

Puodelis kavos už dvidešimt litų

Psichologas Timas Petraitis

Sėdžiu Kauno senamiestyje, „Medžiotojų užėjoje“. Užsisakau puodelį kavos. Laukiu pašnekovų ir jaudinuosi tikrai daugiau nei įprastai. Pirmą kartą imu interviu iš visiškai nepažįstamų žmonių. O dar tokia tema...

Susipažinimas

Kiek vėluodami į užėigą suguža abu pašnekovai. Apsirengę paprastai, bet rimti, jau kiek raukšlėti vyrai. „Man 35 metai, vardo ir ką veikiu nelabai norėčiau sakyti“, – prisistato pirmasis. „Man 41-eri, šiuo metu esu bedarbis ir laikiu darbo pasiūlymų“, – antrina kitas, kuris taip pat nesako vardo. Įteikiu kiekvienam po „Aš ir Psichologija“ žurnalo numerį ir trumpai susimąstau apie tai, kaip reikės straipsnyje juos pristatyti. Tegul pirmas prisistatęs būna Andrius, o kitas - Tadas (abu vardai pakeisti).. Pokalbis prasideda.

Istorijos

Pirmasis pradeda Andrius. „Pirmą kartą į legalius lošimo namus patekau 2004 metais. Po to lošiau neįtikėtinu tempu, nes jau 2005-ais rimtai ieškojau siūlymo. Patraukė ruletė, skaičiai, pramoga. Įsivaizduok – pramogauji ir dar už tai gauni pinigų. Viskas prasidėjo labai nekaltai. Nuėjau į kazino darbo reikalais, reikėjo palaukti 15 minučių, užsisakiau kavos ir prisėdau pažiūrėti prie ruletės stalo. Greitai išsikeičiau truputį pinigų ir šiek tiek laimėjau. Tą pačią dieną po darbo atvažiavau vėl.“

Taip, mieli skaitytojai, šis straipsnis apie azartinius lošimus. Tiksliau – apie žmones, kurie yra priklausomi nuo azartinių lošimų. Būtent dėl to anonimiškai, nes tai vienas iš anoniminių lošėjų principų. Ir apie konkrečias pinigų sumas straipsnyje nebus nieko pasakojama, nes tai irgi vienas iš konfidencialumo principų. Bet grįžkime prie istorijų.

Andrius tęsia: „Jau nustojęs lošti, susimąščiau, kad lošti pradėjau dar mokykloje: kramtomos gumos popieriukai, kapeikų mėtymas, vasarą rūsiuose su draugais kortos. Atvykęs studijuoti į miestą pusmetį gyvenau ramybėje. Po pusmečio susibūrė kompanija iš bendrakursių su kuriais universiteto rūsyje lošdavom kortomis iš pinigų. Tad lošimas visada buvo šalia.“

„Kazino nebuvau nei karto“, – prabyla Tadas. „Esu *aparatchikas* ir lošimo aparatus atradau dar 1990 ar 1991-ais metais, nelabai pamenu. Lietuvoje buvo jų gamykla ir turėjau tokią idėją sukurti tų aparatų verslą. Pamenu, nuėjau į tą gamyklą ir paprašiau, kad *užvestų* aparatą. Jokių pinigų nebuvo, nieko. Bet prasėdėjau gal 6-7 valandas, vis prašydavau, kad *užvestų*. Verslo taip ir nesukūriau, o lošiau nuo 1991 iki 2001 metų. Tuo laikotarpiu kentėjau ne tik nuo lošimo priklausomybės, tačiau ir nuo alkoholizmo. Tuomet atrodė, kad gyvenimas griūna dėl to, jog geriu, bet ne dėl to, jog lošiu. Gyvenau labai nelaimingo žmogaus gyvenimą. Iš pradžių patekau į anoniminių alkoholikų grupę, kas padėjo susitvarkyti su priklausomybe nuo alkoholio. Ir tik praėjus dar keliems metams ryžausi paskambinti žmogui, kurį mačiau alkoholikų grupėse ir žinojau, kad jis irgi turi lošimo problemą.“

