

INTERJÚ

GERA ZOLTÁN: SPORT, HIT, PREVENCIÓ

DALLOS LAURA

Sport, hit és drogprevenció című kerekasztal-beszélgetésünkön Gera Zoltánnal, 97-szeres volt válogatott labdarúgóval, és Dr. Menczel Zsuzsanna tanácsadó szakpszichológussal kerestük a választ, hogy miben és hogyan segíthet vagy éppen árthat a sport. A teljes beszélgetés megtekinthető Youtube-csatornánkon¹.

Korábban arról már többször is írtunk, hogy a sportnak – vagy bármilyen hasznos szabadidős tevékenységnek – nagy szerepe van a prevencióban. A különböző sporttevékenységek ugyanis fegyelemre, kitartásra, koncentrációra, alázatra, egyes esetekben pedig csapatmunkára tanítanak bennünket, ezek pedig mind a fejlesztik az egyén személyiségét ². A sport szeretete, vagy valamilyen sportfoglalkozáson való részvétel, legtöbbször már egészen fiatal korban az életünk szerves részévé válik. Nem volt ez máshogy Zolinál sem, aki úgy fogalmazott: *“amióta önmagammal tisztában vagyok, rúgtam a labdát”*.

A szabadidő hasznos eltöltésére a gyerekeket általában szüleik ösztönzik. A mai világban az okostelefonok és a számítógépek “fogságában” a szülők dolga, hogy kimozdítsák a négy fal közül a fiatalokat és a szabadidő hasznos eltöltésére alternatívát mutassanak, ami a sporton kívül lényegében bármilyen tevékenység lehet, amit a gyerekek szívesen csinálnak. Ahogy Zoli is kitért rá, ha egy gyereknek jó a

kapcsolata a szüleivel, akkor ők a példaképei és szeretnének rájuk hasonlítani. Ez nála sem volt másképp, hiszen édesapja is futballozott – bár csak amatőr szinten, de ő is a megszállottja volt ennek a sportnak. *„Az én futball szeretetem mondhatom, hogy apámtól jött, nekem ő volt a példaképem!”*

A délutáni foglalkozások, edzések, óriási segítséget nyújtanak a dolgozó szülőknek és az iskola után elkallódni hajlamos gyerekeknek is. Egy biztos környezet – mondhatni egy miniatűr társadalom –, ahol szabályokat kell betartani, ahol felelősséggel vagyunk társainkért és magunkért egyaránt, és ahol levezethetjük felesleges energiáinkat. Persze nem minden gyereknek van lehetősége különóra, foglalkozásra járni. Zoli és társai amikor csak tehették a térre jártak le rúgni a bőrt. Annak ellenére, hogy feltételezhetően szülői felügyelet nélkül, spontán alakultak ki ezek a játékok, mégis mindenkinek egyértelmű volt, hogy mik a grund törvényei. *„A grundnak a szabálya, a grundnak a törvénye, azért sok mindenre megtanított bennünket, és ezt később kamatoztattam a pályafutásom során”. - vallott Gera.*

Zoli életében a mélypont és a legnagyobb törés akkor jött el, amikor a szülei elváltak. Sajnos a statisztika is növekvő tendenciát mutat a válások tekintetében³, így évről évre egyre több gyereknek kell szembesülni és megélni a válással járó új és sokszor embert próbáló élethelyzetet. Minden bizonnyal nehéz egy 10-11 éves gyereknek feldolgoznia mindezt. Pláne Zoli esetében, aki arról mesélt, hogy hirtelen, egyik napról a másikra történt meg a válás és a különköltözés. Ez akkora törést okozott számára, hogy – most már felnőtt fejjel visszagondolva – ez lehetett a lejtő kezdete: *„Magamba zárkóztam, agresszívvé váltam, szóval kerestem a helyemet. Nem tudtam egyszerűen reagálni, meg ezt a helyzetet hova tenni és innentől kezdve olyan banda felé hajlottam, akik már komolyabb dolgokat csináltak. Cigarettaival kezdtük, alkohollal, szipózással, verekedésekkel, betörésekkel szóval mindent, amit ebben az időszakban lehetett rosszat tenni, abba én beleestem. Átváltozott a személyiségem és az volt az életcélom, hogy valami maffiózó leszek, vagy valami gazember és így éltem az életemet. Nem volt célom, abbahagytam az iskolát. A futballt is abbahagytam, arról teljesen lemondtam.”* – osztotta meg a közönséggel őszintén Zoli.

