájával. Ez az egyik magyarázata – szerintem – a 12 lépéses programok sikerességének. Magam is jól emlékszem, hogy milyen frenetikus hatással volt rám életem második gyűlésén a Névtelen Alkoholistáknál az, hogy találkoztam egy pasassal, aki akkor 17 éves józan volt. Neki elhittem, hogy ez a hely, ez a 12 lépés és a gyűlések látogatása a megoldás az én alkoholproblémáimra. A játékkal is ugyanez a helyzet.)

Térjünk vissza az interjúhoz.

PÉTER: *És hogyan állsz Te a büntudattal?*

TÜNDE: Kérlek szépen, jól állok! Óriási dolog volt az, hogy eljutottam a hozzátartozói csoportba! Megtettem az első lépést a 12-ből, azaz, elismertem, hogy tehetetlen vagyok a játékkal és a játékosom szenvedélyével szemben, s ezáltal sikerült megszabadulnom az addig bennem terpeszkedő büntudattól!

PÉTER: *Ezek szerint sokat segített a hozzátartozói csoport. De ezzel együtt voltak-e még lelki mélypontjaid, annak dacára, hogy ebbe a csoportba jártál?*

TÜNDE: Hogyne, persze. Több is. Például magamra maradtam egy nagy problémával: a fiunk betegségével (epilepszia). Aztán, amikor az apám halálos beteg lett, Csongor szintén nem állt mellettem, hanem tovább játszott éjjelente. A családi ünnepek mind-mind egészen keserűvé változtak. Az is nagy és régóta tartó mélypont, hogy a házunkra jelzálogkölcönt vett fel a férjem. Persze, nem fizette, úgyhogy a bank elindította az árverezést. Apró szerencse a bajban, hogy időközben ez a bank tönkrement, úgyhogy nyertünk egy picit időt. De nem tudom, hogy mi lesz velünk... A férjem időnként megpróbál munkába állni, de nem nagyon képes megtartani a munkahelyeit a játék miatt. Csongor nemrégiben sikkasztott is egy komolyabb összeget. Mégsem lett baj belőle, rendőrségig sem jutott a dolog: egy régi barátja zsebből kifizette Csongor helyett a pénzt, és felvette magához dolgozni...

PÉTER: *Úgy látszik, mégiscsak a szerencse kegyeltje a férjed... Ezt elég simán megúsztad!*

TÜNDE: Igen, de azért van ám baj éppen elég. Például a hitelezők örökös zaklatása, a rettegett telefonok. Lelkileg ez nagyon nyomasztóan hat rám.

PÉTER: *Azt szokták mondani, hogy a szenvedélybetegek nem tudnak kiszállni a képzeletbeli körhintából. A Te férjednél hogy néz ki ez a „körhinta”?*

TÜNDE: Azt hiszem, valahogy így: depresszió-játék-vesztés-depresszió-játék.

PÉTER: *Váltunk témát. Mit gondolsz, használ ez a könyv majd valamennyit a hozzátartozóknak?*

TÜNDE: Természetesen igen. De a teljes igazság az, hogy én valószínűleg hiába olvastam volna el egy ilyen könyvet, bizonyára ugyanazokat a dolgokat követtem volna el, csináltam volna végig, amiket csináltam. A hozzátartozóknak is szükségük van egy komoly lelki mélypontra ahhoz, hogy elmenjenek egy csoportba, vagy, hogy készen álljanak a magatartásuk megváltoztatására. A mai tudásomhoz, sajnos, szükséges volt átmennem sok-sok keserűségen, szenvedésen, tehetetlenségérzésen.

PÉTER: *Ezzel a mai tudásoddal mi az, amit másképpen csinálnál?*

TÜNDE: Két dolgot biztosan: adósságot nem fizetnék ki, és nem hadakoznék egy percig sem.

PÉTER: *Szó nélkül túrnél?*

TÜNDE: Fordítva. Rájöttem, hogy én büntetésből, haragból, dacból és sértettségből sok évig alig beszéltem a férjemmel, ha játszott. Ez nem hozott semmilyen eredményt. Ma már újra beszélgetünk! A fő különbség az eddigiekhez képest, hogy nem hozom szóba a játékot. Az ő dolga, az ő betegsége. Ő vagy megoldja, vagy nem. Én ezt nem tudom helyette lerendezni. Talán nem tartozik szorosan ide, de lehet, hogy azért is tudtam elhagyni ezt a „haragszomrád”-színházat, mert van egy olyan érzésem, hogy valószínűleg mi nem egymás mellett fogjuk leélni az életünket.

PÉTER: *A közeli jövőtökben benne rejlik esetleg még a hajléktalanság lehetősége is?*

TÜNDE: Elvileg igen, bár ezt nem tartom túl valószínűnek. Nehéz megjósolni, hogy hogyan fog alakulni az életünk.

PÉTER: *Hogy látod a gyerekek jövőjét?*

TÜNDE: Nem is tudom. A kezdetektől fogva őszintén megbeszéltem velük a problémákat. Valószínűleg eszükbe sem jutott, hogy esetleg őmiattuk játszik a papa. (A legtöbb játékos vagy alkoholista gyerekének megfordul a fejében az, hogy esetleg azért nem jár szívesen haza a papa, mert „én nem vagyok elég jó gyerek” – F. P.). A

képhez az is hozzátartozik, hogy a gyerekek még nem tudták elfogadni azt, hogy a játékszenvedély betegség, s az apjuk beteg. Az utóbbi években a gyerekek nagyon anyagiasak lettek. Elképzelhető, hogy ez a család anyagi bizonytalansága, instabil helyzete miatt alakult így.

PÉTER: *Mondd, mi a véleményed arról, hogy újabban gyógyszereket is adnak – úgymond – a játékbetegségekre?*

TÜNDE: Nem hiszek benne. A gyógyszer nem változtatja meg a játékos személyiségét. Egyébként a férjem egy ízben hosszabb időre bekerült egy pszichiátriai osztályra a játék miatt. Adtak neki ilyesfajta gyógyszert, amely – állítólag – csökkenti a játék utáni sóvárgást. A férjem el is kezdte szedni ezt a gyógyszert, de olyan erős mellékhatásai voltak, hogy abbahagyta. Legalábbis a férjem így mesélte. A mellékhatások két hét múlva múltak volna el, de Csongor hamarabb abbahagyta a gyógyszer szedését.

PÉTER: *És mi a véleményed az oly sokat emlegetett kitiltatásról?*

TÜNDE: A kitiltatásról az a véleményem, hogy egyrészt általában nem működik, másrészt pedig nem segít. Ha játszani akar, akkor előbb-utóbb úgyis talál rá lehetőséget az illető.

Egyébiránt egyszer – jó régen – kitiltattam Csongort az egyik kaszinóból. Jócskán meg is orrolt rám ezért. Aztán fél év elteltével a férjem kieszelt egy „ellencselt”. Írt egy levelet a kaszinónak, amelyben úgy állította be a történeteket, mintha saját maga tiltatta volna ki önmagát, és a levélben kérte, hogy oldják föl a kitiltást. Ezt szinte azonnal meg is tette a kaszinó. De a kitiltás miatt egy pillanatig sem szünetelt a játék.

Ha rajtam múlna, minden kaszinót és nyerőgépet betiltanék ebben az országban. (Van néhány ország, ahol nem engedélyezik a kaszinók működését. Izrael például ilyen állam. – F. P.)

