

Hazardzista na terapii

RZECZY, KTÓRYCH SIĘ wstydzę

Ukradłem matce wszystkie pieniądze, jakie poukrywała w domu, kilka tysięcy euro i dolary. Szukała ich przerażona. Zrzuciłem na ciotkę. Uwierzyła

To nie moja wina. Biorę odpowiedzialność za wszystko, co zrobiłem, ale to była choroba. Gdybym tak nie myślał, nigdy bym się nie podniósł. Są tacy, co nie dali rady – wieszają się, lykają tabletki, ale nie ja. Ja za dwa dni biorę ślub.

Podpisałem intercyzę, chociaż narzeczona nie nalegała, ufa mi, bo poznaliśmy się już po wszystkim. Ale ja siebie znam lepiej. To na mnie spoczywa odpowiedzialność, żeby za dwa albo dziesięć, albo za dwadzieścia lat nie zostawić jej z dziećmi bez pieniędzy na życie.

Ona stale prosi: – Przrzeknij, że już nigdy więcej. Mówię: – Jeśli kiedykolwiek przrzeknę, że nigdy już nie zagram, natychmiast idź do pomoc. Bo to będzie sygnał, że popłynąłem, a ciebie oklamuję.

ZŁA MIŁOŚĆ

Wojtek: – Miałem 39 lat, kiedy pierwszy raz wszedłem na stronę zakładów bukmacherskich. Sprawdziłem wyniki jakiegos meczu, wyświetliła mi się reklama, kliknąłem z ciekawości. Nie było jeszcze zaawansowanych smartfonów, był obraz na małym ekranie, wystarczyło jednak, żebym dostrzegł te wszystkie dobra: mecze, mistrzostwa, każda liga świata – tryliardy możliwości. Wystarczyło się zalogować, zasiliłem konto głupią pięciozłotówką i obstawiać. Pomyślałem w jednej minucie: „Chcę to robić do końca moich dni”.

Dziesięć lat wcześniej obstawiałem z kuzynem zakłady sportowe w stacjonarnym punkcie bukmacherskim, coś nawet wygraliśmy, ale zupełnie mnie to nie wciągnęło. A online? Od razu grałem 24 godziny na dobę.

Kupiłem drugi smartfon. Gdy jeden się rozładował, brałem zastępczego, i tak na zmianę. Z komputerem byłoby fajniej, bo większy ekran i ładniejsza oprawa. Ale smartfon pozwalał mi zejść do „podziemia”. Nikt nie widział, że gram.

W pracy, w korpo, wychodziłem z telefonami do toalety. Robiłem sobie plany na każdy dzień: do której toalety w jakiej kolejności pójdę, żeby nikt się nie zorientował, jak często to robię. Zmieniałem trasy, pracę markowałem.

W domu wdrożyłem system „na konflikt”. Wiedziałem, na co żona się złapie, że jak odburknę w sprawie porządków i dorzucę dwa czy trzy przekleństwa, obrazi się i oczyści mi pole do gry. Najlepsze były trydniówki – jakaś sprowokowana kłótnia, męcząca uwaga w stylu: „ty nie masz w ogóle ambicji”, „ales sobie ufarbowała te włosy” – i spokój!

Często brałem jednodniowe urlopy. Żona wychodziła do pracy, syn w przedszkolu, robiłem sobie miejsce na stoliku do kawy. Ktoś by kupił piwo, ale ja pod tę adrenalinę wolałem słodczyce: dwie paczki ptasiego mleczka, krówki, żelki, chałwę. Po drodze

jeszcze wypadł wplatomatu – pożyczone świeżo z chwilówek pieniądze wrzucałem na konto i biegłem do chaty obstawiać.

Potem odbierałem syna z przedszkola: rozkładałem mu zabawki na dywanie, sam układałem się obok ze smartfonem. Wieczorna kąpiel? Na palce obok wanny włączony smartfon, jedną ręką szorowałem dziecko, drugą klikałem, kto wygra – Dynamo Kijów vs. Szachtar Donieck.

