

JAK PRZESTAĆ GRAĆ

PHILIP MAWER

JAK PRZESTAĆ GRAĆ

**PORADNIK DLA OSÓB
Z PROBLEMEM HAZARDU**

Przekład
Mateusz Jastrzębski

Dolce Vita

Zamość 2022

Tytuł oryginału: *Overcoming Gambling: A Guide For Problem And Compulsive Gamblers*

Prawo autorskie © 2022 dla polskiej edycji – Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana bez pisemnej zgody Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok.

Przekład:

Mateusz Jastrzębski

Redakcja merytoryczna:

dr Bernadeta Lelonek-Kuleta

Opracowanie graficzne i łamanie:

KMSTUDIO AWR

Wydawnictwo:

Fundacja Dolce Vita
ul. Poprzeczna 26 D, 22-400 Zamość
email: info@fundacjadolcevita.pl
www.fundacjadolcevita.pl

ISBN 978-83-96226-34-1

Publikacja jest dofinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



SPIS TREŚCI

O Autorze	7
Przedmowa. Do graczy i ich bliskich	11
Wprowadzenie. Czy jesteś gotowy, aby przestać uprawiać hazard? ..	19
 CZĘŚĆ PIERWSZA	
ZAPRZESTANIE	33
Rozdział 1. Fazy szkodliwego hazardu	35
Rozdział 2. Po prostu nawyk: przezwyciężenie strachu i mitów dotyczących hazardu	39
Rozdział 3. Uwolnienie: kształtowanie „osobistego dna”	45
Rozdział 4. Głośni hazardziści	63
 CZĘŚĆ DRUGA	
UTRZYMYWANIE ABSTYNENCJI	71
Rozdział 5. Choroba	73
Rozdział 6. Drogowskazy: radzenie sobie z głodem gry	83
Rozdział 7. Przywrócenie godności i szacunku dla samego siebie ...	95
Rozdział 8. Żeton zmiany	101
Rozdział 9. Daremność i niebezpieczeństwo hazardu	107

Rozdział 10. Znaczenie pokory i współczucia	117
Rozdział 11. Gdzie się podziały Twoje pieniądze?! Zakotwiczenie w nienawiści do branży hazardowej	127
Rozdział 12. Okrutne fakty o okrutnej branży	131
Rozdział 13. Życie po hazardzie	135
Dodatek. Moja historia hazardu	139
Przykładowy list do rodziny i przyjaciół	143
Samowykluczenie – list wykluczający do kasyna	144

O AUTORZE

Phil Mawer przyszedł na świat w Banbury, Oxfordshire w 1962 roku jako najmłodszy z trzech synów oficera RAF-u. Studiował w brytyjskim Queen's College, w Taunton, w hrabstwie Somerset, jednak większą sprawnością wykazywał się na boisku sportowym niż w klasie. Po ukończeniu szkoły podejmował liczne prace niewymagające wysokich kwalifikacji, aby koncentrować się na rugby. Następnie przez prawie pięć lat pracował dla francuskiej firmy zajmującej się badaniami sejsmicznymi na terenie Wielkiej Brytanii, Irlandii i w innych krajach Europy.

W wieku 24 lat dostał się na Uniwersytet Bournemouth, studiował zarządzanie hotelarstwem, a następnie rozpoczął pracę na platformach wiertniczych na Morzu Północnym. Praca na morzu oraz związane z nią wysokie wynagrodzenie sprzyjały kontaktom ze światem zakładów bukmacherskich i torów wyścigowych, czego efektem był problem z hazardem. Gdy Phil przerwał pracę na morzu, rozkręcił firmę zajmującą się budową schronisk narciarskich w Ameryce Północnej, potem zatrudniał się w kilku restauracjach w Londynie. Po jakimś czasie rozpoczął karierę jako kierownik budowy w Jemenie, Etiopii i Erytrei. Chociaż zarobki miał wyższe, a urlopy dłuższe, hazardem zajmował się wtedy sporadycznie.