PÉTER: *Utólag visszatekintve voltak-e olyan jelek, amelyekből ki lehetett volna következtetni azt, hogy a férjed ennyire súlyos szenvedélybeteg lesz egyszer?*

TÜNDE: Nem voltak. Igaz, jó párszor elcipelt Csongor a lóversenyre, még évekkel ezelőtt, de ott képes volt kontrolláltan játszani. (Magyarországon kevés a lóversenyes beteg, legfőképpen azért, mert a szerencsejáték-ipar ezen ágazata haldoklik már évek óta. Lóversenyezni „kicsiben”, „kontrolláltan” magam is képes voltam, bármilyen hihetetlen is. Az én bódító szerem az automata volt. A lóversenyen sosem éreztem azt a bizsergést a bőröm alatt, amit egy pókergép előtt. Egyébiránt a játékipar kreatóriai valószínűleg

észlelték ezt a paradoxont, és kitalálták a lóversenyautomatát. Pénzbedobással működik. A játékgép lényege az, hogy egy csomó lóversenyfutam fel van véve videóra, s nem lehet tudni, hogy a gép melyik futamot fogja lejátszani. A startnál kell bedobni a pénzt. Különböző lovakra különböző oddsok vannak, természetesen... Egy barátom vagyontak vesztett egy ilyen automatán. S ha már az oddsnál tartunk, közel két éve, hogy megjelent a Tippmix. Bizony, jó néhány tippmix-függő ember van ma már, de többnyire olyanok, akik korábban a totózást, a lóversenyezést vagy a nyerőgépezést is kényszeres jelleggel csinálták. A tippmix – szemben a totóval vagy a lottóval – azért különösen veszélyes egy játékosra nézve, mert olyan a belső logikája, hogy szinte csábít arra, hogy nagy összegben játsszon az ember. – *Fekete Péter*)

Szóval, volt ez a kis lóversenyezgetés, amit én szívből utáltam, de más jel nemigen akadt. Csongor laza, bohém, vicces és nagyvonalú férfi volt – talán ezért is szerettem meg annyira. Nem volt annyira pedáns, szabálytisztelő, mint én vagy az apám. Ugyanakkor a bohémsága mellett a férjem mégis megbízható és szorgalmas ember volt. Nos, amióta tart a játék, nincs vidámság, lazaság, de megbízhatóság sincs. Az egyik legnagyobb baj az a számomra, hogy már nem tudom tisztelni a férjemet, nem tudok felnézni rá, mint régen.

PÉTER: *Számodra mi a legutálatosabb a játékcirkuszban?*

TÜNDE: A férjem öngyilkossággal való fenyegetőzése, az állandó stressz és a hitelezők zaklatása. Bár még manapság is van alvásproblémám, közel sem olyan súlyos, mint régen. Két éve szedek Sanaxot, de elég keveset. Azidőtájt, amikor hajnalig virrasztottam a férjemre várva, sokat dohányoztam, ettem, ittam, a stresszt oldandó.

PÉTER: *Bízol a jövőben?*

TÜNDE: Bízom! A legnehezebb időkben is hívő katolikus maradtam. Ám azt is meg kell mondjam, olykor ez sem adott elegendő erőt. A férj játékszenvedélye rendkívüli próbatétel egy feleség számára.

Most úgy érzem, hogy öt-tíz év múlva egész biztosan sokkal nyugodtabban fogok élni, mint mostanság. Azt hiszem, hiba volt, hogy sokáig csak a férjem árnyékában éltem, és nem alakítottam ki saját egzisztenciát. Mostanában kezdek magamra találni, amióta dolgozom, és sikeres vagyok a munkámban. Önállóan meg tudom – és meg merem – szervezni a szabad időmet, amit teljességgel tudok élvezni a férjem jelenléte nélkül is. Ez régebben nem így volt. Kezdem elhinni azt, hogy én egyedül is erős vagyok, függetlenül attól, hogy a férjem mit csinál!

PÉTER: *Ez egy nagyszerű végszó ennek a beszélgetésnek a végére, jobbat bizonyosan nem is találhatnánk! Köszönöm Neked, Tünde, hogy hajlandó voltál megosztani a történetedet és a gondolataidat velem és a leendő olvasókkal!*

És a gyerek(ek)?...

Hát igen... ez bizony fogas kérdés. Mit mondjunk, mit ne mondjunk, hogyan árt neki legkevésbé a játékcirkusz... Mit lehetne tenni, nehogy olyan legyen ő is, mint az apja...

Kedves Hozzátartozó! Tisztában vagyok azzal, hogy ez mekkora teher. Azzal is, hogy csak egyetlen megoldás cikázik a fejében: mikor, hogyan lehetne abbahagyni már a játékot a játékosal?

Induljunk ki abból a feltételezésből, hogy az Ön férje még játszik, vagy már megint játszik – legvalószínűbb, hogy ezért is vette meg ezt a könyvet. A most következő gondolatok legnagyobb része nem a saját fejemből pattant ki, hanem a szakirodalomból kölcsönöztem, hogy ezáltal segítsék. Tehát:

Mit tegyen a hozzátartozó a gyerekkel kapcsolatban, ha az egyik szülő aktív szenvedélybeteg? (A jótanácsok alkoholisták házastársaira is vonatkoznak!)

1. Törődjön többet önmagával, személyes fejlődésével, lelki egészségével!

A gyerekek legnagyobb részt öntudatlanul, utánzás révén tanulnak. Váljon olyan emberré, aki pozitív minta! Ön szerepmodell, akár gondolt rá eddig, akár nem. Ön is példaadó: ha ideges, zavart, ingerlékeny, a gyerekei is azok lesznek. De ha képes mosolyogni, a gyerekei is képesek lesznek; ha abbahagyja a veszekedést a beteg férjjel, akkor ezt a konfliktuskezelő „megoldást” a gyerekei sem fogják beépíteni a repertoárjukba. Ha oldottabb, fesztelenebb lesz, ezáltal az otthona hangulata is megváltozik – függetlenül attól, hogy játszik-e a játékos.

2. Hallgassa meg (hallgassa végig) a gyerekeit!

Üljön le velük. A beszélgetés ne kikérdezés legyen: mi volt az iskolában? mi volt az ebéd? megetted-e? kész-e a lecke? Tudassa vele, hogy érdeklí önt a gyerek mondandója. Tanuljon meg hallgatni és figyelni anélkül, hogy minősítené, kommentálná a hallottakat, és állandóan intelmekkel, jótanácsokkal látná el a gyerekeket! Az, hogy tud hallgatni és meghallgatni, nem jelenti azt, hogy mindennel egyetért! Csak azt jelenti, hogy hajlandó figyelni rájuk. Fogadja el a gyerekek jogát arra, hogy azok lehessenek, akik, és azt gondolhassák, amit gondolnak.

Ez nehéz. Lehet, hogy hallani fog felháborító vagy felkavaró gondolatokat is. Amikor ön ugyanennyi idős volt, szintén voltak nem helyénvaló gondolatai. Lehet, hogy még most is vannak. Az, hogy prédikálás nélkül végighallgat egy gyereket, nem jelenti azt, hogy egyetért velük. Ez csak a kommunikáció beindulása. A valakivel és nem valakinek való beszélés kezdete.

3. *Mondjon igazat! Legyen a gyerekekkel őszinte!*

Lehet, hogy eltorzult a gyerek valóságérzete. Nehezen ismeri fel az igazságot. Az aktív játékos (alkoholista) legtöbbször be nem váltott ígéretekben hazudik. Amikor azt mondja, hogy otthon lesz vacsorára, úgy is gondolja, de mégsem ez történik. Ez zavarba hozza a gyereket. A szenvedélybeteg nem hazudik ugyan, de mégsem ér haza vacsorára. A gyerek hallja, amint a feleség fedezi a szenvedélybeteget – azaz szintén hazudik –, és követi a mutatott példát ily módon a feleség is. Mert nem akar ő sem szembesülni a valósággal, és titkolja érzéseit, az elkeseredettségét, csalódottságát a gyerekek előtt. Azonban csak a valósággal való szembesülés hoz vissza valakit az egészségbe. Enyhít a gyerekek terhein, ha ön nem rejtegeti a valóságot és a valódi érzéseit előlük.

Az érzések sohasem *helyesek* vagy *helytelenek*. Egyszerűen csak vannak. Nem jó dolog olyasmiket mondani vagy hallani: „Nem szabad így érezned!”, mert hiszen azt érezzük, amit érzünk. Talán olyan létezik, hogy egy viselkedés helytelen vagy nem megfelelő, de az érzések nem lehetnek helyesek vagy helytelenek. Ha azt érezzük, hogy *helytelen*, amit érzünk, akkor ennek következményeképpen büntudatunk lesz, ami csak tovább ront a dolgokon. Mondhatja a gyereke, hogy „Utálok az apámat!” Ha ön azt válaszolja, hogy „Nem szabad apádat utálnod, hiszen beteg”, ezzel büntudatot kelt a gyerekekben. Milyen „szörnyű” gyerek is lehet ő, ha olyasvalakit utál, aki beteg... Inkább fürkésze ki a gyerek érzelmeit, semmint büntudatot keltsen. Mondhatja azt is: „Tudom, mit érzel. Néha én is úgy érzem, hogy utálok. Valójában nem utálok, csak azt, amit a betegség kihoz belőle. Amit igazán utálok, az a betegsége.” Segítsen neki ezt tisztázni. Mindez még a saját gondolkodásának a kitisztulásában is segíthet.