Nocą nie odpuszczałem. Żona nie wiedziała i nie widziała niczego, mimo że ma czujny, płytki sen, wyrobiony przy dziecku. Pewnie dlatego, że opracowałem kolejny system: gdy zasnęła, grałem do rana w salonie, a krótko przed jej pobudką wskakiwałem do łóżka. Pilnowałem czasu, żeby się rozgrzać pod koldrą, kładłem się w skarpetkach, żeby zimne stopy nie zdradziły mojej tajemnicy. Spałem po dwie, trzy godziny na dobę, funkcjonowałem jak zombi. To było jak miłość od pierwszego wejrzenia. Z każdym kliknięciem – pierwsza randka albo pierwszy pocałunek. Jazda szybkim autem. Rollercoaster.

Tak pociągnąłem dwa lata.

WYPRAWA NA MARSA

Piotr: – W firmie był niepewny czas, już miałem dostać awans i podwyżkę, ale przełoeni nabrali wody w usta i wizja mojej kariery gdzieś uleciała. Ruszyło mnie to, bo byłem nastawiony na jakiś ruch, czekałem na swoją szansę. Nie przyszła, straciłem motywację.

Wtedy właśnie, na wyjazdowym spotkaniu służbowym, szef się pochwalił, że obstawia zakłady sportowe. Pokazał nam, wygrał chyba tysiąc złotych czy nawet więcej. Wszystkich to podkręciło. Pomyślałem: – Też sobie zagram.

Nie wyszedłem już z pokoju hotelowego. Siedziałem tam dobę z telefonem w ręku. Obstawiałem. Zawsze lubiłem sport, najbardziej piłkę nożną i koszykówkę. Śledziłem mecze i rozgrywki, wiedziałem, na co stać poszczególne drużyny, znałem zawodników. Uważałem, że będę dobrze typować wygraną, obstawiałem więc, jak leciało: kto pierwszy koszykówkę w Japonii, potem ligę w Rosji, wcześniej wpadała Australia. Pora dnia nie miała znaczenia, bo przecież na całym świecie w każdej minucie ktoś w coś gra.

Obstawiać można nie tylko wyniki meczów, ale i to, co się dzieje w trakcie: kto pierwszy strzeli bramkę, ile bramek padnie w pierwszej połowie, ile rzutów karnych, ile fauli, jakie kartki, ile autów. W ogóle to mnie nie docierało, że nie ma mowy o znawstwie, że to przecież hazard – liczy się przypadek. W sieci krążyły różne historki, można sprawdzić, jak grają drużyny, która jest ostrzejsza, co daje szansę na to, że „zarobi” żółte kartki. Ale ani ekspert, ani laik nie przewidzi przecież, czy będzie aut i w której połowie meczu. Ja się ludziłem. Byłem przekonany, że mam

Hazard coraz łatwiej dostępny

• Maja Ruszpel, terapeutka uzależnień, prezeska fundacji Inspiratornia: – Dziś nie trzeba mieć dużych pieniędzy ani wychodzić z domu, żeby grać. Całodobowa dostępność hazardu online, anonimowość, dziesiątki gier to czynniki ułatwiające i angażujące w grę, a tym samym sprzyjające uzależnieniu. Badacze ostrzegają, że hazard online jest potencjalnie bardziej uzależniający niż hazard tradycyjny. Dlatego tak ważna jest edukacja graczy – żeby mieli świadomość zagrożenia i żeby znali narzędzia, które pozwolą im grać bezpiecznie i kontrolować grę. W Europie wiele firm hazardowych robi kampanie edukacyjne poświęcone odpowiedzialnemu graniu. Czas na Polskę.

wpływ na swoją wygraną. Jeśli wygrywałem, byłem z siebie dumny, kiedy przegrywałem – siebie winiłem. Piłkę nożną porzuciłem dla siatkówki, bo tam się więcej działo. W końcu przestało mieć dla mnie znaczenie, o co się zakładałem. Mecze nie wystarczały. Doszły wyścigi konne, psie zaprzęgi, wyścigi pilotów. Kto ma szansę na prezydenturę USA, kiedy będzie brexit albo która firma jako pierwsza wyśle człowieka na Marsa. To wszystko miało dla mnie znaczenie.

