

Fekete Péter
Nyerőgép életre-halálra
2. rész

III. Visszatekintő

Nagyon sokáig kinevettem, de leginkább nem is értettem volna, ha valaki megjósolja nekem, hogy játékbeteg leszek. A 70-es évek elején még nagyban szocializmus volt, szó sem lehetett a kapitalista mótely egyik szimbólumának, a kaszinónak a megjelenéséről. Budapesten alighanem összesen két 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 sokan játszottak. A nagy különbség e gyerektömeg és köztem az volt, hogy én másnap tök egyedül titokban visszamentem játszani.

Nagyon jól emlékszem, hogy a visszamenetel közben és az első játékom alatt furcsa, bizarr bizsergést éreztem, agyamat elborító és a gyomromat égető izgatottságot. 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 sejtjeim szinte kitágultak ilyenkor, néha talán a testhőmérsékletem is megemelkedett: és a szenvedély felizzása azzal járt, hogy szinte egy másik tér-idő dimenzióba kerültem. A pszichiátria ezt így nevezi: módosult tudati állapot.

A betegségem kémiai vonatkozásai (ha vannak ilyenek) ma sem érdekelnek túlságosan; igazából az a fontos, hogy ne felejtsem el, mit okozott a játék a vége felé: egy-egy hosszas és törvényszerű veszteséget okozó játék teljesen feldúlt, képtelen voltam lenyugodni, fel-alá járkáltam, utáltam magamat, a gépeket és az egész világot. Űzött vadként kerestem a helyemet, s agresszív voltam, noha ez nem jellemző rám. Legszívesebben fölrúgtam volna az egész világot. „Hogy lehetek ilyen barom?” – kérdeztem mindegyre magamtól. (Szerencsétlen, szegény szenvedélybeteg voltam pedig, aki mind távolabb került a világtól, a szeretteitől, 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 szenvedélybetegségnek semmi köze nincs az

okosságához vagy az intelligenciához. Amikor már függő az ember, nem sok racionalitás van az egészben, persze egy „igazi” szenvedélybeteg mindenáron megpróbálja valami racionalitással áthidalni ezt a mostani és az egykori önmaga közötti távolságot (én is ezt tettem): „Én azért játszom, mert elhagyott a feleségem; mert kevés a pénzem; mert sok a pénzem; mert hülye a főnököm; idióták a szüleim/a kollégáim; mert elváltam; mert megnősültem; mert öreg vagyok; mert fiatal vagyok – hát miért ne...” A racionalizálás lényege, hogy "nekem jár" a játék!

Ma úgy gondolom, hogy azért játszottam, mert ez a betegségem. Mindösszesen 6-700 ezer forintot vesztettem kb. négyévi beteges, és heti egyszeri vagy napi gyakoriságú játszadozásaimmal. Ez nem azt jelenti, hogy én ekkora játékos vagyok. Ez azt jelenti, hogy ennyi pénzt tudtam kisajtolni a saját, valamint a rokonaim és munkatársaim pénztárcájából. A nem túl értékes autóm menekült meg mindössze, és a lopásig, sikkasztásig, betörésig már nem jutottam el. De szerintem nem túl lényeges az összeg: néhány tízezer forintos veszteség is okozhat családi zűrzavart. Nálam sokkal kisebb összeget eljátszva is eljuthat valaki odáig, hogy egy józan pillanatban beismeri, hogy beteg, felismeri, 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 rokonai anyagi lehetőségeinek függvénye. Ha valaki játszik, általában mindaddig újból és újból kér, 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 forintot kerestem havonta.

Nálam 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 még ennél is többre. Jómagam az alábbi három esetben nem tudtam abbahagyni a játékot:

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

Sajnos ez nem vicc. 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 játéktérembe. A nyert pénz egyszerűen égette a zsebemet, és izgatta az agyamat. Tulajdonképpen a nyert pénzt zsetonnak tekintettem, amely lelkiismeret-furdalás nélküli játékra jogosít fel. Szörnyű módon nem az erkölcseimet vesztettem el, hanem a becsületemet: ezért az elszórt pénz miatt mindig büntudatot éreztem a rokonaimmal szemben. A magam irányában kevésbé: sokszor aszkéta életet éltem, és még egy cipőt vagy egy vacsorát is sajnáltam magamtól.