A düh, amit a szenvedélybeteg kivált önből: valódi. Nem kifizetődő úgy dönteni, hogy helytelen, ha dühös. Nincs semmi baj, ha dühös, ráadásul ezt még a gyerek is látja. (De az már baj, ha a belső dühei miatt rombolóan viselkedik...)

Ha a gyerek kiéli a düheit, az még mindig jobb, mintha passzív marad egy olyan helyzetben, amit gyűlöl. Az a düh, amit a gyerek magába fojt, gyomorpanaszokat, depressziót és sokféle más tünetet hoz létre.

Ha a gyerek üvöltözik, kiabál és hisztizik, legyen bármilyen kellemetlen is önnek, még mindig egészségesebb, mintha magába fojtja az érzelmeit. Miután „kiengedték a gőzt”, leülhetnek, és megbeszélhetik a problémát. A gyerekek is sokat aggódnak. Ráadásul erőtlennek érzik magukat. Aggasztja őket, amit magukba fojtanak. Ön azonban segítséget nyújthat: az aggodalmak kezelhetőbbek, ha nyíltan beszélünk róluk.

4. Oktassa gyermekeit!

Mondjon el mindent, amit a játékszenvedélyről tud! Üljön le, és válaszoljon a gyerek minden ilyen jellegű kérdésére! Lehet az is, hogy a gyerek olyat kérdez, amire nem tud válaszolni. Pl.: „Azt értem, hogy amikor apu játszani kezd, nem tudja abbahagyni, de akkor miért kezdi el?” Ön válaszolhat így: „Mert éppen ez a betegség lényege. Hogy tisztában van vele, hogy nem tudja abbahagyni, mégis meggyőzi magát, hogy nem így lesz!” És a gyerek folytathatja: „Igen, de...” Ezen a ponton nem baj, ha azt mondja: „Én sem értem teljesen. Az egyetlen dolog, amiben biztos vagyok, hogy nekünk nem szabad megengedni, hogy az apu játékszája irányítsa az életünket és az érzéseinket. De ehhez szükségem van a segítségedre, mint ahogy neked is az enyémetre!”

5. Adja fel a tagadást!

A tagadás a szenvedélybetegségek legnagyobb szövetségese, és egyben az Ön legnagyobb ellensége. Mondhatja ezt a gyermekeinek: „Az apu elveszti a józan eszét, ha játékról van szó. Ez az oka annak, hogy gyakran úgy viselkedik, ahogy nem akar, és ahogy mi sem akarjuk. Hogy megígéri, hogy hazajön, aztán mégsem látjuk egész este. De nem szabad elfelejtenünk, hogy amikor úgy viselkedik, ahogy nem akar, az nem csupán ő egyedül, hanem ő és a betegsége együtt. Ezt elég nehéz lesz észben tartani, hiszen a betegsége a legtöbbször láthatatlan, és a papa pont úgy néz ki, mint abban az időben, amikor még nem járt el játszani. De, ha valamelyikünk elfelejténé, amit most elmondtam, figyelmeztessük és emlékeztessük egymást, jó!? Jobban fogjuk magunkat érezni, ha összetartunk, és nem titkoljuk a problémát, hanem beszélünk róla. Hiszen ez mindannyiunk problémája!”

6. Ne óvja gyermekét, hogy a szenvedélybetegség pusztításait megismerjék!

Ha például az alkoholista az otthonunkban megrongál dolgokat, a legjobb, ha szembesítjük pusztításának nyomaival, azaz, Ön nem takarítja el. A gyermek is láthatja. Ön mondhatja ezt: „Nagyon bánt és elkeserít, hogy ezt látnod kell. De nem akarom sem magam előtt, sem előtted eltitkolni.”

Ugyanez vonatkozik a játékos pusztítására: a be nem tartott ígéretekre és az örökös pénzhiányra. Mondja el, mi az oka: apu eljättsza.

Ha a gyerekeit mindenáron meg akarja védeni a szomorú valóságtól, gyengévé és zavarttá teszi őket. Hiszen úgyis tudják, hogy történt vagy történik VALAMI, ami nagyon nincs rendben. Miért bízná ennek a valaminek a kitalálását a gyermek fantáziájára? A képzelődés a legrosszabb valóságnál is pusztítóbb, ijesztőbb és szorongáskeltőbb lehet. Az ismeretlen rossztól jobban félünk, mint amiről tudjuk, hogy mi a lényege.

A valóságot egyébként sem lehet letagadni. Előbb-utóbb átút az elhallgatás falán. Ha arra használja az energiáit, hogy tagadja a tényeket, ezzel onnan vesz el energiát, ahol hasznosabban is felhasználhatná: például a javulás területeiről!!!

7. Ne féljen gyengédséget kimutatni gyermekeinek!

Nincs olyan, hogy „túl sok” szeretetet ad a gyermeknek! Az azonban nem szeretet, hogy életük nehézségeinek, az apa szenvedélybetegségének kárpótlásaként minden hóbortjukat teljesíti! A szeretet például az, ha elmondja gyermekének, hogy szereti, ha megöleli, megpuszítja; ha elmondja, mennyire szerencsésnek érzi magát, hogy ő az ön gyermeke. Szüksége van arra, hogy ezt hallja! Az nem elég, ha ön azt mondja neki: „Úgyis tudod, hogy mennyire szeretlek!” Ez önnek sem lenne elég! És ez nem jelenti azt, hogy minden, amit a gyerek csinál, az szeretetre méltó. Ő a szeretetre méltó, mint gyermek, mint emberi lény.

„Szeretem, aki vagy. De nem kell szeretnem minden tettetted. És ha valamit nem szívelek benned, akkor sem szeretlek kevésbé” – mondhatja a gyermekének. Ennek a kinyilatkoztatásnak világosnak kell lennie. Ugyanúgy, ahogy szeretheti a férjét, és gyűlölheti a betegségét. A két dolog nem azonos, nem egy.

8. A gyermekek szempontjából nagyon fontos, hogy világosan meghatározott korlátaik legyenek!

Tudassa a gyerekekkel, hogy egy bizonyos, meghatározott időben találja a vacsorát. Hogy a lefekvés és a leckeírás ideje is kötött. Ne engedje, hogy a család szokásai, időrendje szétessen csak azért, mert, mondjuk, a szenvedélybeteg nem jön haza időben! A gyermeke otthoni életének következetesnek és kiszámíthatónak kell lennie, mert a következetlenség és az összevisszaság olyannyira megzavarhatja a gyereket, hogy elveszti az éntudatát! Senki sem érzi jól magát, ha nap mint nap nem tudja, hogy mi történik körülötte! Ez kizökkenti az egyensúlyából. Rendezett

életet kínáljon föl gyermekeinek, ésszerű szabályokkal, és követelje meg a szabályok betartását! A gyerekek MINDIG próbára teszik a korlátokat és a szabályokat, csak azért, hogy megbizonyosodjanak, valóban léteznek-e, vagy csak „duma” az egész. Ha egy szabály igazságos, akkor nem számít, hogy tetszik-e a gyerekeknek, vagy sem. Ha szigorúnak is tűnik, az még nem jelenti azt, hogy a gyerek nem lesz hálás érte, és ne érezné nagyobb biztonságban magát. És az embernek biztonságban kell éreznie magát ahhoz, hogy ki tudjon fejlődni az egészséges önérzete.

9. A gyerekeknek felelősséget kell vállalniuk a viselkedésükért!

Ha a gyerek betör egy ablakot, legyen az ő gondja annak a helyrehozatala! Övéi a kudarcai és a sikerei egyaránt. Övé az egyes és az ötös is – ne a mama kedvéért tanuljon! Ha elkésik az iskolából, az ő viselkedésének a következménye, és ebből következően az ő problémája. Ne magyarázza ki a tanár előtt, ne írjon hamis igazolást. Hogy ne legyen ő is szenvedélybeteg, abban a „nem megmentésnek”, a felelősség át nem vállalásának döntő szerepe van! Egyébként is, a nehézségek leküzdésének megtanulása része az önbecsülés felépítésének.

Ha a gyerekének gondja van, segítsen neki átgondolni a választási lehetőségeket, de ne Ön adja meg a választ vagy a megoldást! A szenvedélybetegek gyermekei gyakran tehetetlennek érzik magukat a saját sorsukban. Mintha csak az életet „kírtották” volna rájuk. Buzdítsa tehát a gyereket arra, hogy kezdeményező legyen, új dolgokat próbáljon ki. Mutasson ebben példát: ne áldozatként éljen, hanem ön is merjen kezdeményezni, változtatni, új dolgokat, gondolatokat kipróbálni. Járjon önszolgálat csoportba, ha lehet: ez a példa lehet, hogy nagyobb segítség, mintha a gyereket mindenáron be akarja passzírozni egy gyermekpszichológushoz!