DLUG

W piwnicy w centrum Warszawy dziesięciu dorosłych facetów łapie się za ręce. Zapyziałe wnętrze, odrapany stół, jasne, obnażające światło. Opowiedzą sobie kolejny dzień drugiego życia.

„Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić. Odwagi, abym zmienił to, co mogę zmienić. I mądrości, abym odróżnił jedno od drugiego”.

O długu się nie mówi, dług się spłaca. Opowiadanie o długu jest nieodpowiedzialne. Ktoś usłyszy o pół miliona, pomyśli „moich dziesięć tysięcy przy tym to pikus!” i pójdzie przegrywać.

Ale mnie opowiedzą. Zacząłem, jak każdy, od naprawdę małych kwot, powiedzmy 20 złotych. Każdy może tak obstawiać, a jeszcze sport – sport to czysta sprawa i samo zdrowie przecież. Sportem podniosłem stawki. Już nie 20, nie 100, ale tysiące złotych na jeden zakład. A jeszcze bonus dorzucili – zagraj za 1000, drugi masz w gratisie. Wygrałem meble na taras, wycieczkę do Wietnamu, spłatę wcześniejszego długu. I grałem dalej.

Emocje – raz w górę, raz w dół. Wygrywam: raаны, ale jestem gości! Przegrywam: kurwa, co zrobiłem źle?! No to jeszcze raz. I znowu dół. Przeważnie w dół. Wałę pięścią w ścianę. W domu mam ze trzy takie dziury. Pies się przede mną chowa w drugim pokoju, za narożnikiem. Idę na terapię z agresji. Kończę z agresją, już potrafię ją opanować, jeszcze tylko za kółkiem się drę na innych kierowców, ale oni nie słyszą. Dobrze, mam to pod kontrolą. Tylko dlaczego nie mnie nie cieszy? Wygrywam i nie cieszy mnie to.

Przyszło mi do głowy, żeby zastawić mieszkanie. To znaczy moją połowę mieszkania, bo druga należy do żony. Co mnie powstrzymało? Pożyczka. Wpadła pożyczka z banku i nie musiałem brać kolejnej, pod hipotekę.

Z samych chwilówek w jakimś okresie miałem naraz 140 tysięcy złotych. Tak to działa – oddasz szybko, oferują dwa razy więcej. Do tego debety na kilku kontach – w banku na C, w banku na M. Tutaj 40 tysięcy, tam 15 tysięcy, na innych kontach jeszcze z 60 tysięcy. I cały czas kuszą, żebym wziął kolejny kredyt i jeszcze jedną kartę.

Ile tego było, policzyłem dopiero w trakcie terapii. Rodzice przez całe życie nie wzięli grosza „na krechę”, ja musiałem ogłosić upadłość. Zrobiłem w Excelu plan spłat na najbliższe dziesięć lat i konsekwentnie będę go realizował – każdy pojedynczy tytuł przynosi mi radość ze spłaty. Ale bilans sprawa mi ból każdego dnia.

I SWOJĄ MATKĘ TEŻ

Karol: – Na terapii prowadziłem zeszyt do zadań pisemnych. Na przykład: „opisz swój gryciorys”. Całą historię, sześć lat. Jak to się zaczęło? Co się działo, po kolei, ile pamiętam. Wyrzuciłem ten zeszyt po zakończeniu terapii, żeby w trzeźwe życie wejść bez obciążeń. I z myślą o przyszłej żonie – w razie gdyby to odkryła. Bo naprawdę nie wiem, jak zniósłaby taką porcję brudów.

Zachowałem tylko jedną kartkę, leży nadal w szufladzie. Zadanie na niej zapisane brzmiało: „Wymień dziesięć rzeczy, których się wstydzisz, a które zrobiłeś sobie i bliskim”. Najpierw piszesz, co było ciężkie dla ciebie, z perspektywy tego, co masz w głowie. Potem patrzysz na drugą osobę i analizujesz, co ona musiała w związku z twoimi działaniami przeżywać. Zaglądam czasem w ten spis. Na pierwszym miejscu umieściłem zdanie: „Okradłem matkę”.