Kezdetben a „betegség” és a „szenvedélybetegség” elég ijesztő szavak. 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 ezer 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 hitelben is játszhattam: tudták, úgylis megadom. 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 őszintén megfogadtam: soha többé. De aztán jött egy időszak, amikor szinte kettéhasadtam: vágytam is a játékra, de ugyanakkor éreztem, hogy mégse lenne jó. Szóval játszani is akartam, meg nem is. Ilyenkor mindig az a felem győzött, amelyik játszani akart.

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

Nekem az lett a sorsom, hogy alkoholistá is vagyok. Nem tudom rangsorolni, hogy melyik a nagyobb csapás: a játék-e vagy az ital. Én külön-külön mindkét bajomból eredően rettenetes pofonokat kaptam, s a játék igen gyakran összefonódott az ivászatommal. 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 berúgásomba (1994) is a játék vitt bele: nyolc havi absztinenciát és mintegy 100 ezer forintot vesztettem el háromnapos folyamatos játék és folyamatos ivás „segítségével”.

Talán egyszer mindenkinek mindent vissza tudok fizetni, és áldozataim megbocsátását is elnyerem.

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 szoktam le róla, többnyire inkább elfogytak azok az emberek, akik pár száz forintnál többet tudnának vagy akarnának adni nekem.

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

A kölcsönökkel az volt tehát a helyzet, hogy általában csak egy újabb „lyuk” keletkezésének az árán tudtam megadni valamely tartozást, és az idők során egyre nagyobbak lettek a lyukak. Nagyon jól tudtam, hogy az adósságok nyomasztó súlya milyen erővel lökhet valakit a játék felé: sokszor gondoltam, hogy egy nagyobb nyereség legalább egy picit kihúzna a bajból. Ha nyertem is, csak még mélyebbre süllyedtem az előbb említett gondba.

Azt gondolom, a betegségem lényege, hogy nem tudok igazán veszíteni. Pontosabban külsőleg nagyon is jól tudok, akár egy angol lord: rezzenéstelen arccal és könnyed félmosollyal voltam képes tízezreket otthagyni a gépben. Leginkább belül nem voltam képes elfogadni a vereséget és a veszteséget, s mindazt, ami nem úgy alakul az életben, ahogy én elterveztem. Valószínűleg annak a beteges rögeszmének vagyok (voltam) az áldozata, hogy a dolgoknak úgy kell végbemenniük, ahogyan én akarom, eltervezem és irányítom. Sok hasonló embert ismerek. Nem mindegyikük szenvedélybeteg, de egyikük sem boldog.

Ma már nem akarom irányítani a körülöttem lévő világot és az eseményeket, embereket. Talán a hívővé válásom nem annyira megtérés, mint inkább egyfajta törvényszerűség: a beteges, akarnok énemen én magam nem tudtam úrrá lenni, ez csak egy nálamnál hatalmasabb erő segítségével sikerült.

Ha azt kérdik, mikor és hogyan kezdődött játékos pályafutásom: fogalmam sincs. Azt sem tudom, hogy mikor, honnan lett volna még visszaút; volt-e ilyen egyáltalán. Harmincéves korom táján hatalmasodott el a játékszenvedélyem. Akkoriban kezdtem egészen irreális

összegeket dobálni a gépekbe, rászokni a kölcsönkéregetésekre, s akkor kezdtem el egyre több időt tölteni a gépek mellett állva: nemritkán 3-4 órát, később még ennél is többet. Néhányszor 8-10 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. Próbálom megváltoztatni a kompromisszumot és a veszteségeket nehezen elviselő karakteremet.

Gyógyulásomat nem az jelenti, ha „megtanulok” kis tételben játszani vagy inni, hanem az, hogy egyáltalán nem akarok játszani. Ehhez 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 teljesen vidám a gyermekkorom, 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 legyek. A realitás az, hogy én 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 problémámra hivatkozva iszom vagy játszom, attól a probléma nem oldódik meg, viszont majdnem biztosan részegen és pénz nélkül fejezem be a napot (éjszakát).