Az új dolgok kipróbálása fontosabb, mint a sikeresség. A legtöbb dolog nem azonnal hoz eredményt. De, ha valamit nem próbálunk meg, akkor sikert sem érhetünk el. Ha otthon ül, szentséggel, hogy miért olyan a férje, amilyen, és nem tesz semmit önmagáért, a gyerekbe beépül ez a minta, és áldozatként fogja tengetni az életét, ha netán párkapcsolati problémái lesznek majdan!

Támogasson új kezdeményezéseket, és bármilyen kis sikerélményt is. Ha a gyermekének (és önnek) fejlődik az önbecsülése, az az egyetlen mód, ami ártalmatlanná teheti a szenvedélybetegségek családi hatásait. Paradox módon, lehetséges, hogy pont ez a csapás az, aminek a mentén felismerheti és fejlesztheti a saját értékeit mind ön, mind pedig a gyermeke. Az énéjlődés nem várt ajándék lehet így. Ha kemény munka nélkül öregszen, mit sem változik önbecsülésünk... Életünk kihívásai

révén fejlődünk. A nehéz idők miatt, nem pedig a „könnyű idők” miatt fejlődünk igazán. Ugyanez vonatkozik a gyerekekre is. Ha ön és a gyermekei is saját kézbe veszik az önbecsülésük fejlesztését, többé már nem fog a szenvedélybeteg tetteitől függni, hogyan érzik magukat, és megszűnik a kilátástalanság érzése is. Nem rögtön, persze. De ahogy a nyelvtanulásban sem csak a sikeres nyelvvizsga adhat örömet és sikerélményt, úgy ezen az úton is lehet élvezni már az első, apró eredményeket is! Ön és gyermekei érdemesek egy jobb életre!

Amint már említettem, humoristaként éltem öt hosszú évet; ebből több mint három évig úgy, hogy aktív ivó és játékos voltam... Kevesen tudták: többnyire a fellépések után ittam le magamat és/vagy játszottam.

Számomra a humor sok minden: hobbi, pénzkereset, kikapcsolódás – ma már. De alapvetően menekülés volt: az elfogadhatatlan valóság abszurdá tételével egyfajta énvédő mechanizmus. Nem lehet elfogadni, ha valakinek az édesapja este hétkor pocsolyarészegen fekszik az ágyban, ha az igazgatójának „Führer” a beceneve a középiskolában, és ehhez méltóan is viselkedik, vagy ha állandóan büntudatot keltenek benne, ha elmegy a nagyszüleihez. Velem ez mind megtörtént.

Hogy a humor is énvédő mechanizmus, azt például az is bizonyítja, hogy Auschwitzban a foglyok kabaréműsort hoztak létre. Vagy gondoljunk csak a politikai viccekre: minél burjánzóbb egy diktatúra, annál markánsabb, keményebb viccek keletkeznek; a demokrácia általában a politikai viccek kimúlását idézi elő.

Visszatérve magamra: elég mogorva, szomorú és olykor kétségbeesett humorista voltam, azt hiszem. Az oldott, jó kedélyű, vidám emberek ritkán lesznek humoristák... Inkább az a tipikus, ami velem is történt, hogy a fájdalmas valóságból valaki gyakran átrándul az abszurd világba, a humorba, egyfajta ösztönös öngyógyításként, és azután ezt művészi szintre tornázza fel.

A humoristák nehéz, háklis, problémás emberek. Nagyon gyakran szenvedélybeteg. Kusza gyerekkorral, túlérzékeny lélekkel, a kontrollálásra és a kritizálásra óriási hajlamokkal rendelkezvén. Csupán egy-két olyan humoristával találkoztam, aki lelkileg egészséges volt.

Maga a humor viszont gyógyító. És amikor egy beteg elkezd tréfálkozni, megjelenik a beszédében egy kis kedves öngúny, az mindig a gyógyulás jele. (Ugyanez vonatkozik a kodependensekre is.)

Ebben a könyvben már olyan sok szomorúság, betegség, „vér és könny” szerepelt, hogy talán nagyon is itt az ideje egy vidám kis paródiának. Még eddig nem jelent meg sehol. Kérem, fogadják szeretettel!

Ha a feltalálók és a felfedezők szenvedélyes szerencsejátékosok lettek volna...

Szervusz, Faraday!

Képzeld, tegnap egymás után háromszor kipörgött a 22-es a kaszinóban! Naná, hogy ma egész délelőtt a 22-esre tettem, de egyszer sem vánszorgott oda az a nyavalyás golyó! Kínomban Teslától kértem kölcsön, ő most kapott előleget a csehszlovákoktól, mert róla fognak elnevezni egy lemezjátszót...

Matild is elhagyott, egy tengerésztiszt miatt. Mondtam neki, hogy legalább a vasárnapi lottósorsolást várja meg, hátha ki tudom váltani a nagymamája medalionját a zaciból. De hiába beszéltem neki.

Annyira dekoncentrált vagyok, hogy megrázott egy békacomb, amikor Galván híres kísérletét modelláltam...

Legalább egy húszas kéne elsejéig! A főbérőlm eldugta a szenespince kulcsát, mert tartozom neki. Mínusz három fok van a szobámban délben, de Fahrenheit szerint még annál is kevesebb. Áram sincs, pedig tegnap feltaláltam a villanykörtét. Még jó, hogy a gramofonom lendkerékkel megy.

Csókollak,
T. Alva Edison

Kedves Coulomb!

Itt Livingstone! A sydney-i börtönből jelentkezem. Joggal kérdezheted most, hogy hogyan is kerültem ide.

Nos, a holland nagykövetségen ünnepeltük a csapóajtó feltalálásának a 150-ik évfordulóját, amikor a nagykövet unokaöccse mellé keveredtem, aki így szólított meg:

– Van egy tuti befutóm a hatodik futamban! Tegnap együtt voltam vesekőzúzáson egy zsokéval, és előtte neki olyan görcsei voltak, hogy azt hitte, belehal a fájdalomba, úgyhogy nem akarta a sírba vinni a titkot, hogy bunda lesz a mai galoppon... persze, végül nem halt meg, sőt, ő is indul a futamban... nem jön ki velem? Megalapozhatná a további utazgatásait anyagilag! – hunyorított bátorítólag újdonsült ismerősöm.

Mi tagadás, még mindig nagyon le vagyok égve azok után, hogy tavaly Las Vegasba vezettem egy expedíciót. Kellott a pénz.

Gyorsan elterveztük, hogy „5 ló körbe” rendszerben fogadunk, de mivel „véletlenül” nem volt egyikünknel sem készpénz, Philip (így hívták az unokaöcsit) kölcsönvette a nagykövetnél briliáns nyakékét. Azt hazudtuk a nagyságos asszonynak, hogy csak kifényesítjük a konyhában az ékszer, hogy jobban mutasson.

Csak 200-at akartak adni érte a biziben, erre Philip lebizizta a becsüst, amire kihívták a rendőrséget. Ez önmagában nem lett volna baj, de olyan sok időt veszítettünk a közjáték miatt, hogy 2 másodperccel a kasszazárás után érkeztünk ki a lovira. Képzelted, habzó szájjal néztük, ahogy egy vesebeteg zsoké kenterbe veri a mezőnyt, mi meg egy rohadt petádot se keresünk az évszázad lehetőségén. Az ékszert is vissza kellett szerezniünk, de mire visszaértünk, akkorra meg a bizományi zárt be.

Nem volt jobb ötletünk, éjszaka betörtünk a bizományiba, hogy visszaszerezzük a nyakéket. Mázlínk volt, mert a riasztó pont az én szerencseszámaimmal volt bekódolva. De mégis lebuktunk. A rendőrök nem fogadták el azt a kitalációt, hogy filmszínészek vagyunk, akik a *Négy muskétás*ban szereplünk rövidesen, és éppen most gyakoroljuk a Milady ékszereinek a visszaszerzését.

300-at kéne hogy küldjél, de azonnal. Ennyi az óvadék. Tudom, hogy sok pénz, de emlékezz vissza, hogy a feleségem hozományát közösen veszítettük el Black Jack-en.

Öllelek,
David

Kedves Barátaim!

Végre sikerült!

Tegnap bankot robbantottam!

Alfred Nobel

Helló, Magellán!