Baisumai

Klausydamas savo pašnekovų, jaučiau kaip didėja mano smalsumas. Kaip psichologas esu žiūrėjęs daug filmų apie įvairias priklausomybes, net tą patį Dostojevskio romaną

„Lošėjas“ skaičiau, bet čia buvo kitaip. Prieš mane sėdi du realūs žmonės, kurie visa tai išgyveno savo kailiu ir sutiko su manimi pasidalinti ta patirtimi.

Tadas pasakojo labai daug. Turbūt baisiausia ką iš jo išgirdau buvo: „Dėl lošimų, dėl skolų mane blogi žmonės – nusikaltėliai primušė ir kitą dieną prigrasino nužudyti. Išgyvenau lūžio naktį, buvau visiškai vienas, neturėjau į ką kreiptis ir tada pabandžiau melstis“.

Andrius dalinasi, kaip jį išgąsdino jo priklausomybė nuo lošimo: „Būdavo noriu nustoti lošti ir nebelošti, bet negaliu. Važiuoju su automobiliu į kazino, visas sudirgęs, meldžiuosi – „Dieve, padėk man paskutinį kartą, duok nors šiek tiek išlošti, kad galėčiau atiduoti dalį skolų ir paskui nebelošiu“. Tada išlošiau. Kitą dieną važiuoju pro tą pačią vietą ir pagaunu save vėl besiderantį su Dievu, sakantį tą pačią eilutę, tik šį kartą jau neišlošiau... Buvau įklimpęs į skolas, darbas kybojo ant plauko, šeima – ant skyrybų slenksčio...“.

Lošėjo sąmonė

„Nesvarbu, kad nebūni kazino, tačiau loši 24 valandas per parą. Nuolat galvoji, ne kaip užsidirbti pinigų, bet *iš kur jų gauti*. Kuri strategijas, kaip laimėti ruletės žaidime. Neturi laisvos minutės sustoti ir pagalvoti – kur einu, kur rasti pagalbos, visos mintys sukasi tik apie lošimą“, - pasakoja Andrius.

„Vidiniai prieštaravimai buvo labai sunkūs“, – antrina Tadas. „Prieštaravimai tarp to, koks aš esu ir koks norėčiau būti. Aš negalėdavau savęs prognozuoti, kaip pasielgsiu turėdamas pinigų. Mačiau pakankamai įrodymų, kad aš nesugebu sustoti lošti, o kita pusė vis tiek nori lošti. Lošdavau net tada, kai mano šeima ir vaikai neturėjo už ką pavalgyti. Negalima sakyti, kad nemylėjau vaikų, netgi labai juos mylėjau, tačiau vis tiek negalėdavau nelošti.“

Andrius labai įdomiai apibūdina pasidavimo momentą: „Buvo nemiegotų naktų. Prašnekėdavom su žmona visą naktį apie mano problemą. Pažadėdavau jai, kad nebelošiu, tačiau iš ryto, prieš darbą, sugebėdavau nuvažiuoti į kazino. Pradėjau jausti, kad susitaikau su situacija. Mačiau, kad nieko nebegaliu padaryti. Man lemta baigti gyvenimą lošiant. Tada ir pradėjau ieškotis pagalbos.“

Nepadedanti valia

Dabar, jau rašydamas straipsnį, pagalvoju, kad kažkuo abu lošėjai priminė man mano vaikystę. Abu jie bejėgiškumo būsenos apimti ieškojo į ką atsiremti ir abu kalbėjosi su Dievu. Tadas netgi pasakojo: „Niekada nebuvau išsižadėjęs Dievo, buvau auklėjamas kaip tikintis, tik paskui gyvenime Dievo balsas buvo pritilęs kuriam laikui“.