Nem gondolom, hogy különleges, kiválasztott ember volnék. Nem akarok sem szakértő, sem tanító lenni sehol a szenvedélybetegségem és a felépülésem okán. Viszont szívesen megosztom a józanságról és a nem játszásról szerzett tudomásomat azokkal, akik ezt igénylik.

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 sérült nővel való párkapcsolatom mind összetevői annak az útnak, amit bejártam.

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 többlet tiszteletre, többlettörődésre és a mások elismeréséből táplálkozó önzőségekre. Nem akarom, hogy bármiben, bárhol kivételezzenek velem, mert én valamiféle megtért bárány vagyok. Sehol senkinek nem engedem meg, hogy csodabogárnak kezeljen.

A „józan” szenvedélybeteg kép túlhangsúlyozása, netán a dicsekvés szintén elszigetelhetnek 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 fejükben. 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 segíthetek eloszlatni félelmeket és előítéleteket. De nem engedem, hogy bárhol „BezzegJózi”-ként mutogassanak vagy hivatkozzanak rám, ez ugyanis a még szenvedő sorstársaimtól elszigetelne. 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.

Felépülésem 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.

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 italtól 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 fordulata az jelentette, mikor 1994-ben eljutottam az AA-ba. (AA= Anonymous Alcoholics – Névtelen Alkoholisták). Az AA akkor már hat éve működött Magyarországon, addigra már mintegy 50-60 taggal. Az egyik ilyen AA-gyűlés után tudtam meg az egyik jelenlévőtől, hogy a játék is betegség. Elsőre igazán nehéz volt elhinni. Akkoriban én még azt gondoltam, az a baj, hogy túl sokat játszom, és rosszkor hagyom abba:

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

A játékról való leszokásom döntő momentuma volt, hogy megismerkedtem a GA (GA= Gamblers Anonymous – Névtelen Szerencsejátékosok) 20 kérdéses tesztjével. /A teszt lapunk előző, 5. számában, a sorozat 1. részében olvasható - *a szerk.*/ Mintha személyesen ismert volna a teszt megalkotója, annyira rám illett: 20-ból 18 igenem lett. Ma már tudom, hogy a tesztet játékbetegek szerkesztették. Megtört a jég: kezdtem beismerni, hogy a játék óriási problémát jelent az életemben. Mindazonáltal még ekkor sem sikerült abbahagynom: újra és újra próbálkoztam mérsékelten, „kicsiben”, „szórakozásból” játszani, bár már kissé félve, egyre inkább titokban és büntudattal játszottam. A büntudat onnan eredt, hogy megéreztem: ahogy a piálást, úgy talán ezt sem volna muszáj csinálnom.

Ha nem is egyszerre, de elfogadtam, 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. Kezdtem alkalmazni az AA-ban tanultakat. Például már nem fogadkoztam játék-ügyben, nem mondtam, hogy soha többé. Az alkoholisták megtanítottak arra, 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 ugyanis azt mondtam: „ma még játszom, holnaptól abbahagyom”. Tudatosan elkerültem a játéktermeket. 1995 márciusában jártam utoljára ilyen helyen. Semmi pénzért be nem mennék: eleget szenvedtem ahhoz, hogy a tűzzel 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 visszasüllyedtem 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 abba is tudnám hagyni még egyszer bármelyiket is. Természetesen bármikor visszaeshetek, hiszen a visszaesés egyik tünete a betegségemnek, de én az esélyt a

legminimálisabbra csökkentettem például azzal, hogy nem járok játékszembe kávézás, üdítőzés vagy akármi más 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. Kezdett érdekelni, hogy mi az 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 Hozzá tartozói Csoport gyűléseire, ahol más akkor (is) lehetett találni olyan személyt, aki hozzátartozójának 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 lelki állapotuk. No meg persze az anyagi helyzetük is. Az ő betegségük az ún. kodependencia, amit leginkább „társfüggőségnek” 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 űzi szenvedélyét. Paradox módon a hozzátartozók magatartásának megváltozása növeli 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 betegségében a játékost. Azt hiszem, még ma is játszanék, ha lett volna egy tehetősebb rokonom, aki hajlandó újból és újból vállalni a megmentő szerepét.