Pamiętam, przyjechałem do rodziców na weekend. Już wtedy leciałem na pożyczkach, jeden dług spłacałem drugim: chwilówki kartami kredytowymi, karty – debetami, debety – znowu chwilówkami, do tego kredyty komercyjne. Permanentny stan zadłużania i oddłużania. Nie miałem na życie, ale nadal obstawiałem.

Wiedziałem, gdzie matka trzyma walutę, odkładaną przez lata po każdej zagranicznej wyprawie i służbowym wyjeździe. Takie oszczędzone – niewydane, z przeznaczeniem na ewentualną następną podróż. Ale na tę następną znowu wymieniała złotówki, a odłożona waluta czekała na gorszy czas, na „w razie czego”.

Dużo tego było. W sypialni – w komódzie pod obrusami, w salonie – w szufladzie pod papierami, w szafie pod skarpetkami, pod gaciami ojca, w starej torebce, w szpilkach z dawnych lat. Złwki, banknoty, drobne monety. Ukradłem matce wszystko, kilka tysięcy euro i dolary. Zostawiłem tylko funty, bo siostra wyjeżdżała do Londynu i wiedziałem, że będą ich szukać. Wiele tygodni później matka szukała tych pieniędzy przerażona.

– Nie wiesz, gdzie są? – spytała.
– Zapytaj Elkę. – Wzruszyłem ramionami, zrzuciłem na ciotkę.

Matka uwierzyła. Ja przecież byłem ten kochany i grzeczny Karolek.

NA WNUCZKA

Piotr: – Żona z dobrego serca opiekowała się emerytem, nazwaliśmy go „przyszywanym dziadkiem”. Znałem go bardzo dobrze, jeździłem tam z nią, czasem gdzieś go razem zabierał, podwoził do lekarza albo na spacer. Kiedyś jechałem w delegację kilkaset kilometrów, zabierałem go ze sobą, żeby mógł odwiedzić rodzinę. Starszy pan bardzo mi ufał. Wiedziałem, że ma oszczędności. Obrobiliśmy go perfidnie, jak w tym numerze „na wnuczka”.

Opowiedziałem mu: – Dziadku, potrzebuję 15 tysięcy, bo mi ZUS siadł na konto. Spłacę za dwa miesiące. Tylko nie mów mojej żonie, bo się będzie martwić.

Nawet nie wiem, czy chodziło wtedy o grę, czy coś akurat spłacałem... A nie – wiem! Dług był na 10 tysięcy, 5 wzięłem, żeby zagrać i się odbić, w końcu obstawiałem za całe 15 i wszystko przegrałem.

W sumie to nie ma znaczenia. Liczy się, że do końca życia będę miał przed oczami obrazek, kiedy się do wszystkiego przyznaję. Kiedy nakloniony przez żonę idę do dziadka, płacę i mówię: – Dziadku, oszukałem cię. Proszę, żebyś mi kiedyś wybaczył.

KLAMSTWO

Piotr: – Mam kłopoty, jestem hazardzistą. Niech ksiądz pożycz, to jakoś wyjdę na prostą.

(Prawda: marne księżowskie 3 tysiące zainwestuję w koszykówkę i nigdy nie oddam).

Wojtek: – Muszę zrobić zęby, pożycz 10 tysięcy. (Prawda: muszę spłacić kumpła, inaczej rozgada, że nie oddaję, i stracę rynek pożyczek).

Karol: – Nie kupiłem wycieczki do Tajlandii, bo nie było już oferty.

(Prawda: przyszedłem do biura podróży przed otwarciem, czekałem z telefonem, przerznięłem całą kasę na wakacje).

Albo: – Dopłacić do czynszu, kochanie, jak się firma odbije.

(Prawda: koszę po sześć kafli miesięcznie i nie wypłacam pensji pracownikom, za wszystko obstawiam).