Po siedmiu latach przeniósł się na Cypr i założył firmę handlową. Trzy lata później ponownie dał się skusić na współpracę z firmami zarządzającymi odległymi budowami, obejmując wysokie stanowisko w Algierii. Mimo sukcesów w biznesie właśnie w tym okresie wpadł w sidła hazardu internetowego, który tak zniszczył jego życie. Chociaż dobrze zarabiał i spełniał się w swojej pracy, popadł w poważne długi. Usiłując rozpocząć na nowo swoje życie, przeniósł się do Zachodniej Australii, jednak nie wykorzystał tej okazji: zastąpił wcześniejszy hazard internetowy zakładami bukmacherskimi

i kasynami. Ponownie zmienił pracę i podjął kolejną w Afganistanie, jednocześnie mieszkając na Cyprze. Znowu uległ wpływowi hazardu internetowego i doprowadził osobiste finanse do ruiny, chociaż jednocześnie dobrze radził sobie w pracy.

*Z dedykacją dla mojej Ukochanej Żony
za wszystko, przez co przeszła.*

*I dla wszystkich członków rodzin, przyjaciół, towarzyszy i małżonków
za wszystko, przez co będą musieli przejść podczas procesu zdrowienia
i za to wszystko, przez co dotychczas przeszli przed osiągnięciem dna.*



PRZEDMOWA. DO GRACZY¹ I ICH BLISKICH

Choć nikt nie może się cofnąć i zacząć od nowa, każdy może zacząć od teraz i doprowadzić do zupełnie nowego zakończenia.

Carl Bard

Jeżeli uważasz, że jako hazardzista możesz po prostu kupić tę książkę, przeczytać ją i porzucić hazard, to odłóż ją z powrotem na półkę i żyj sobie dalej ze swoją obsesją na punkcie hazardu. Natomiast jeśli chcesz ją przeczytać i podjąć działania dotyczące kluczowych punktów w niej zawartych, to zachęcam do lektury.

Celem pytań, które pojawiają się dalej, jest ukazanie, o czym jest ta książka, jak i komu może pomóc, a także jak powstał skuteczny system, który proponuję. Używam określenia system, bo podejrzewam, że jako hazardzista miałeś jakiś swój prywatny „system”, który w Twoim odczuciu pomagał Ci wygrać, szczególnie we wczesnych fazach grania (patrz: rozdział 1, „Fazy szkodliwego hazardu”). Ta książka ma na celu zastąpienie niektórych elementów tego „myślenia hazardowego” nowymi, zdrowymi, pomocnymi myślami. Mam nadzieję, że przekonasz się, że wskazówki i odpowiedzi są dostosowane do mentalności hazardzisty i jego schematów myślowych.

Jeśli jesteś partnerem, przyjacielem lub rodzicem osoby grającej szkodliwie, to mam szczerą nadzieję, że ta książka okaże się też dla Ciebie pomocna. Będę jednak szczery: ta książka nie zaczaruje Twojego

¹ Autor poradnika odwołuje się do swoich doświadczeń oraz używa określenia „gambler” co zostało przetłumaczone jako „hazardzista” lub „gracz”. Należy wiedzieć, że aktualnie w Polsce trwa proces zmiany w podejściu do stosowanych terminów z obszaru uzależnień. Zamiast określić typu „hazardzista” czy „alkoholik” stosuje się na przykład określenie „osoba z uzależnieniem od hazardu”. Więcej o zmianach terminologii można przeczytać w „Słowniku uzależnień” autorstwa dr. Michała Bujańskiego i dr hab. Justyny Klingemann (Warszawa, IPIŃ, 2021) (przyp. red. nauk.).

uzależnionego od hazardu bliskiego w taki sposób, że już nigdy więcej nie zagra. Nie dowiesz się z niej, jak samemu wrócić do zdrowia, żyjąc z hazardzistą. Dowiesz się, jak współpracować z hazardzistą, by stawić czoła jego nałogowym zachowaniom – jak konfrontować się z nim, jak wspierać jego wysiłki w kierunku zmiany, jak przezwyciężyć mroki przeszłości i iść dalej. Przekonasz się, że system przedstawiony w tej książce jest dostosowany do hazardzisty i tego, co może się dziać jego pokrętnym, pogmatwanym myśleniem. Pamiętaj jednak, że Ty też potrzebujesz pomocy, nie tylko hazardzista!

Jaki jest cel tej książki?