1995 őszén jelentkezett a drogambulancián az első játékbeteg sorstársam. Megalakítottuk a GA első magyarországi csoportját. 1995. október 10-én tartottuk az első gyűlést. 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 nem találkoztam felépült szerencsejátékosokkal, de erőt ad, hogy ismerem azt a józan alkoholista társamat, aki 1988-ban hónapokig egyedül ücsörgött az 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, milyen szörnyűségeken mentem át a játék miatt, s így már nem is volt annyira rossz, hogy egyedül vagyok. Nem akarok játszani.

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.

IV. Hogyan működik a Gamblers Anonymous?

A GA története tulajdonképpen 1957. október 13-án (pénteken) kezdődött, mert ekkor volt az első ilyen jellegű gyűlés. Két szerencsejátékos találkozott, és hajnalig beszélgette a problémáikról. Így alakult a GA Los Angelesben. Azóta is ez a világközpontja.

Azonban minden névtelen, 12 lépéses program közös őse az AA, amely 1935-ben jött létre. Hihetetlen sikertörténete (manapság kb. 3 millió kijózanodott alkoholista tagja van) nyomán jöttek létre a többi szenvedélybetegségre is ezek a programok. Lényegében ma is az AA a legelterjedtebb ilyen jellegű szervezet, de jelentősnek mondható az alkoholisták családtagjait tömörítő, önszorgító csoportok száma. Magyarországon is vannak ilyenek. Ezen kívül működnek még a Névtelen Drogosok, vagy más néven Névtelen Anyagosok csoportjai. A GA-nak is több száz csoportja van. Közép-Európában kevésbé elterjedt, inkább Észak-Amerikában, Nagy Britanniában és Ausztráliában található jelentős számú GA-csoport.

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

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

A GA 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 abbahagyására.

A GA-tagság nem jár semmiféle díjjal. Mi a saját, önkéntes hozzájárulásainkból tatjuk fenn magunkat.

A GA 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 szerencsejátékbetegnek is segítséget nyújtani ebben."

Eddig tart a meghatározás.

A gyűlések szeretetteljes légkörben zajlanak. A GA legfőbb szervezeti egysége a csoport. Már két ember is nevezheti magát annak. E fölött nem áll semmiféle más egység. A csoportot nem lehet fölülről semmire sem utasítani.

A gyűléseken általában nincs párbeszéd és mindenki önmagáról beszélhet, és/vagy olyasmikről, amik összefüggenek a játék problémájával, 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.

Ezekon kívül még ezer más téma szóba jöhet. A legtöbb csoportban vannak ún. lépés-gyűlések is, mikor valamelyik lépést dolgozzák fel a későbbiekben ismertetett 12 közül.

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

"A legtöbben vonakodunk 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 a számtalan próbálkozás, amikor úgy akartunk játszani, mint a többi más 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 megtanuljuk 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, olyanná tudunk válni, mint a többi ember. Elvesztettük a játékunk feletti kontroll képességét. Mi tudjuk, hogy nincs az a szerencsejáték-függő, aki valaha is visszanyeri az uralmat a játéka felett. Mindannyiunknak voltak időszakaink, mikor úgy éreztük, hogy egy időre – rendszerint csak néhány lélegzetvételnnyire – ismét „normálisan” tudjuk befolyásolni a játékot, de ezt követően ismét visszazuhanhatunk, amit aztán 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 GA elveit a mindennapi dolgainkban."

Az alábbiakban a GA felépítési programja olvasható, amit gyakorlatilag az AA-ból vett át, kisebb változtatásokkal. Mindazonáltal e lépések is csak ajánlások. A GA-ban semmi sem kötelező. A gyűlésekre járni sem: ha valaki csak évente egyszer jön, akkor is szívesen látják. Az újonnan érkezőket többnyire megkérlik, hogy töltsék ki a már említett tesztet, de még ez sem kötelező. Az is nyugodtan járhat, akinek nincs hét igenje, hanem mondjuk „csak” 3, vagy 4, de problémát jelent számára a szerencsejáték. Aki úgy gondolja, hogy nem probléma a játék, azt megkérlik, hogy csak a nyitott gyűléseket látogassa, amin bárki részt vehet. Jelenleg pl. a budapesti csoport évi négy nyitott gyűlést tart, tehát három havonta egyet. (Ezek a lépések és még néhány egyéb anyag is letölthetők a www.gamblersanonymous.hu weboldaltól.)