Tikslaus savo vaikystės gyvenimo epizodo jau nepamenu, bet žinau, kad kažkas panašaus kaip lošėjams ir man nutiko net kelis kartus. Kai tik vaikystėje susidurdavau su kažkuo sunkiu, sudėtingu ir jausdavausi bejėgis – imdavau taip paprastai ir pasimelsdavau. Dar pamenu, kad visada atsiprašydavau Dievo, jog taip seniai su juo bekalbėjau ir kad kreipiuosi į jį tik tada, kai man reikia jo pagalbos. O tada, kai man viskas gerai, jį pamirštu ir nebekalbu.

Pasak abiejų lošėjų, savo pastangomis jiems nepavyko įveikti priklausomybės. Abu atnaujino ryšį su Dievu, abu kreipėsi pagalbos į bendraminčius grupėse. Andrius, kalbėdamas apie šią siaubingą patirtį, taip teigė: „Jei iki tol galvojau, kad pats esu savo gyvenimo kalvis, tai šiandien galiu pasakyti, kad ne viską galiu padaryti pats ir labai daug

kas nuo manęs nepriklauso. Šiandien mano vertybių skalėje daug aukščiau atsidūrė tikėjimas. Tikėjimas, kad galiu nelošti ir tikėjimas, kad ne aš kalvis.“

Rekomendacijos artimiesiems

Pirmiausia apie tai, kas nepadeda.

Visų pirma, reikia nesistengti padėti lošėjui kontroliuoti savo aistros, pavyzdžiui, neleisti eiti, slėpti pinigus, kontroliuoti pinigus. Nieko gero šitas neduoda, tik dar labiau paskandina liūne.

Antra, neduoti pinigų lošėjui, kad šis užlopytų skolas. Taip dažnai elgiasi tėvai, kurių vaikai prasišoia – atiduoda paskutinius pinigus, užstato butus ir paima paskolas. Labai klaidinga strategija, nes lošėjo sąmonėje susiformuoja nuostata: „Galiu lošti, prasišoti, tačiau vis tiek kaip nors išsikapstysiu.“ Esminis momentas čia – nereikia padėti lošėjui išsisukti nuo atsakomybės, nuo problemų, kurias jis pats sukūrė.

O kas padeda?

Andriaus išvalga: „Artimieji gali parodyti priklausomam žmogui, kur yra pagalbos galimybė. Paprašyti, pasiūlyti, kad jis ten kreiptųsi. Jei tai nepadeda, tada belieka... melstis už tą žmogų“.

Tadas nustebina radikalumu: „Žmona turi kelti ultimatumą, kad arba nustoji lošti, arba žygiuok lauk su visais *čėmodanais*. Aš asmeniškai tikrai nesugebėčiau gyventi su tokiu žmogumi, koks buvau aš pats. Neatleidinėčiau jam. Moters pradas gal kitoks. Jei moteris nori saugumo iš vyro, tai su manimi būdavo priešingai - visiškai nesaugumas. Nuo manęs slėpdavo pinigines, o aš surasdavau, vogdavau. Vaikų pinigai, maisto pinigai...“.

Grupė

„Grupėje mes esame panašūs, nes visi lošėme. Jaučiame didelį saugumą, suprantame vienas kitą. Aš galiu daugiau atsiverti grupėje, nes žinau, kad net jei manęs nesupras, tai bent jau nepasmerks“, - sako Andrius. „Visą gyvenimą slėpiau lošimą. Iš baimės. Slėpiau ne tik nuo artimųjų žmonių, bet ir nuo visų pažįstamų. Nežinau, kas per baimė. Bijodavau pasakyti ir tiek. Turbūt pasąmonėj labai aiškiai suvokiau, kad negerai darau. Grupė padėjo įveikti baimę ir atsiverti, papasakoti“, - jį papildo Tadas.