A történet teljesen magával ragadott minden résztvevőt, feszült csönd volt a teremben. Zoli pedig kérdés nélkül folytatta azzal, ami valószínűleg mindenkit a legjobban foglalkoztatott, mégpedig, hogy mi hozta meg a változást az életébe.

„A változás úgy történt, hogy édesapám elkerült egy gyülekezetbe, egy istentiszteletre és ott megtért. Elkezdett keresztény életet élni, és mondta nekem, hogy fiam (...) én már nem tudok rajtad segíteni, gyere, elviszlek egy istentiszteletre, meglátjuk, hogy Isten tud-e rajtad segíteni. Én ellenkeztem, mondtam, hogy hagyjon engem békén, engem ez nem érdekel, (...) aztán mégis valahogy elcsalt, kicsalt a kaszinóból és elmentem.”

A család életünk első szocializációs színtere. Minden fiatal azokból a mintákból tud tanulni, amiket otthon tapasztal, így természetes, hogy a szüleinkkel való kapcsolatunk meghatározza a személyiségünket⁴. Ahogy ezt Zsuzsi is kiemelte, nagyon fontos, hogy Zoli édesapja ott volt a játékban. Adott neki egy szerepmintát, azzal, hogy közösen csináltak valamit, jelen esetben a focit. Ez volt Zoli életében az egyik protektív tényező. Ezért sem véletlen, hogy Zoli életének fordulópontja, a hit és a megtérés is apukájának köszönhető, aki sokáig próbálkozott, hogy megtalálja azt a csatornát, amivel vissza tudta őt hozni az elzúllott élethelyzetéből. Zsuzsi hozzátette, hogy tapasztalatai szerint a droghasználtnál az látható, hogy ha van egy fix pontja az embernek az életében – mint a család – akkor nem alakul ki olyan mély függőség.

„Az volt a legmegdöbbentőbb – hogy elkezdtem a Bibliával foglalkozni, keresztény életet élni, átadtam az életemet Istennek – hogy elkezdtem utálni és gyűlölni azokat a dolgokat, amiket előtte csináltam és amiktől nem tudtam megszabadulni. Bennem ez egy olyan változást hagyott és megdöbbentett, hogy onnantól kezdve egyik napról a másikra elváltak minden fajta kísértést. Teljesen új ember lettem, és azóta soha nem volt kísértésem, hogy valami hülyeséget kellene csinálnom.” – meséli Zoli.

Zsuzsi is úgy látja, hogy Zoli életében a templomi közösség megtartó erővel bírt. Előtte a „csibész” barátaival laza köteléket tudott csak kialakítani, így szülei válását követően üresnek érezhette magát. *„A templomban ott lenni egy ilyen istentiszteleten, annak van egy nagyon transzcendens érzése.”* Minden esetben, amikor sok ember együtt van – például együtt énekelnek, mozognak, sportolnak, imádkoznak – annak van valamiféle emberen túlmutató, transzcendens jellege.

Az az érdekes, hogy az extrém sportokban és a drogokban is megvan az az érzés, hogy maximumig tolni a határokat, amikor éppen megcsap a halál szele, de nem történik meg. Sokszor ebben az esetben az érzések eltompultságáról van szó. Ahogy

Zsuzsi kifejtette, a noradrenalin rendszer felelős ezért az érzésért, amit az extrém sportok, vagy a drogok adnak, de ezt akár az élsport is tudja rendezni ezt a szélsőséges működést.

Az új életstílusnak köszönhetően felszabadult Zoli ideje, így újra visszaült az iskolapadba. Mindezek után szépen lassan visszatért a pályára is, így 16 éves korában, mondhatni újrakezdte az életét. *„Elkezdtem újra szépen, lassan, fokozatosan a futballt. Akkor jött bennem egy olyan, hogy nekem van tehetségem és Istennel sikerülni fog egy olyan pályafutást elérni. Felajánlottam az életemet Istennek, és azt mondtam, hogy ha én híres futballista leszek, akkor mindenhol el fogom mondani mit tettél velem.”*

Visszatérésének történetében fontos szerepet játszottak a „jó időszakában” szerzett barátok, akik felajánlották Zolinak, hogy jöjjön vissza a régi csapatba. Először az edző gyanakvó volt vele, ahogy fogalmazott *„azt gondolta, hogy visszajön a botrányhős és tönkre fogja tenni a csapatot”*. Viszont Zoli alázata és kitartása meggyőzte az edzőjét, és innentől kezdődött el pályafutása.