A Névtelen Szerencsejátékosok 12 lépése

1. Beismerjük 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 szerint 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 sérelmes lett volna.
10. Tovább folytattuk a személyes leltárt és önvizsgálatot, és ha hibáztunk, vagy tévedtünk, haladéktalanul beismertük.
11. Igyekeztünk ima és elmélkedés révén fejleszteni a tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csupán azt kérve, hogy velünk kapcsolatos akaratát felismerhessük, és erőt annak kivitelezéséhez
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztalhattunk, és igyekeztünk ezt az üzenetet más szenvedélyes szerencsejátékosnak átadni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni

E lépéseket nem lehet „megcsinálni”, vagyis nem olyanok, mint egy űrlap, 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 programról" beszélünk, ezen a lépések követésének elsajátítását értjük. 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 játékmentes valaki, de kiegyensúlyozott lelki életet aligha élhet ezek nélkül.

A GA-ban használatosak az ún. szlogenek, amelyeket elsősorban az AA-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!

A GA-nak a lépések mellett van 12 Hagyománya is. Azok a csoportosulások jogosultak GA-nak nevezni magukat, amelyek betartják ezeket a Hagyományokat, amelyek szintén az AA-ból erednek, és nem valakinek a fejében fogantak, hanem azt lehet mondani, hogy „véres” tapasztalatok, tehát a valóság és sok-sok tévút kipróbálása nyomán alakultak ki.

Mindegyik hagyomány nagyon fontos, de minden bizonynyal a névtelenség a legeslegfontosabb: ez adja a tagoknak a biztonságérzetet, ugyanakkor ez óv meg attól is, hogy egy-egy tagnak elburjánazzék az ego-ja (szenvedélybetegségek jellemzője amúgy is az ego túlnövekedése), és fünek-fának, tévének-rádióknak, országnak-világnak dicsekedve hirdesse kijózanodásának és nemjátszásának nagyszerűségét. Egyes tagok megszegik a névtelenség szabályát, és felfedik a nevüket és a GA vagy AA tagságukat. Ez helytelen, és többnyire a távolabbi következménye egy jó nagy visszaesés. (Ez a legfőbb oka annak, 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. Következzenek tehát a Hagyományok, ami gyakorlatilag a csoportok működésének kerete.

A Névtelen Szerencsejátékosok 12 Hagyománya

1. Közös boldogulásunk mindennél előbbre való: egyéni felépülésünk a GA egységétől függ.
2. Megbízott vezetőink szolgálnak bennünket – nem uralkodnak rajtunk
3. A GA-tagság egyetlen feltétele a szerencsejáték abbahagyásának vágya.
4. Minden csoport önálló, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat, vagy a GA egészét érintik.
5. Minden csoportnak elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő játékosokhoz.
6. A GA-csoport soha nem támogathat semmilyen kapcsolódó intézményt vagy vállalkozást, és a GA nevet nem engedheti át használatra, nehogy pénz, vagyon és presztizs eltérítsen bennünket elsődleges célunktól.
7. Minden GA-csoport legyen önfenntartó, hárítsa el a külső adakozásokat.
8. A GA maradjon mindig nemhivatásos, bár szolgálati központjaik alkalmazhatnak szakgondozókat.
9. A GA soha ne szerveződjék, bár alakíthat szolgálati választmányokat, vagy bizottságokat. Ezek közvetlenül felelnek azoknak, akiket szolgálnak.

10. A GA nem formál véleményt kívülálló ügyekben, ezért a GA sohasem vonható nyilvános vitába.
11. A nagy nyilvánossággal való kapcsolatunk nem a hírverésen, hanem 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.