To mi jednak uchodzi na sucho. Wpadnę dopiero na głupocie, na drobiazgu, który przeoczyłem.

Wojtek: – Wsypie mnie opróżniona skarbonka syna uzbierana po komunii. Wybrałem pieniądze, jak nie miałem z czego obstawiać, myślałem: oddam, ale zapomniałem.

Piotr: – Wsypie mnie zapasowy telefon, który zostawiłem na palce i który na oczach żony odebrał trzy bonusy za 1000 złotych i jeden zakład bez ryzyka – to on przyczyni się do rozvodu.

Karol: – A mnie wsypie psia karma za głupie 200 złotych, które wolałem przegrać, ale ściemniałem, że się kurier spóźnia z paczką. Zapomnę, że skłamałem.

– Jaka karma?...
I wylatuję z chaty.

Oraz kolejna pięćsetka, która zniknęła z portfela ojca, aż ten podwinie rękawy koszuli, jakby zabierał się do bicia, posadzi mnie przy stole i okrzyczy:

– Mów, co się dzieje!
Wtedy dopiero pęknię.

– Mam długi, przegrałem na zakładach.
Słowo „hazardzista” jeszcze mi nie przejdzie przez gardło. Nie pęknię na tyle, żeby na pierwszy raz postawione pytanie: „ile?”, odpowiedzieć uczciwie. Zaniżę kwotę długu, skłamię jeszcze tak ze dwa, trzy razy.

Potem poproszę o pomoc ojca. Albo matkę. Albo brata. Dadzą kasę, powiedzą tylko: „Skończ z tym”.

Skończ! Jakby to było takie proste.

Oraz kolejna pięćsetka, która zniknęła z portfela ojca, aż ten podwinie rękawy koszuli, jakby zabierał się do bicia, posadzi mnie przy stole i okrzyczy: – Mów, co się dzieje!
Wtedy dopiero pęknię.

– Mam długi, przegrałem na zakładach.
Słowo „hazardzista” jeszcze mi nie przejdzie przez gardło. Nie pęknię na tyle, żeby na pierwszy raz postawione pytanie: „ile?”, odpowiedzieć uczciwie. Zaniżę kwotę długu, skłamię jeszcze tak ze dwa, trzy razy.

Potem poproszę o pomoc ojca. Albo matkę. Albo brata. Dadzą kasę, powiedzą tylko: „Skończ z tym”.

Skończ! Jakby to było takie proste.

Oraz kolejna pięćsetka, która zniknęła z portfela ojca, aż ten podwinie rękawy koszuli, jakby zabierał się do bicia, posadzi mnie przy stole i okrzyczy: – Mów, co się dzieje!
Wtedy dopiero pęknię.

– Mam długi, przegrałem na zakładach.
Słowo „hazardzista” jeszcze mi nie przejdzie przez gardło. Nie pęknię na tyle, żeby na pierwszy raz postawione pytanie: „ile?”, odpowiedzieć uczciwie. Zaniżę kwotę długu, skłamię jeszcze tak ze dwa, trzy razy.

Potem poproszę o pomoc ojca. Albo matkę. Albo brata. Dadzą kasę, powiedzą tylko: „Skończ z tym”.

Skończ! Jakby to było takie proste.

Oraz kolejna pięćsetka, która zniknęła z portfela ojca, aż ten podwinie rękawy koszuli, jakby zabierał się do bicia, posadzi mnie przy stole i okrzyczy: – Mów, co się dzieje!
Wtedy dopiero pęknię.

– Mam długi, przegrałem na zakładach.
Słowo „hazardzista” jeszcze mi nie przejdzie przez gardło. Nie pęknię na tyle, żeby na pierwszy raz postawione pytanie: „ile?”, odpowiedzieć uczciwie. Zaniżę kwotę długu, skłamię jeszcze tak ze dwa, trzy razy.

Potem poproszę o pomoc ojca. Albo matkę. Albo brata. Dadzą kasę, powiedzą tylko: „Skończ z tym”.

Skończ! Jakby to było takie proste.