Sajnos a korábban folytatott „csibész” életmódnak később nagy ára volt. Ahogyan Zoli mesélte, csont és bőr volt ebben az időben. A futball edzések felét abba kellett hagynia, mert fájtak a csontjai, szóval fizikumában hátrányba került társaihoz képest. 18 évesen kezdődött el a profi pályafutása a harkányi klubban. Úgy emlékezett vissza az ottani csapatra, hogy nagyon jó közeg volt, a játékosok befogadóak voltak és mindenben segítettek. Egy nagy baráti társaság volt. Ezután Pécsre került, az ottani csapatban kezdett futballozni. Az edzője – az általa méltán dicsért Róth Antal – látta benne a tehetséget, de tudta, hogy még több hónap, mire pár percet is tudna játszani egy meccsen. Féltette, hogy összetörné a pályán. Pályafutása lépcsőről-lépcsőre, fokozatosan haladt.

„Nem lehetett siettetni a pályafutásomat, mert az a pusztítás, amit végigvittem magamban, ahhoz nagyon sok idő kellett, hogy helyre jöjjön a fizikumom. Az a pusztítás sokat vett el a pályafutásomból.”

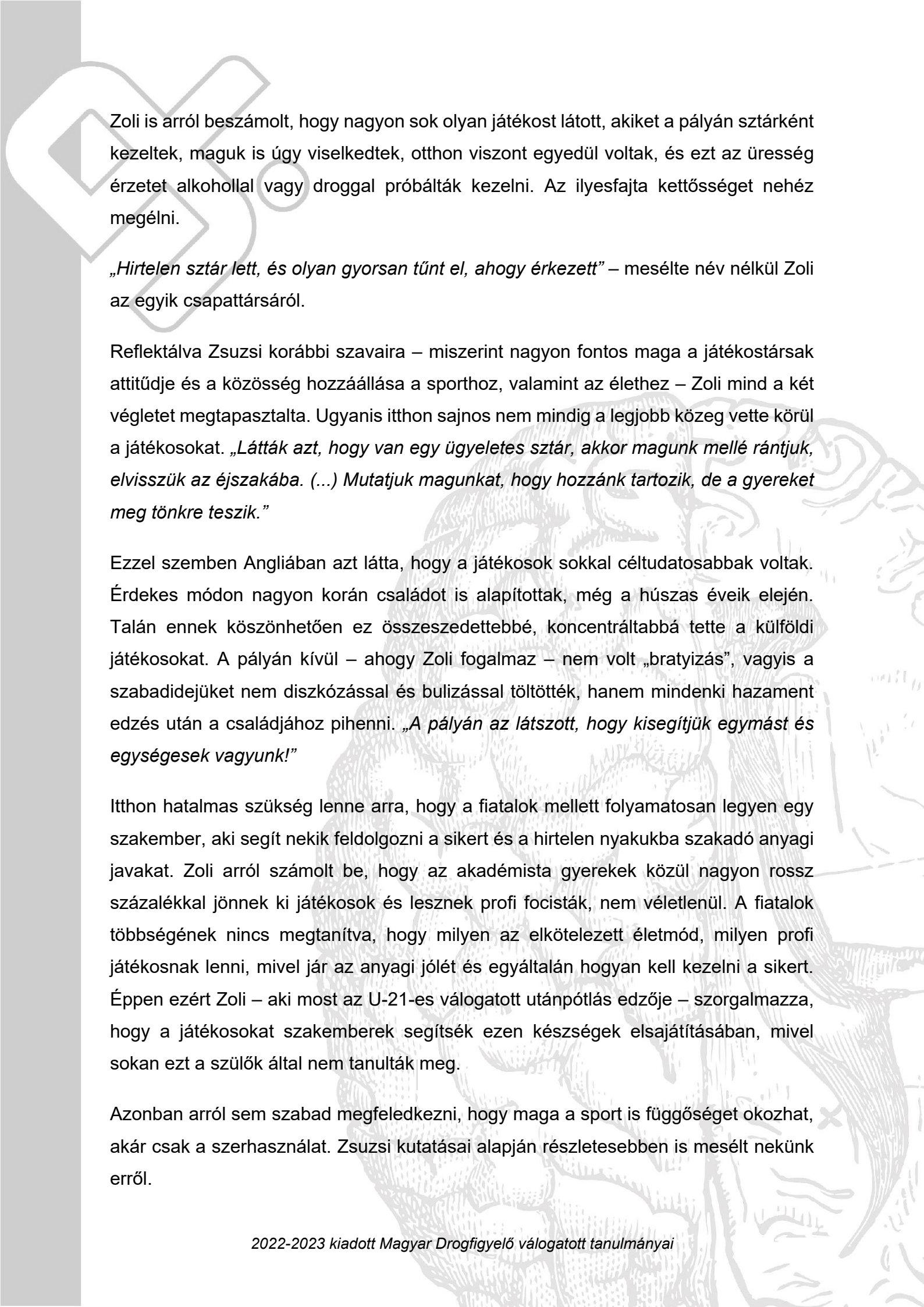
Mint tudjuk Zoli azért mindezek ellenére is hatalmas karriert futott be. Profi pályafutásának egyik fontos állomása Anglia, ahol a West Bromwich Albion, majd a Fulham csapatában játszott. A profi sport természetesen nagyobb ismertséggel és nagyobb anyagi javakkal is jár, amit sokan nem tudnak a helyén kezelni.