Chcę po prostu Ciebie powstrzymać od hazardu, a Twoim bliskim dać wsparcie w pomaganiu Ci. Nie jest to książka dla ludzi, którzy chcą tylko ograniczyć uprawianie hazardu, choć oczywiście mam nadzieję, że będzie pomocna, jeśli w jakikolwiek sposób niepokoisz się swoim hazardem. Jednakże celem nie jest tylko wydłużenie czasu między nawrotami lub powrotami do jakiegokolwiek formy hazardu. Zupełnie nie o to mi chodzi! Zaangażuj się na serio, abyś mógł na zawsze przestać grać! Nawet jeśli to zbyt odległa przyszłość, to co z tego!

Przecież warto przynajmniej sprawdzić, czy możliwe jest wyzwolenie od hazardu.

Jak powstała ta książka?

Pomysł na tę książkę pojawił się, kiedy zacząłem uwalniać się od hazardu. Pracowałem wtedy za granicą, z dala od mojej żony. Ważnym elementem mojej terapii były długie rozmowy telefoniczne z moją żoną i wymiana e-maili między nami. Postanowiliśmy opisać proces mojego zdrowienia – wszystko, co tak skutecznie mi pomogło. W każdym rozdziale dokładnie wyjaśniamy kolejne kroki.

Wiele aspektów procesu leczenia uzależnienia od hazardu wymaga jeszcze dopracowania. Nadal brakuje literatury dotyczącej leczenia zaburzeń uprawiania hazardu, a dziedzina ta jest wciąż w powijakach, wyniki badań bywają sprzeczne i pozostają niejednoznaczne. Również grupy wsparcia opierają się na dość surowych i sztywnych zasadach, w przypadku niektórych osób sprawdzają się, lecz w przypadku

innych nie. Większość dostępnych obecnie metod leczenia, a także większość „filozofii” uzdrowienia opiera się na założeniu, że trzeba codziennie starać się przeżyć kolejny dzień bez hazardu. Moim zdaniem problem w tym, że to nie odwraca uwagi od hazardu i sprawia, że kontrola nad własnym życiem staje się warunkowa. Moim celem jest wyeliminowanie hazardu z wszelkich rozważań i przywrócenie Ci życia w całości, przynajmniej do czasu ukończenia tej książki. Potem będziesz mógł zdecydować, którą metodę wolisz i jak potoczy się Twoja przyszłość!

Dla mnie opcja Anonimowych Hazardzistów nie wchodziła w grę, ponieważ moje życie, pełne ciągłych podróży, uniemożliwiało uczestnictwo w spotkaniach AH. Ponadto uznałem, że koncepcja ruchu Anonimowych Hazardzistów nie była dla mnie (co wyjaśnię później), aczkolwiek dla innych może okazać się wręcz nieoceniona. Wszystkie trzy poradniki, które kupiłem przez Internet, nie miały dla mnie żadnego sensu i nie dawały mi pewności, że mogę pokonać uzależnienie od hazardu. Próbowałem korzystać z internetowego czatu i chociaż początkowo było to w pewien sposób pocieszające, że nie tylko ja mam ten problem, to wstrząsające historie, które ludzie opowiadali, przynębiały zarówno mnie, jak i moją żonę. Co więcej, kiedy śledziłem w sieci przebieg „powrotu do zdrowia” innych ludzi, praktycznie wszyscy z nich w końcu wracali do hazardu, albo po kilku dniach lub tygodniach całkowicie rezygnowali z pisania swoich dzienników uzdrowienia. Wiedziałem, że w moim przypadku to nie zadziała. Trzeba było zacząć od pełnego przekonania, że mogę na dobre rozprawić się z przymusem uprawiania hazardu.

W miarę jak stawałem się silniejszy, wychodząc z tego, co nazywam „śpiączką hazardową”, zaczęliśmy z żoną zdawać sobie sprawę, że naprawdę mogę zapomnieć o hazardzie i że być może będziemy mogli pokazać nasze metody innym, pomagając im w ten sposób. Zaczęliśmy analizować każdy etap mojego uzdrowienia, to, co robiliśmy i zastanawiać się, czemu to działało. Spora część naszej korespondencji stała się podstawą tego systemu.

Wcześniej wielokrotnie próbowałem przestać grać. Czym różni się Twoja metoda?