Čia prisimenu ir savo ieškojimus apie tai, kas yra svarbiausias efektyvios psichologinės pagalbos veiksnys. Pasirodo ne kažkokie įmantrūs metodai, ne psichoterapinė mokykla, kurią baigėi, bet *supratimas*. Jei žmogus jaučia, kad psichologas jį išgirdo ir suprato (bei nepasmerkė, savaiame suprantama) – jis pradeda gyti. Kažkuo ši atrasta tiesa surezonavo ir su išgirstais pašnekovų žodžiais apie anoniminių lošėjų grupės veiksmingumą.

Palinkėjimas

Tadas, paklaustas, ko palinkėtų žurnalo „Aš ir psichologija“ skaitytojams, prajuokina mus visus: „Ką ten bepalinkėsi? Kad eitų visi palošti ir atrastų kitą gyvenimą“. Po pauzės tęsia pasakojimu apie sūnų: „Metus pražaidė *Counter-strike* (tokį kompiuterinį žaidimą), liko antriems metams mokykloje. Pirma mintis buvo – blogai, kad taip viskas vyksta. Antra mintis – aš net nežinau, kas yra gerai, o kas yra blogai. Nežinau ir skaitytojų kelio, kas jiems yra gerai, o kas blogai. Norėčiau, kad sūnus atrastų pamatines vertybes, o kaip jis iki to ateis, aš nežinau. Apibendrinant lošėjus ir alkoholikus, pažįstu daug tokių, kurie dabar gyvena laimingą gyvenimą. O ar jie taip gyventų, jei nebūtų turėję tos patirties? Nežinau.“

Andrius užbaigia pokalbį: „Aš palinkėčiau niekada nebandyti lošti pačiam. Niekada nesiūlyti lošti kitam, nes už to slypi didelė tragedija ir ne tik lošiančio žmogaus, bet ir jo artimųjų.“

Pabaigai – kava už 20 lt?

Visą straipsnį išstylėjau ir nepasakojau Jums savo lošimo istorijos. Nežino jos ir patys artimiausi žmonės, pasipasakojau tik su manim bendravusiems lošėjams. Šie mielai pakvietė užsukti į grupę...

2010 pabaigoje ir 2011 pradžioje pakankamai dažnai lankydavausi viename Kauno kazino. Traukdavo aparatai, o konkrečiai vienas – „Nojaus arka“. Tie besisukantys žvėriukai, malonus personalas, jaukus kampas prie lošimo aparato suteikė prieglobstį nuo gyvenimo už kazino durų. Sėdėdamas prie aparato, nuo visko pabėgdavau: nuo nerimo dėl prasidėjusios doktorantūros, nuo nerimo, kad esu vienišas, nuo minčių, kad gyvenime tiek daug visko baisaus... Ir nors paskui, pravėrus kazino duris, reikėdavo grįžti, tos kelios valandos suteikdavo raminančią globą.

Kalbinti vyrai padėjo susivokti. Gal būtent to iš jų ir tikėjausi – žvilgterėti į jų gyvenimų sunkiausias akimirkas, prisidengus žurnalisto kauke. Pažiūrėti, kur nueičiau aš, jei dabar nesustočiau... Pažiūrėjau ir sustojau. Atsisvekinau su „Nojaus arka“. Tikėkimės ilgam, o gal net ir *suvisam*.

Atėjęs į kazino, žaisdavau už 20 lt. Personalas visada pasiūlo ko nors *nemokamai* atsigerti. Išgerdavau kavos.

Gal kaip išnašą dėti?