„Kis kilengések nyilván azért voltak, fel kellett dolgoznom, hogy ismertebb lettem, vagy hogy nagyon hirtelen nagyon sok pénzt kaptam a futballért. Ami a pályán tudott tartani az az Istenbe vetett hitem volt. Tudtam, hogy hol az én helyem a futball világban, én egy kis hal vagyok a nagy tengerben. Azok a játékosok, akikkel én együtt játszottam a Premier Ligában világsztárok voltak. Én nem tartottam magam egyáltalán sztárnak, csak egy közepes szintű játékosnak.” Zoli a legnagyobb alázattal erősítette meg minden hallgatóban, mennyire hálás Istennek, hogy mindent tőle kapott, a tehetséget, a sikereket és – tette hozzá nevetve – a feleségét is az istentiszteletnek köszönheti.

„A sikerhez elengedhetetlen, hogy legyen egy jó társ.” – zárta ezzel a gondolattal megismerkedésük és közös életük történetének rövid kis bemutatását.

Szakértői szemmel az élsporttal járó stresszhelyzet feldolgozásához elengedhetetlenek a megfelelő alapok, például amit a családból hozunk. Mindemellett fontos a közösség hozzáállása is. A sok pénz, a hirtelen jött hírnév mellett is meg kell tartani a foci élvezeti értékét, hogy továbbra is ez jelentse a motivációt. A család – vagy Zoli esetében akár a hitből eredő értékrend az, ami egy nagyon erős alapot tud képezni. Ennek ellenére rengeteg sportoló keveredik dopping- illetve kábítószerbotrányba.

„Azoknak, akik beleesnek ebbe az ördögi körbe – a droghasználatba vagy a szteroid/dopping használatba – elképzelhető, hogy nincsenek meg azok a személyiség jegybeli készségeik, mint a magabiztosság, az önbizalom vagy az a fajta hit, (...)amit nevezhetünk optimizmusnak.” – mondta Zsuzsi. Szerinte azoknak az embereknek, akik a kudarcok ellenére sem tudnak hinni magukban, azoknak egy mankót, egy kapaszkodót adhatnak ezek a szerek, és így lehet a legkönnyebben belefutni a szerhasználatba. *„Rövid távon ezek jól tudnak működni, mert felerősít, meg segíthet, de hosszú távon olyan negatív hatásai vannak, amik a szervezetet tönkreteszik testileg és lelkileg.”*



Zoli is arról beszámolt, hogy nagyon sok olyan játékost látott, akiket a pályán sztárként kezeltek, maguk is úgy viselkedtek, otthon viszont egyedül voltak, és ezt az üresség érzetet alkohollal vagy droggal próbálták kezelni. Az ilyesfajta kettősséget nehéz megélni.

„Hirtelen sztár lett, és olyan gyorsan tűnt el, ahogy érkezett” – mesélte név nélkül Zoli az egyik csapattársáról.