„Nawet najdalszą podróż zaczyna się od pierwszego kroku” – powiedział Lao-tzu, starożytny chiński filozof, twórca taoizmu. Wiele osób grających szkodliwie prawdopodobnie niejednokrotnie robiło

ten „pierwszy krok” na drodze do abstynencji lub zerwania z nałogiem. Ile razy zdarzyło Ci się spojrzeć na siebie w lustrze po serii druzgocących porażek (może mówisz na to „pech”) i powiedzieć „nigdy więcej”? Może posunąłeś się dalej i zamieściłeś swoje „wyznanie” na stronie poświęconej tematyce hazardu lub nawet udałeś się na spotkanie Anonimowych Hazardzistów, a mimo to znalazłeś się znów przy stołach do gry (prawdziwych lub wirtualnych), wypełniałeś blankiety do obstawiania zakładów lub wrzucałeś pieniądze do automatu. Próbowałem wręcz niezliczoną liczbę razy powstrzymać się, aż do tego ostatniego razu. Jestem przekonany i mam ogromną nadzieję, że będę w stanie pomóc Ci zrozumieć, dlaczego nie byłeś w stanie przestać, pomimo tak usilnych prób, i dlaczego wydaje Ci się, że tak często sięgasz „dna”. Nauczysz się, jak po raz ostatni znaleźć się na dnie i od tego momentu przejąć kontrolę nad sobą.

Uwolniłem się od hazardu, pozbyłem się wszystkich długów, mam teraz wystarczająco dużo środków finansowych, aby przeprowadzić się do wspianiałego miejsca, i rozpocząłem życie, pomagając innym. Ale wiesz, co jest najwspanialsze? Tak naprawdę zacząłem znowu lubić siebie i zacząłem myśleć, że życie naprawdę jest warte przeżycia.

Zauważysz kilka różnic pomiędzy naszymi sugestiami a konwencjonalną wiedzą dotyczącą rezygnacji z hazardu. Na przykład jednym z elementów standardowej porady jest prowadzenie dziennika uprawiania hazardu. To rozwiązanie jest w porządku, jeśli chcesz tylko monitorować swój hazard, ale nie sprawdza się w przypadku osoby, która pragnie z niego zrezygnować całkowicie. Niektórzy ludzie uważają też, że pomocne jest zapisywanie swoich gładów hazardowych, a nie reagowanie na nie. Dla mnie jednak pamiętnik jest sprzeczny z założeniami tej książki, która skupia się na teraźniejszości (czyli na dniu dzisiejszym). Pamiętnik jest zapisem przeszłości, której nie chcemy. Hazard ma być przeszłością. Chcemy, żebyś żył dniem dzisiejszym. Stworzyliśmy cztery kluczowe „drogowskazy”, wyraźne wizualne symbole przypominające o Twoim hazardzie, do których od czasu do czasu będziesz się odwoływać w swojej podróży ku wyzwoleniu się ze szkodliwego hazardu (patrz: rozdział 6). Należą do nich spisana historia hazardu oraz wydruk wyciągów bankowych. Tradycyjna wiedza sugeruje, żeby gracze ograniczali sobie dostęp do gotówki – ustalali budżet na grę, namówili partnera, aby wydzielał im dzienne kieszonkowe, płacili kartami tylko niskie rachunki, takie bez konieczności podawania numeru PIN i tak dalej. Ale to przecież nie zadziała

w przypadku gracza z problemami, który, gdy już zacznie, odczuwa prawdziwy przymus dalszej gry! To trochę jak radzenie osobie nadmiernie pijącej alkohol, by ograniczyła picie do jednego lub dwóch kieliszków dziennie – kontrolowane pozwalanie sobie na alkohol sprawdza się w przypadku niektórych osób, ale dla wielu abstynencja jest jedynym wyjściem. Jednakże zaledwie jeden na pięciu graczy jest w stanie w miarę łatwo zrezygnować z hazardu, więc oczywiste, że potrzeba czegoś innego.

Czy ten proponowany system jest tylko dla osób z uzależnieniem od hazardu, czy również dla osób dotkniętych hazardem?