Oraz kolejna pięćsetka, która zniknęła z portfela ojca, aż ten podwinie rękawy koszuli, jakby zabierał się do bicia, posadzi mnie przy stole i okrzyczy: – Mów, co się dzieje!
Wtedy dopiero pęknię.

– Mam długi, przegrałem na zakładach.
Słowo „hazardzista” jeszcze mi nie przejdzie przez gardło. Nie pęknię na tyle, żeby na pierwszy raz postawione pytanie: „ile?”, odpowiedzieć uczciwie. Zaniżę kwotę długu, skłamię jeszcze tak ze dwa, trzy razy.

Aż zacznę się włóczyć z walizką po osiedlu bez pomysłu, dokąd pójdę.

Aż będzie już tak źle, że mój mózg nie znajdzie żadnej drogi wyjścia i w płataninie myśli wygeneruje wielki napis: SZNUR, a ja go nie będę umiał zetrzeć sobie sprzed oczu. To mnie przekona. Dopiero wtedy wezmę do ręki zeszyt i w trzech liniach, jak w pierwszej klasie, napiszę: „Mój gryciorys”.

CHOROBA

W zapyziałym klubie w centrum Warszawy słucham, jak dziesięciu dorosłych facetów odczytuje na głos, punkt po punkcie, swój program zdrowienia. Punkt pierwszy: „Przyznałem, że jestem beznadziejnym hazardu – że przestałem kierować własnym życiem”.

Dlaczego ja?
Dlaczego inni obstawią dwa, trzy mecze i żyją dalej bez zakłóceń, a ja w to wpadłem jak śliwka w kompot?

Przecież pracowałem. Zarabiałem lepiej niż przeciętnie. Było stabilnie, miałem swoją odskocznicę: biegałem maratony, trenowałem, trzymałem formę.

Dlaczego w mojej głowie była tylko świadomość wygranych, chociaż co tylko wygrałem, od razu przegrywałem?

Dlaczego strata kasy nie spowodowała, że przestałem grać, tylko grałem jeszcze więcej, i to za pożyczone pieniądze?

Terapeuta pierwszy: – Zajmij się sobą. Poszukiwanie przyczyn nie uleczy twojej choroby.

Terapeuta drugi: – To choroba emocji. Żyjemy szybko, chcemy wszystko osiągnąć: pieniądze, karierę, sukcesy w życiu osobistym. I przez to mamy problem z rozpoznaniem i przeżywaniem emocji.
Ale dlaczego ja?

SZCZĘŚCIE

Wojtek: – Szczęście to mam teraz, bo nie gram. Nagle się okazało, że mam mnóstwo czasu. Terapia dwa razy w tygodniu, mityngi prawie codziennie – a czasu jest i tak dosyć. Żona odeszła, ale syn mieszka ze mną. Już nie siedzę z telefonem, kiedy on się bawi, a raczej – kiedy my się bawimy.

Karol: – Po ślubie może kupimy mieszkanie. Nawet jeśli dopłacą moi rodzice – wszystko będzie na moją żonę. Tylko tyle sobie zostawię, żeby bez mojej zgody nie mogła wyprzedać naszego majątku. Tego ewentualnie kiedyś kupionego mieszkania, bo swoje oddałem za długi.

Piotr: – Któregoś dnia żona mnie postawiła pod ścianą z tym moim telefonem: – Ty kogoś mała! Pokazałem jej stronę z serwisem bukmacherskim. „To jest moja kochanka”.

Akurat wygrałem kilka tysięcy złotych.
– Ty to masz zawsze szczęście – powiedziała do mnie żona. ●

Dziękuję Piotrowi, Wojtkowi i Karolowi za powierzenie gryciorysów. Ich imiona zmieniłem. Terapeutom: Krzysztofowi Pielechowskiemu i Izabeli Dmitrowskiej oraz Szymonowi Bartnickiemu z Postaw na Siebie.

Telefon zaufania dla osób uzależnionych behavioralnie 801889880 – czynny codziennie w godz. 17-22
Więcej informacji o uzależnieniach od czynności: www.uzaleznieniabehavioralne.pl