Kempelen vagyok, és sietve írom ezt a levelet, mert a cár betiltott minden nyerőautomatát, és nekem 24 órát adtak, hogy elhagyjam Szentpétervárt, különben irány Szibéria! Nem bírom a hideget; tavaly is, amikor fókavadászatra hívtál a Barrents-tengerre, állandóan a kapitánnyal kockáztam a fűtött parancsnoki kabinban, emlékszel?

Tegnap talákoztam egy örült íróval, akinek apró tűznyelvek lobogtak a szemében, és meggyőződtem, hogy egy teljesen biztos szisztémája van, de aztán menekülnünk kellett, mert egy feldühödött hitelező valami 500 oldalas kéziratot követelt tőle. Azt tervezzük, hogy Madagaszkárra megyünk, és ott megalapítjuk a Nemzeti Lóverseny Vállalatot. Ott még nincsenek betiltva az automaták sem. Igaz, a sakkot viszont nem ismerik. Majd csak lesz valahogy, nem igaz?

Búvárszivattyú vagy hópárducbunda nem érdekel? Van egy nepper a kaszinó mellett, aki örült olcsón árul ilyesmiket. De persze én már nem tudom leszervezni, mert hajnalban hajóra szállunk Dosztojevszkijjal. (Így hívják az író-t.) Szerinted is jó ómen, hogy a 13-as kabinban fogunk lakni, és pont 21 lépcső vezet a fedélzetről a kártyaszobába?

Csak nehogy úgy járjak, mint a Barrents-tengeren, amikor olyan sok ideig kártyáztam az első tiszttel, hogy a zsebemben levő szerencsepatkó átmágnesezte az irányítót. Emlékszel, lényegében ennek következtében fedeztük fel Argentínát és a tangót! ... Kár, hogy Dél-Amerikából is ki vagyok tiltva...

Arról hallottál, hogy Mengyelejev egy periódusos szisztémával nyert a ruletten? Most meg valami ismeretlen elemeket keres, olyan biztos a sikerben, hogy előre bejelölte a szisztémájában ezeket. Istenem, ha egyszer nekem ennyi önbizalmam lenne... Sokszor csókollak: Farkas

U. i.: A 40 koronát nem felejtettem el! De lehet, hogy csak szárított heringben tudom megadni, ha Madagaszkáron nem ismerik a pénzt!

Szia, Farkas!

Megkaptam a leveledet! Remélem, Te is megkapod ezt a küldeményt, noha a brit posta már 6 éve bojkottál, tudod, amikor volt az a kis postarablásunk, talán emlékszel...

Velem óriási dolog történt: az egyik hitelezőm úgynevezett gőzvtorlással üldözött, én meg a nyavalyás kis kutteremen próbáltam menekülni előle. Már olyan közel voltunk egymáshoz, hogy láttam a marcona bérgyilkosokat, amint késekkel és ki nem fizetett váltókkal a szájukban éppen átugrani készülnek az én kis lélekvesztőmre... És akkor – ki tudja, hányadszor – megsegített a jóisten, és fölfedeztem az Északnyugati Átjárót!

És ezzel együtt sikerült leráznom az üldözőket. De a szerencsesorozat még nem ért véget: a Kelet-Indiai Társaság lovaggá ütött, és ezzel olyan sok pénz járt, hogy Monte Carlóban sikerült kiváltanom a zaciból a nagybátyámat, visszavásároltam a portugáliai birtokomat, sőt, képzeld, még Röntgennek is megadtam az összes adósságot! (Ő az utóbbi időben egy kis gépezettel zaklatta a feleségemet, és a géppel mindent átvilágított, hogy nincs-e otthon készpénz. Rém kellemetlen volt.)

A negyven koronát hagyd a csudába! Sőt, ha bejön az a szisztéma, amin éppen most dolgozom, megveszem egész Madagaszkárt, ketten felváltva leszünk a király, és az általános iskolákban kötelező tananyagnak bevezetjük a kopogós römit és a kanasztát. Na?

Ja, még valami: tavalyelőtt nem volt pénzem bélyegre, úgyhogy: futó D4–F6.

Szeretettel üdvözöllek:

Sir MAGELLÁN, neked csak „MAGI”

Kedves Amundsen úr!

Ön nem ismer engem. Micsurin vagyok, a Szovjetunió Sztalin-díjas biológusa.

Azt hallottam, hogy ön járatos a fogadások terén, különösen, ami a kutyaszánversenyeket illeti. Én még kezdő vagyok, ezért lenne néhány kérdésem:

1. Nem lehetne-e keresztezni a lottót és az agárversenyt? Ezt úgy gondolom, hogy a kutyák nem egy lélekölő, vad versenyben mérkőznének egymással, hanem a Központi Bizottság egy megbízható tagja kihúzná egy kalapból az agarak befutási sorrendjét. Pavlov is támogatja az ötletemet. Tudja, akit külföldön csak „Kutyás Pavlovnak” vagy „Nyálás Pavlovnak” szoktak hívni.

2. Ha kiderül, hogy a gombóceví verseny győztese bulímiás és képes titokban kihányni az ételt, akkor az vis maiornak számít, és vissza kell fizetni a betett összeget, nem? (Most vesztettem 30 rubelt egy ilyen fogadással.)

Elvtársi üdvözlettel:

Micsurin

Tisztelt Micsurin Elvtárs!

Megkaptam kedves levelét! Az agárversenyekhez nem értek, de mellékelten küldök ajándékba három husky kutyát, mindegyik versenynyertes szülőktől származik. Cserébe azt szeretném kérni, hogy próbálja meg rábeszélni Lenin elvtársat, hogy engedje meg, hogy én fedezhessem fel Novaja Zemlját! Tudja, ahol olyan kurva hideg van! Az a helyzet, hogy én Scott kapitánnyal egy külön kis háziversenyt folytatok, ami most döntetlen, és a Novaja Zemlja nagyon jól jönne nekem!

A gombóceví bajnoksághoz annyit fűznék hozzá, hogy én már három éve leszoktam a fogadásokról, amikor a Déli sarkon egy kutyaszánverseny miatt elvesztettem a télikabátomat. Jöhettek haza szvetterben...

Tisztelettel:

Roald Amundsen

U. i.: Az igaz, hogy a kommunisták klerikálisnak minősítették, és betiltották a keresztretjvényt?

Kedves Farkas!

Mégiscsak szükségem lenne arra a negyven koronára. Már harmadik hónapja mosogatok Baden-Badenben, az Imperiál szállóban. Most nem szeretném részletezni az előzményeket, legyen elég annyi, hogy öngyilkos akartam lenni, de még az orosz ruletten is kudarcot vallottam; egész éjszaka nem találtam el a halántékomat...

Szereztem vevőt a sakkautomatára! Kápé fizetnének, csak előbb engem ki kellene váltani a mosogatásból. Ohm telefonált, hogy most már törvényszerű, hogy nyerjen, olyan nagy a feszültség és kicsi az ellenállás a börzén.

Hallottad, hogy Morsét letartóztatták, mert rövidhullámú jeladóval manipulálta a bankszámláját?

Te különben melyik rádiósra fogadtál: Marconira vagy Popovra? Én Marconira tettem az utolsó pénzemet, de az oroszok nem ismerik el, hogy ő nyert. Mit lehet csinálni ilyenkor? Fogadjak föl verőembereket?

Küldj pénzt, S.O.S!!!

Sir MAGI

Kedves Diesel, Drága Rudolfom!

Már nem bírom tovább. Elmegyek Freudhoz, hátha ő kigyógyít a játékbajomból!

Itt, Philadelphiában 1:12-hözt adják, hogy nem bírom abbahagyni a pókerezést. Kétségbe vagyok esve! Holnap érkezik a feleségem, akinek már a vasútállomáson villámokat szokott szórni a szeme. Ki kéne már találnom valamit ezek ellen a villámok ellen!

Benjamin Franklin

*

És másnap megszületett a villámhárító, az emberiség nagy öröme...

Interjú Bercivel

Most, amikor e sorokat írom, 2004 májusa van. Az előző fejezetek megírása óta két fontos esemény történt e könyv témájának szempontjából: találtam kiadót, és immáron 7 hónapja működik Magyarország első, játékszenvedélyre specializálódott terápiája Budapesten, a Nyíró Gyula Kórház II. számú pszichiátriai osztályán belül. Jelenleg itt dolgozom, ugyanúgy konzultánsként, mint az előző munkahelyemen. (Kérem, hogy aki velem akar személyes kontaktusba kerülni, az ne itt keressen, mert nehezen vagyok elérhető, inkább megadom az e-mail címemet:

sziszilveszter@freemail.hu)

A terápia bentfekvéses, 3 hónapig tart, és gyógyszermentes. Eddig kb. 30-an végeztek, és csak kevesen estek vissza.