Proponowany przeze mnie system jest pomocny dla wszystkich dotkniętych uzależnieniem od hazardu. Niezmiennie odwołuję się do bliskich osób z uzależnieniem od hazardu – czy to współmałżonka, partnera, rodzica czy przyjaciela. Pokazuję, w jaki sposób hazard mógł na nich wpłynąć i jak może na nich wpłynąć zaprzestanie hazardu. Aby ocenić, jak poważny jest Wasz obojga problem z hazardem, zapoznajcie się z kontrolną listą pytań zawartą we Wprowadzeniu. A czytając dalej, poznacie najlepszy sposób pomocy nałogowemu hazardziście. Możesz mi wierzyć, kompulsywnemu hazardziście nie wystarczy herbata, ciastka i ramię do wypłakania się – daleko im do tego.

Czy naprawdę grałeś nałogowo?

Tak, grałem nałogowo i dzięki pełnemu miłości wsparciu żony, zostałem całkowicie wyleczony z tego, co uważam za niezwykle destrukcyjne zło społeczne. Miałem 45 lat, prawie bez przerwy mieszkalem za granicą przez ostatnie 15 lat, zarabiałem dużo, nie miałem własnych dzieci do wychowania i wykształcenia – a co posiadałem pod koniec mojej kariery hazardzisty? Otóż około 40 000 funtów długu, brak domu, brak samochodu, brak oszczędności, brak emerytury, brak polisy na życie, brak ubezpieczenia zdrowotnego, a czasami nawet nie miałem dość pieniędzy w banku, aby opłacić codzienne zakupy!

Przez 27 lat mojego dorosłego życia przegrałem łącznie co najmniej 350 000 funtów, choć szacuję tę kwotę raczej na bliżej 400 000 funtów. Jeśli byłyby one odpowiednio zainwestowane w nieruchomości, akcje i konta depozytowe, to powinienem być teraz co najmniej milionerem! Wartości liczbowe nic jednak przecież nie znaczą i są względne dla każdej osoby. Zatem jest to ostatni raz, gdy wspominam o takich konkretach. Ty sam, jako nałogowy gracz, najlepiej wiesz, jak fatalnie pod względem finansowym ma się Twój hazard do tej pory.

Czy ta książka jest kroniką Twojego hazardu?

Nie, zupełnie nie! Ta książka nie jest o mnie, ponieważ to nie jest dla Ciebie najważniejsze. Ciebie obchodzi to, co Ty sam robisz i jak zamierzasz wyzwolić się ze szkodliwego hazardu. Ja to rozumiem. Jeśli jesteś zdesperowany, to proszę Cię jedynie o to, byś mi zaufał i zaakceptował fakt, że byłem tam, gdzie Ty jesteś dzisiaj. Jeśli jesteś zdesperowany, to proszę Cię jedynie o to, byś mi zaufał i zaakceptował fakt, że byłem tam, gdzie Ty jesteś dzisiaj. Chcę jednak, abyś wiedział, że czułem nienawiść do siebie i do świata, wręcz ślepą rozpacz z powodu niesprawiedliwości tego wszystkiego. Musisz wiedzieć, że tysiące razy patrzyłem w lustro i składałem sobie obietnice: „nigdy więcej!”, a potem słyszałem głos diabła, który szeptał mi do ucha: „Wiem, że powiedziałeś nigdy więcej, ale faworyt w gonitwie dziś o 15:30 w Kempton jest pewniakiem i ma dobre notowania, więc możesz przynajmniej odzyskać to, co wczoraj straciłeś”. Musisz wiedzieć, że czułem ból, gdy gorączkowo zastanawiałem się, skąd w tym miesiącu wziąć kasę na opłacenie czynszu za dom, jak spłacić bratu to, co mu obiecałem, albo jak znowu okłamać ukochaną żonę, wyjaśniając, gdzie podziała się miesięczna pensja. Musisz wiedzieć, że znam dobrze ten dygot, gdy kolejny raz udało się wyrównać rachunki, pożyczyć 100 funtów lub założyć dodatkową kartę kredytową z limitem 1000 funtów.

Patrząc rodzonej matce prosto w oczy, kłamałem, aby karmić tego potwora we mnie. Upajałem się tymi ekscytującymi minutami z pieniędzmi, które parzyły mnie w ręce, planując „wielką ucieczkę”. Błąkałem się samotnie po ulicach, gdy po ostatnim zakręceniu ruletką wypadł numer akurat tuż przed moim, gdy przepadł mój ostatni żeton 5 funtów, i zastanawiałem się: „Co zrobię, dokąd pójde?”. Zaciska-

jąc zęby u bukmachera, cicho wbijałem ołówek głęboko i boleśnie w grzbiet zaciśniętej pięści, w której miętosiałam zakład bukmacherski, słysząc, jak mój koń zaprzepaszcza szansę na wygraną, która mogłaby być finalnym krokiem wieńczącym mój triumf.