Reflektálva Zsuzsi korábbi szavaira – miszerint nagyon fontos maga a játékostársak attitűdje és a közösség hozzáállása a sporthoz, valamint az élethez – Zoli mind a két végletet megtapasztalta. Ugyanis itthon sajnos nem mindig a legjobb közeg vette körül a játékosokat. *„Látták azt, hogy van egy ügyeletes sztár, akkor magunk mellé rántjuk, elvisszük az éjszakába. (...) Mutatjuk magunkat, hogy hozzánk tartozik, de a gyereket meg tönkre teszik.”*

Ezzel szemben Angliában azt látta, hogy a játékosok sokkal céltudatosabbak voltak. Érdekes módon nagyon korán családot is alapítottak, még a húszas éveik elején. Talán ennek köszönhetően ez összeszedettebbé, koncentráltabbá tette a külföldi játékosokat. A pályán kívül – ahogy Zoli fogalmaz – nem volt „bratyizás”, vagyis a szabadidejüket nem diszkózással és bulizással töltötték, hanem mindenki hazament edzés után a családjához pihenni. *„A pályán az látszott, hogy kiségtjük egymást és egységesesek vagyunk!”*

Itthon hatalmas szükség lenne arra, hogy a fiatalok mellett folyamatosan legyen egy szakember, aki segít nekik feldolgozni a sikert és a hirtelen nyakukba szakadó anyagi javakat. Zoli arról számolt be, hogy az akadémista gyerekek közül nagyon rossz százalékkal jönnek ki játékosok és lesznek profi focisták, nem véletlenül. A fiatalok többségének nincs megtanítva, hogy milyen az elkötelezett életmód, milyen profi játékosnak lenni, mivel jár az anyagi jólét és egyáltalán hogyan kell kezelni a sikert. Éppen ezért Zoli – aki most az U-21-es válogatott utánpótlás edzője – szorgalmazza, hogy a játékosokat szakemberek segítsék ezen készségek elsajátításában, mivel sokan ezt a szülők által nem tanulták meg.

Azonban arról sem szabad megfeledkezni, hogy maga a sport is függőséget okozhat, akár csak a szerhasználat. Zsuzsi kutatásai alapján részletesebben is mesélt nekünk erről.

„Maga a testedzés-függőség definíció szerint azt jelenti, hogy a testi és lelki egészségre káros mértékű sportolás. Ez egy viselkedéses függőség, amire alapvetően ugyanaz jellemző, mint bármilyen szerhasználatra.” Ebben az esetben ez azt jelenti, hogy a háromlábú szék – aminek lábai a család, a munkahely/iskola, valamint a szabadidő – egyik irányba megbillen. Már nem a családi és baráti idő válik fontossá, hanem csak a sport. Abban az esetben, ha élsportolóról beszélünk, akkor ez tulajdonképpen munkafüggőségnek is nevezhető, ezt érdemes elválasztani attól az esettől, amikor hobbi szinten alakul ki a sportfüggőség. Zsuzsi továbbá arról is mesélt, hogy tüneti szinten testileg ez megjelenhet fáradtságból fakadó sérülésekben, amik már orvosi szemmel is komolynak számítanak, illetve, ha valaki komoly sérülés ellenére is folytatja az edzést. Anyagi vetülete is van ennek, ha például valaki az összes pénzét sporteszközökre költi, és ezeket részesíti előnyben az alapvető szükségletek kielégítése helyett. A sportfüggőség hátterében is – mint bármely más pszichés problémánál – valamilyen hiány, vagy valamilyen konfliktus áll.

Összességében tehát, ahogyan az a beszélgetésből is kiderült, a sportnak a prevenciós szerepe mellett árnyoldala is van, főleg az élsportolói körökben, ami legtöbbször egy gyenge kötődésből, instabil családi háttérből vagy bizonyos készségek hiányából adódhat. Éppen ezért kiemelkedően fontos a sportolóknak folyamatosan szakember segítségét kérni, hogy a lelki megpróbáltatásokat is le tudják győzni a pályán, és azon kívül is.

Köszönjük vendégeinknek, hogy elfogadták a meghívásunkat és egy ilyen színvonalas beszélgetésben vettek velünk részt!

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0QYZTP7UVHQ](https://www.youtube.com/watch?v=0qYZTP7uVHQ)
2. <https://drogkutato.hu/wp-content/uploads/2022/07/Sport-mint-drogprevencios-eszkoz.pdf>
3. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0015.html
4. [HTTPS://DROGKUTATO.HU/WP-CONTENT/UPLOADS/2022/05/AMIKOR-NEM-OLYAN-MELEG-A-CSALADI-FESZEK.PDF](https://drogkutato.hu/wp-content/uploads/2022/05/AMIKOR-NEM-OLYAN-MELEG-A-CSALADI-FESZEK.PDF)