A betegek a hagyományos pszichiátriai betegektől elkülönítve, de nem elzártan nyertek elhelyezést – ámbár az első három héten nem hagyhatják el a terápiás részleg területét. A terápiás csoportok nagy részét és a hozzátartozók számára szervezett csoportokat jómagam vezetem, az egyéni pszichoterápiát pedig a részlegvezető orvosnő. Előzetes telefonos bejelentkezés után, és egy részletes szakvizsgálatot követően lehet ide kerülni. Kizárólag a beteg kérheti a felvételét.

Az elmúlt időszakban némileg átrendeződött a szerencsejáték-ipar kínálati-fogyasztási piaca is: nagy számban terjedtek el ugyanis az ún. rulettautomaták. Egyre több ember esik áldozatul ezeknek a masináknak, a rulettautomata ugyanis a szerencsejátékok heroinja. Gyorsabban függők lesznek tőle az emberek, mint a hagyományos nyerőautomatáktól, nagyobbak a veszteségek és gyakoribbak az öngyilkossági kísérletek is. Mára a betegek 20–25 százaléka a rulettautomatákba űrül bele. A hagyományos (tehát golyós-mechanikus) rulettbetegek részaránya nem változott: stabilan kb. 10% az összes beteghez képest. Viszont, úgy látom, hogy a nem gépi, vagyis hagyományos rulettbetegek felépülési esélye kisebb, mert rendkívül nehezen engedik el azt az illúziót, hogy „lehet nyerni”. Valahogy úgy van ez, hogy a gépekkel szembeni esélytelenséget könnyebb belátni. Pedig addiktológiai szempontból tökéletesen mindegy, hogy valaki gépi vagy hagyományos rulett

játszik: ha netán nyer is, ellenállhatatlan a késztetés, hogy visszamenjen, és addig játsszék, amíg tart a pénze.

(Havas Henrik 2003-ban megjelentetett egy riportkönyvet a szerencsejátékról, és ebben számtalan történet szól arról, hogy gazdagnak számító emberek hogyan veszítették el mindenüket – sőt, még azon felül is – hagyományos ruletten.)

A terápián megjelent az első tippmixfüggő sorstárs is. Sejtéseim szerint több száz ilyen beteg lehet országszerte, az ő számukra mintegy biztatásul következik egy interjú ezzel a bizonyos beteggel. Ő a Berci álnevet választotta. Sikeresnek nevezhető terápia után nemrégiben távozott az osztályról, szerintem jó eséllyel arra nézve, hogy tartósan absztinens marad. (Mike – ha még emlékeznek rá – sajnos, visszaesett, és nem fejezte be a terápiát.)

A Bercivel készített interjút monológgá sűrítettem, megőrizve az ő szófordulatait, stílusát. Köszönet neki, amiért hozzájárult a közléshez!

(Magáról a tippmixről elég annyit tudni, hogy a totóhoz hasonló játék, három lényeges különbséggel:

- csak akkor lehet nyerni, ha minden mérkőzést eltalál valaki;
- a fogadás tétjét a játékos határozza meg. Úgy tudom, hogy ez jelenleg szelvényenként minimum 200 Ft és maximum 100 000 Ft;
- nemcsak focimeccsre, hanem mindenféle más sporteseményre lehet fogadni.

A játékos maga dönti el – egy 120 eseményt tartalmazó listáról –, hogy melyik eseményre tippel.)

Akkor hát én búcsúznék is, Kedves Olvasó, köszönöm a türelmét, és következék Berci monológja.

Berci...

„51 esztendőös vagyok, három évvel ezelőtt lettem betege a tippmixnek, gyakorlatilag két hét alatt. De persze voltak előzmények.

Mindig is szerettem játszani – szinte bármit. Ez a bármi elsősorban sportjátékokat jelentett, mindenekelőtt a focit. Tíz éves korom körül voltam először focimeccsen. De a gyerekkoromban gyakran felbukkant a snóbli, a snúrozás is. Örömforrást jelentettek. Otthon kevés volt az öröm: apám alkoholista volt, és nagy szegénységben éltünk.

A családban is engem kiáltottak ki „fekete báránynak,” és az iskolában is benne voltam a balhékbán, gyakran én vittem el mások balhéit-bűneit, még ha nem is én voltam a főkolompos, akkor is. Jó tanuló voltam, de nem tudtam beilleszkedni a többiek közé. Nem csupán örömtelen voltam tehát, hanem nagyon magányos is.

Tizenegy éves koromban volt az első hatalmas sportélményem: a tokiói olimpia. Otthon le se lehetett vakarni a néprádió hangszórójáról, és olykor az iskolában is hallgathattuk, hiszen sok döntő délelőtt volt, az időeltolódás miatt.

Bárhol is voltam, mindig fő szervezője voltam az amatőr focisapatnak: iskolában, munkahelyen, lakóhelyen egyaránt. Hetedikes koromban csapatkapitány lehettem az iskolaválogatottban a városi úttörőolimpia döntőjében. Csóró melósgyerekként ez nagy büszkeség volt számomra – még úgy is, hogy elvesztettük ezt a bizonyos döntőt.

Matekot soha nem kellett otthon tanulnom, elég volt az órán figyelni, és így is iskolaelső voltam. Szintén hetedikes koromban már ingyen korrepetáltam más gyerekeket matekból.

Kora ifjúságomtól a sport volt a mindenem. Hatodikos koromban új helyre költöztünk. A lakótelepen rögtön szerveztem csapatot is, bajnokságot is. Az én csapatom a „PUNCS” nevet viselte, teljes nevén: Pizkos Utcai Mezitlábás Csavargók. Az elnevezést természetesen én találtam ki.

Ipari iskolába kerültem, és ki más lehetett volna az iskolai sportfelelős, mint én. 16 évesen ismerkedtem meg a totóval. Rendszeresen vásároltam a *Sportfogadás* című lapot, amely szinte biblia volt a számomra. Az újságot szerdánként – a megjelenés napján – vásároltam meg, szombatig a tippeken járt az eszem, és a szelvényt szombat dél előtt szinte rituálisan feladtam. Beszélgettem ugyan másokkal is a tippekről, de mindig egyedül játszottam. Általában hétfőn lehetett megtudni az eredményeket az újságból, de én már vasárnap meghallgattam az olasz rádióadókat, és az esti hírekből pedig megtudtam a magyar eredményeket, úgyhogy, mire hétfőn kinyitottam az újságot, már mindent tudtam. Két-háromhetente nyertem kisebb összegeket, ilyenkor igencsak meg voltam elégedve magammal...

Gyakran beszélgettem a totóról az ismerőseimmel. Felnéztem a „szakértőkre”. Az ipari iskolából kidobtak, lényegében azért, mert a foci számomra sokkal fontosabb volt, mint az iskola, és túl sok igazolatlan órám gyűlt össze a foci miatt, ráadásul még meg is buktam. Ekkoriban már előfizetője voltam a *Népsport*nak. Az NB-I-es csapatoknál fejből tudtam a játékosok neveit, de még a környékünkön levő megyei csapatok összeállítását is, játékosait is név szerint ismertem.

Tizenkilenc éves koromban magam is igazolt, nagypályás játékos lettem egy megyei első osztályban szereplő csapatban. Egyébként ezidőtájt elmenekültem otthonról: apám ivása miatt már elviselhetetlen volt a légkör. Egy munkásszállón laktam kezdetben. Néha-néha még visszajártam, de a hangulat ugyanolyan elviselhetetlen volt, ezért aztán leszoktam erről is.

Minden nap úsztam, futottam, súlyóztam a heti két focidzés mellett. Természetesen maradt a totó is. A vasárnapokat jobban vártam, mint a karácsonyt. A honvédségnél is csapatot szerveztem, és oda is járattam a *Népsportot*. A totómat a honvédségi postás adta fel, amikor nem tudtam kimenni. Nem maradt ki egyetlen hét sem...

Az életbe, mondhatni, sikeresen beépültem: jól sikerült a házasságom, jöttek munkasikerek, házat építettem, kocsim lett. A totózás megmaradt, és egyáltalán nem emeltem a tétet: mindössze heti néhány szelvényrel játszottam. Ez így is maradt egészen 1997 környékéig, amikor is megjelent Magyarország a tippmix.