Byłem tam. Doświadczyłem tego. To było wszystko, co mi zostało.

Czy Twoim celem jest całkowity zakaz hazardu?

Nie! Nie chcę być aż tak naiwny czy oderwany od rzeczywistości. Chcę pomóc wszystkim tym ludziom, dla których hazard stał się nałogiem lub choćby „tylko” problemem, których życie zostało zdominowane przez hazard generujący wiele nieprzyjemnych skutków, a którzy są jednak na tyle zdeterminowani, by wiedzieć, że mogą się z niego wyleczyć. W idealnym świecie wszyscy byliby wystarczająco inteligentni i wrażliwi, by nigdy nie chcieć uprawiać hazardu, więc cała branża w naturalny sposób przestałaby istnieć. W idealnym świecie nikt nie mógłby postawić 10 funtów na rzut kostką, odwrócenie karty czy pędzącego konia, gdy gdzieś indziej na świecie głoduje dziecko, ginie porzucony pies, a nastolatek chory na raka odchodzi po cichu z braku leków.

Ale hej, to byłby idealny świat, prawda?





WPROWADZENIE. CZY JESTEŚ GOTOWY, ABY PRZESTAĆ UPRAWIAĆ HAZARD?

Nadszedł moment przełomowy, kiedy musisz zdecydować, czy całkowicie rezygnujesz z hazardu czy nie. Jeśli jesteś blisko z kimś, kto Twoim zdaniem może mieć poważny problem z hazardem, po przeczytaniu tego wprowadzenia powinieneś znacznie lepiej rozumieć naturę tego problemu. Powinieneś również być bardziej świadomym, z czym zarówno Ty, jak i nałogowy gracz będziecie musieli się zmierzyć, gdy przestanie grać.

Poniższa dwudziestopunktowa lista kontrolna, stworzona przez Anonimowych Hazardzistów, ma na celu pomóc graczom rozstrzygnąć, czy mają problem czy też nie:

1. Czy kiedykolwiek traciłeś czas przeznaczony na pracę lub szkołę z powodu hazardu?
2. Czy hazard odbiera Ci radość życia rodzinnego?
3. Czy hazard wpływa na Twoją reputację?
4. Czy kiedykolwiek miałeś wyrzuty sumienia po uprawianiu hazardu?
5. Czy grasz, aby zdobyć pieniądze, które pozwolą Ci spłacić długi lub w inny sposób rozwiązać problemy finansowe?
6. Czy hazard powoduje spadek Twojej ambicji i wydajności?
7. Czy po przegranej czujesz, że musisz jak najszybciej wrócić i odegrać się?
8. Czy po wygranej odczuwasz silną potrzebę powrotu i jeszcze większej wygranej?
9. Czy często grasz do ostatniej złotówki?
10. Czy zdarza Ci się zaciągać pożyczki, aby móc uprawiać hazard?
11. Czy kiedykolwiek sprzedałeś coś, aby sfinansować swój hazard?

12. Czy masz opór przed wydawaniem pieniędzy z hazardu na normalne wydatki?
13. Czy hazard sprawia, że zaniedbujesz swoją rodzinę?
14. Czy grasz dłużej, niż planowałeś?
15. Czy zdarza ci się grać, aby uciec od zmartwień lub kłopotów?
16. Czy kiedykolwiek popełniłeś lub rozważałeś popełnienie nielegalnego czynu, aby mieć pieniądze na grę?
17. Czy hazard powoduje, że masz problemy z zasypianiem?
18. Czy kłótnie, rozczarowania lub frustracje wywołują w Tobie chęć gry?
19. Czy odczuwasz pragnienie świętowania każdego pozytywnego zdarzenia kilkugodzinnym hazardem?
20. Czy kiedykolwiek rozważałeś samookaleczenie w wyniku uprawiania hazardu?