Parašytą straipsnį, kurį, tikiuos, ką tik perskaitėte, išsiunčiau peržvelgti abiem kalbintiems lošėjams. Tadas atsiliepė pirmasis ir atsiuntė prieš keletą metų paties parašytą kūrinį. Jis labai sudomino mane. Parašytas daug geriau nei šis straipsnis, nuosekliau, giliau. Supratau, kad dvi mintis būtinai turiu perduoti ir Jums:

1. Priklausomam žmogui neverta apgaudinėti tiek savęs, tiek kitų grandioziniais pažadais, pvz. „Daugiau niekada gyvenime nelošiu“. Svarbiausia nelošti *šiandien*. Jei sukyla labai stiprus noras lošti čia ir dabar – svarbiausia atsilaukyti *čia ir dabar*.
2. Praradęs viltį, atrasi tikėjimą. Kol žmogus viliasi, jog „viskas bus gerai“, tol jis iš tikrųjų netiki. Tik atsiduodamas, išsižadėdamas nuostatos, jog esu savo gyvenimo kalvis, iš tikrųjų patikiu ir leidžiu būti viskam, kas yra ir kas nutinka.

Išnaša

Savikontrolės anketa, kurią radau kazino lankstinuke.

1. Ar esate kada nors nenuėjęs į darbą/paskaitas/pamokas dėl lošimo? Taip Ne
2. Ar kada nors jautėtės nelaimingas namuose, šeimoje dėl lošimo? Taip Ne
3. Ar lošimas turėjo įtakos Jūsų reputacijai? Taip
Ne
4. Ar Jus kada nors graužė sąžinė dėl lošimo? Taip
Ne
5. Ar kada nors lošėte vien tam, kad išloštumėte pinigų skoloms apmokėti ir finansinėms problemoms išspręsti? Taip Ne
6. Ar dėl lošimo sumažėjo Jūsų ambicijos bei darbingumas? Taip
Ne
7. Ar pralaimėjęs jausdavote neatidėliotiną poreikį vėl lošti ir atsilošti? Taip
Ne
8. Ar laimėjęs jausdavote neatidėliotiną poreikį vėl lošti ir išlošti dar daugiau? Taip
Ne
9. Ar dažnai lošdavote tol, kol baigdavosi visi pinigai? Taip
 Ne
10. Ar kada nors teko skolintis pinigų tam, kad galėtumėte lošti? Taip
Ne
11. Ar kada nors teko ką nors parduoti tam, kad gautumėte pinigų lošimui? Taip
Ne
12. Ar nenoriai leisdavote lošimui skirtus pinigus kitoms, įprastinėms reikmėms? Taip
 Ne
13. Ar dėl lošimo nustojote rūpintis savimi arba savo šeima, jos gerove? Taip
Ne
14. Ar kada nors lošėte ilgiau negu buvote suplanavęs? Taip
Ne
15. Ar kada nors lošėte siekdami nusiraminti, atsipalaiduoti, atitolti nuo rūpesčių? Taip
 Ne
16. Ar kada nors pasielgėte arba svarstėte galimybę pasielgti neteisėtai tam, kad gautumėte pinigų lošimui? Taip
Ne
17. Ar dėl lošimo sutriko Jūsų miegas? Taip Ne
18. Ar patirtos nesėkmės, nemalonumai, neigiamos emocijos Jums sukelia neatidėliotiną norą lošti? Taip Ne
19. Ar lošiant kelias valandas iš eilės Jums kada nors kilo noras atšvęsti savo sėkmę? Taip Ne

20. Ar kada nors pagalvojote, kad toliau lošdami galite degraduoti, sužlugdyti patys save ar net nusižudyti?
Taip Ne

Jei teigiamai atsakėte į septynis ir daugiau klausimų, yra pavojus, jog esate priklausomas nuo azartinių lošimų.

Išnašos iš pašnekovų minčių

- Aš negalėdavau savęs prognozuoti, kaip pasielgsiu turėdamas pinigų.
- Man lemta baigti gyvenimą lošiant.
- Aš norėjau būti bet kuo kitu, tik ne pats savimi.

Išnaša

<http://www.anoniminiailosejai.lt/> - informacija apie vykstančias Anoniminių Lošėjų grupes visoje Lietuvoje.