Kezdetben nem érdekelt, idegennek tűnt, nem értettem se a logikáját, sem a szabályait. De aztán 2000-ben kb. két hét alatt függője lettem a játéknak. Megbetegedtem.

Először csak a játék öröme jelent meg. Elvárásolt, hogy mennyi mindenre lehet tippelni. Még akkoriban nem is fogadásnak neveztem, hanem tippelésnek. Először kis összegekben játszottam, sikerélményt adott, ha nyertem. Ötszáz forinttal kezdtem, az volt a legelső tét. Ha nyertem is, maximum ezer-kétezer forintot. Aztán az első nagyobb nyeremény után (tizennyolcezer forint) nem sokkal jött egy olyan érzéskézés, hogy ebben nagy pénzt is lehet nyerni. A tizennyolcezres nyerés robbantotta be a rakétát: elkezdtem emelni a tétet. Úgy gondoltam, hogy sokkal nagyobb a nyerési esély, mint a totóban.

Elkezdődött az örület: statisztikákat kezdtem gyártani, külföldön zajló másod-, harmad-, sőt, negyedosztályú bajnokságokat is megpróbáltam figyelemmel kísérni. Elkezdtem foglalkozni a focin kívül más sportágakkal is. Aktív totós koromban maximum a különböző szintű olasz bajnoki és az első osztályú angol foci volt érdekes a számomra, de immáron az izlandi NB I-től kezdve a svéd másodosztályon keresztül a német jégkorongig és az amerikai baseballig MINDENNEL foglalkoztam.

Naponta csak a táblázatok böngészése két-három órába telt, a tétéken való töprengés pedig újabb egy-két órát vett el az életemből. Vettem egy teletextes tévét, így már élőben tudtam követni az eredmények alakulását – és végképp „elszálltam”. Miután műholdvevő antennát is vásároltam, már a spanyol, angol, olasz, német

nyelvű teletexteket is néztem. Muszáj volt mihamarabb megtudnom, hogy nyertem-e, hogy aztán ennek fényében másnap mennyi pénzt tudok feltenni...

Nyeregettem ugyan, de egy fél év elteltével már mínuszban voltam, és soha többé nem is jöttem fel nullára. Eleinte a saját pénztartalékaimat dobtam be, aztán hozzányúltam munkahelyi pénzekhez, majd jöttek a kölcsönkérek, a közüzemi számlák csúsztatgatása, kölcsön megadása újabb, másoktól kért kölcsönökből.

Két év elteltével lelkileg és fizikailag is padlóra kerültem. Már ekkorra óriási feszültség volt maga a játék is, különösen úgy, hogy mindenki elől titkoltam. De néha azt kívántam: bárcsak lebuknék valahogyan; talán vége lenne ennek az egész borzalomnak. A játék csak szenvedést okozott, örömet egy grammot sem. Ráadásul teljesen elvesztettem a totós koromban még meglévő realitásérzékemet. Nem volt tiszta a fejem, hiszen kizárólag a pénzért, illetve annak a visszaszerzéséért játszottam. Jelentkeztek a fizikai tünetek is: éjszakai rémálmok, verejtékezés, egy-egy nagy összegű bukás után szédülés, lábogyadozás. Tíz kilót fogytam. Próbáltam mindent palástolni: kettős életet éltem. Ráadásul keményen dolgoztam, hiszen kellett a pénz is, és rettegtem, hogy nehogy gond legyen a munkámmal. A munkahelyemen mindent elvállaltam, semmire nem mondtam nemet.

Már a hazugságok és a kimagyarázkodások tengerében fuldokoltam. Űzött vad voltam, és hihetetlen örültségekre voltam képes a játék miatt. Minden nap kényszeresen játszottam. Olyan is volt, hogy felhívtam telefonon a saját üzenetrögzítőmet, hogy legyen ürügyem kimenni játszani a munkahelyemről.

A családból is szép fokozatosan kiépültem: egy filmet vagy egy kirándulást nem lehetett velem végigcsinálni, mert állandóan a teletextet akartam nézegetni, tíz percenként felugráltam a tévé elől, ha ment egy film, és elrohantam a saját tévéhez a teletext miatt.

„Végre” eljött a lebukásom. A feleségem felfedezte, hogy nullán van az OTP-számlánk. Beszélt a főnökömmel, aki szintén jelezte, hogy különböző tartozásaim vannak. Borzasztó volt, de valahogy örültem, hogy felszabadultam a hihetetlen nyomás alól. Ám visszagondolva nem lett volna erőm ahhoz, hogy önként feladjam magamat.

A feleségem kétségbeesett, összetört: mi lesz a házzal, a családdal? Összeszövegetek a főnökömmel, hogy feküdjek be a városi kórház pszichiátriájára. Nem tudtam, hogy beteg vagyok, de elfogadtam, hogy kórházba kerüljek. Az az igazság, hogy bármit elfogadtam volna, csak hogy kikecmeregjek ebből a szörnyű helyzetből.

Gyógyszeres kezelést kaptam, de az orvos elismerte, hogy nem tud mit kezdeni

velem. Nem mondta, hogy beteg vagyok. Nem is biztatott. A kezelés lényege az volt, hogy megpróbálták elszigetelni a játéktól, és csak akkor engedtek haza – szombaton –, amikor már bezárt a totózó.

Az osztályon rajtam kívül csak egy játékbeteg volt: az egyik ápoló. Szintén tippmixes volt. Egy darabig próbálkozott, és kérte a szaktanácsaimat, de én elzárkóztam ez elől.

Aztán az egyik kórházi eltávozásomkor otthon láttam a tévében egy műsort, amely a Nyíró kórházban megnyílt, játékfüggők számára létesült terápiát mutatta be. Ez olyan nagy hatással volt rám, hogy elhatároztam: bármi áron, akár még gyalog is elmegyek erre a bizonyos terápiára.

2004. február 2.-án érkeztem meg a Nyíróbe. Egy ideje már játékmentes voltam, de belül még ugyanolyan összezavarodott, mint az előző kórházi kezelés kezdetén.

Lelkileg és fizikailag is egyaránt mélyponton voltam.

Gondoltam, hogy nehéz lesz a terápia a sok kötöttség és a különböző, ám ugyanolyan betegségekkel küzdő emberrel való szoros együttlét miatt, ám mégis bíztam egy kicsit a terápiában, a személyzetben és egy parányit magamban is, hiszen számtalan nehéz élethelyzetben keresztülvergődtem már korábban is.

Az első időszak, az ún. „pizsamás” korszak, amikor nem hagyhattuk el az osztály területét, elég nehezen telt. Talán már említettem: örökmozgó lévén nehezen viselem a bezártságot.

De az idő előrehaladtával, a terápiás program részletesebb megismerésével, illetve ezek fokozatos elfogadásával, valamint a filmek és a könyvek elemzésével, a csoportfoglalkozásokkal sikerült a belső ellenérzéseimet legyőzni.

A G. A. az első találkozásakor nagyon idegennek tűnt, de később, amikor megragadott a gyűlések szellemisége, feloldódtam, ami abban is megnyilvánult, hogy hozzá mertem szólni a témákhoz. Átéreztem, hogy akárcsak a terápián, a G. A.-gyűléseken is hozzám hasonló hús-vér emberek vannak, akik ugyanolyan problémákkal és érzésekkel küszködnek, mint jómagam. Lényegében mindegy, hogy ki az illető, és mit-mennyit játszott. A lényeg, hogy mindnyájan szenvedélyes játékosok, betegek vagyunk. Ha a betegségünkről nyíltan és őszintén tudunk beszélni egymás közt, akkor a felépülés szempontjából nagyon hasznosak ezek az összejövetelek.

Nagyon hasznos volt számomra az a tanfolyam (12 órás), amelyet a doktornő tartott a számunkra a terápia során, a betegségünkről.

Sok olyan ismeretre tettem szert, amelyről korábban sejtésem se volt.

Mint nagy mozgásigényű ember, alig vártam, hogy elteljen az első időszak, és

járhassak sportolni – amely tevékenység része a terápiának, de nem a legelejétől.

Tudtam azonosulni az alkoholbetegekről szóló filmekkel is, noha jómagam szinte egyáltalán nem iszom és nem is ittam soha alkoholt. Az „asszertivitás” (önérvényesítést jelent – *Fekete Péter*) csoportokra is szerettem járni, és érdekes feladat volt, amikor egy befejezetlen film végét kellett megírni forgatókönyvszerűen. Már szinte sajnálom, hogy a főszereplőből nem „csináltam” tippmixfüggőt, méghozzá olyat, aki végül leszokik.

Sokat jelentett a G. A. „24 órás programjának” elsajátítása, azaz, hogy „csak ma” nem játszom. Biztonságot jelent, hogy mindig csak 24 órára fogadom meg a játékmentességet.

Számomra nemcsak hasznos és tanulságos volt a terápia, hanem egyenesen létfontosságú. Remélem, más tippmixbetegek is felépülnek majd itt, és talán segítség vagy bátorítás lehet nekik ez a kis beszámoló.

...és egy legutolsó utószó:

2005 nyara van... Úgy bizony; rendkívül nehezen találtam kiadót. Sokáig úgy tűnt, hogy van, biztos... aztán mégsem. Végül szinte a szerencse segített. Bár nekem nagyon komplikált a kapcsolatom a szerencse szóval, nem is tudom, hányadán állok vele.

Már nem dolgozom a Nyírőben, személyes okokból. De továbbra is szenvedélybeteg-segítő vagyok.

Absztinens maradtam az alkoholt és a játékot illetően. Sajnos a cigibe visszaestem, most is szívom... Ebből is látszik, hogy nem múlnak el a szenvedélybetegségek. Sajnos.

2004-ben megnősültem. Jól sikerült házasság, legalábbis eddig. Apám még ugyanebben az évben meghalt. Nem tudtuk megbeszélni a dolgainkat, és már nem is fogjuk soha. Már a halála előtt megdolgoztam azért, hogy képes legyek neki megbocsájtani. Békében váltunk el, és szellemileg tiszta volt az utolsó napon, ráadásul józan is.

Mind Hunor, mind Magor többször visszaesett. Egyikük azóta már újra két éve játégmentes. Berci tartja magát. Tünde még mindig együtt van Csongorral, de részleteket nem tudok.

Amúgy a könyvben leírt társadalmi, és a szerencsejáték-ipari helyzet nem változott. Mint ahogy a játékos betegek megítélése, szakszerű ellátása sem nagyon javult.

De nézzünk bizakodva a jövőbe! A remény talán az egyik legszebb emberi szó.

Kevesen tudják, hogy az “eszperantó” szó reménykedőt jelent. 23 éve beszélem ezt a nyelvet, vagyis fél életemben reménykedő voltam. Ezután is az maradok.

Maradok tisztelettel:

Fekete Péter

2005. június 6.

XI. FEJEZET: IDEGEN SZAVAK MAGYARÁZATA

Addiktológia: Függőségekkel, szenvedélybetegségekkel foglalkozó tudomány.

Addiktológus: Szakorvos, aki a fent említett betegségekben szenvedőket hozzásegíti a felépüléshez. Addiktológusi szakvizsgát az az orvos tehet, aki már rendelkezik legalább egy szakvizsgával; belgyógyász, háziorvos vagy pszichiáter. Leggyakrabban pszichiáterek specializálódnak addiktológusnak. Klinikai szakpszichológusok is végezhetnek addiktológus szakpszichológusi képzést.

Adrenalin: A mellékvesékben termelődő hormon. Stresszhormonnak is nevezik. Segítségével a cukortárból vércukor kerül a vérbe, és így a szervezet felkészül a megpróbáltatások (akadályok, küzdelem) elviselésére. Vagyis, az egész szervezet, és a belső szervek is fokozottabban működnek, mint egyébként.

Kompulzív vagy patológias gambling: A játékszenvedély (angol) orvosi elnevezése. A kompulzív kényszerest jelent.

Diszfunkcionális család: Nem működő vagy rosszul működő család.

Gamblers Anonymous: (G. A.) Névtelen Szerencsejátékosok. Világszervezet szerencsefüggők számára. A tagság önkéntes. Helyi csoportokban működik.

Neurotranszmitter: Az idegsejt ingerületátvivő anyaga. Miután az idegsejtek többsége nem közvetlenül kapcsolódik egymáshoz, ezért különböző közvetítő molekulák segítségével tartanak egymással kapcsolatot. Ezek az ingerületátvivő molekulák speciális „futárok”, melyeket egyik idegsejt „küld” a másikhoz, így befolyásolva annak működését.

Patológias: Kóros, beteges.

Szerotonin: Egy olyan neurotranszmitter, amely alapvető az agy biokémiájában. Beszélhetünk szerotonin-rendszerről is. A játékosok a szerotonin-rendszer működésére ható tablettát szoktak kapni.

Szinapszis: Az idegsejtek egymáshoz való csatlakozásának helye.

Receptorok: A sejtek felszínén különböző kis érzékelők találhatóak, amelyek tulajdonképpen „megfogják” a különböző neurotranszmittereket. Ezek az ún. receptorok.

Odds: Fogadási esélyarány

A „*Sorsok és Szenvedélyek*” című sorozatot azzal a szándékkal indítottuk útjára két évvel ezelőtt, hogy a ma már egyre jobban hozzáférhető tudományos és ismeretterjesztő irodalom mellett egy másik megvilágításban is megmutassuk a szenvedélybetegségek természetét. A 2001-ben induló „*Kutatások*” sorozat célja pszichológiai és társadalomtudományi vizsgálatok, felmérések, elemzések közlése volt, s szinte adta magát, hogy emellett olyan kötetek is megjelenjenek, amelyek egyik erénye pont az, hogy hiányzik belőlük a tudomány, a szakember interpretációja. Gyakran hallani kritikát a szakemberek lényegét elfedő és élményeket, érzelmeket számokká, grafikonokká egyszerűsítő „okoskodásáról”, s meg kell vallanunk sok igazság van ezekben a meglátásokban. Nem arról van persze szó, hogy a kutatások hiábavalók és valóban semmitmondók lennének, de be kell látnunk, a táblázatok és grafikonok éppúgy megmutatnak és kihangsúlyoznak, mint amennyire el is fednek alapvető fontosságú jelenségeket. Nem jobbak vagy rosszabbak, de mindenképp nagyon más és főleg máshogy „mesélnek”, mint az élményeket „nyersen” tálaló önéletrészek. Nem véletlen, hogy a kutatások egy napjainkban fellendülő irányzata, a narratívák, elbeszélések elemzése révén, pont valamiféle köztes megoldásra törekszik, hiszen bár megjelenik, elemez és értelmez a kutató, a kutatás nyersanyaga viszont nem kérdőíves adat, hanem a szöveg, az elbeszélés. Nos, a „*Sorsok és Szenvedélyek*” sorozat nem megy el eddig a köztes állapotig sem, kizárólag olyan kötetek jelennek itt meg, amelyeknek „főhőse”, szerzője és értelmezője egy és ugyanazon személy.

Fekete Péter kötete is ilyen. Visszatekintés egy szenvedélyekkel teli életút első évtizedeire, s bár a szerző időközben szakemberré is vált, s ma már – hazánkban az elsők egyikeként – addiktológiai konzultánsként dolgozik, könyvében mégis óvatosan bánik az elméletekkel, magyarázatokkal, ezeket is a maga szubjektív szűrőjén és tapasztalásain keresztül kezeli.

Tudomásunk szerint hasonló kötet játékszenvedély-betegség témában – a szerző korábbi írásától eltekintve – nem jelent meg Magyarországon, sőt a téma ma még a szakirodalomban is meglehetősen elhanyagoltnak számít. A társadalom, úgy tűnik összehasonlíthatatlanul érzékenyebb a kémiai szerekkel kapcsolatos

függőségekre (különösen az illegális szerekre), miközben a viselkedési függőségek széles skálájának veszélyeit alig-alig képes felismerni. Alapjaiban torzító nézetből fakadhat ez, amelyben a személy jelentősége a háttérbe szorul, s az előtérbe a szenvedélyt keltő dolog kerül. Márpedig a drogok valóban félelmetesebbnek és pusztítóbbnak tűnhetnek, mint a játék. A problémák megítélésében azonban mégiscsak megfeledezünk arról, hogy semmi sem önmagában válik pusztítóvá, hogy nem a drog a veszélyes, hanem a drogok használata, és természetesen nem a játék, hanem az életből minden más fontos tevékenységet kiszorító kényszeres játszás. S az, hogy ki válik rabjává akár a drogoknak, akár a játéknak az legalább oly mértékben függ a személy jellemzőitől, problémáitól, érzékenységeitől, mint magától a szertől. A könyv – a sorozat célkitűzésével egybevágó – üzenete, hogy az emberben keressük és a személyes sorson keresztül értsük meg a szenvedélybetegségek természetét nem hangsúlyozható eléggé.

Demetrovics Zsolt
sorozatszerkesztő