Według Anonimowych Hazardzistów większość nałogowych graczy odpowiada „tak” na co najmniej siedem z powyższych pytań. Teraz szczerze przyznaj, na ile z nich odpowiedziałeś twierdząco? Przeczytaj je jeszcze raz, a potem zastanów się dobrze.

Jeśli odpowiedziałeś „tak” chociaż na jedno z tych pytań, to z pewnością nie ma co szukać sensu w dalszym uprawianiu hazardu.

Lista kontrolna dla partnerów lub bliskich

Często nam, nałogowym graczom (mam nadzieję, że w Twoim przypadku wkrótce byłym nałogowym hazardzistą), trudno jest o całkowitą szczerłość wobec siebie samych. Dołączam więc listę dwudziestu sygnałów ostrzegawczych, aby pomóc partnerom lub przyjaciołom rozpoznać, czy problem istnieje. Cała ta lista odnosi się do potencjalnych nałogowych graczy obu płci. Została sformułowana w formie męskiej, choć oczywiście kobiety także doświadczają tych problemów:

1. Czy Twój bliski stał się zdystansowany i czasami prawie nieświadomy Twojej obecności, kiedy jest przy Tobie?
2. Czy sprawia wrażenie, że traci koncentrację lub zainteresowanie Twoimi próbami rozmowy z nim?
3. Czy miewa dziwne wahania nastroju po powrocie do domu, zupełnie inny nastrój od tego, w jakim wyszedł z domu?
4. Czy podejrzewasz, że ma romans?

5. Czy często zastanawiasz się, dlaczego nigdy nie ma dość pieniędzy nawet na podstawowe wydatki?
6. Dla odmiany, czy zastanawiasz się czasem, skąd wzięły się pieniądze na prezenty, niespodzianki lub niespodziewane wyjścia na miasto (a nawet nagłe wakacje), skoro jeszcze kilka dni temu na koncie nie było nic?
7. Czy wydaje się chętny do załatwiania różnych spraw za Ciebie, czy nawet ćwiczy więcej niż kiedyś, a mimo to nie stał się bardziej sprawny?
8. Czy stracił zainteresowanie seksem i/lub czy ma problemy ze snem?
9. Czy często korzysta z komputera w domu i sprawia wrażenie zdenerwowanego, gdy mu przerywasz? Czy zauważasz, że ekran nagle się zmienia, gdy się zbliżasz?
10. Czy robi zakupy lub zabiera samochód do myjni na dłużej, niż można się spodziewać?
11. Czy kiedykolwiek znalazłeś w jego kieszeniach małe długopisy, ołówki?
12. Czy ukrywa przed Tobą wyciągi z konta bankowego lub karty kredytowej i/lub czy denerwuje się, gdy listonosz dostarcza przesyłki, zawsze chcąc otrzymać je w swoje ręce jako pierwszy?
13. Jeśli widzisz wyciągi z banku/karty kredytowej, czy są tam wydatki, pozycje, których nie rozumiesz i musisz o nie pytać?
14. Czy ciągle pracuje do późna lub chodzi – rzekomo – do biura w weekendy bez żadnej zauważalnej korzyści finansowej (np. płatne nadgodziny itp.)?
15. Czy spędza nadspodziewanie więcej czasu, czytając codzienną gazetę?
16. Czy masz świadomość, że uprawia hazard i czy kiedykolwiek poszłaś z nim do kasyna lub na wyścigi?
17. Czy kiedykolwiek skonfrontowałaś się z nim w sprawie jego hazardu, przyjmując jednak do wiadomości jego zapewnienia, że ma wszystko pod kontrolą?
18. Czy jeśli wiesz o jego hazardzie, to czy kiedykolwiek mówi Ci o swoich stratach, czy tylko o wygranych?
19. Czy wydaje się zdenerwowany, kiedy znajomi lub rodzina niespodziewanie do niego dzwonią?
20. Czy przyjaciele lub rodzina zachowują się ostatnio inaczej w stosunku do któregoś z Was lub oddalili się od was?

Moja żona zaznaczyła wszystkie 20 z nich, zanim w końcu skonfrontowała się ze mną. Jak zobaczymy w rozdziale 3, bliscy lub znajomi nałogowego hazardzisty muszą dobrze przyjrzeć się tej liście, aby odpowiedzieć. Jeśli zaś czytasz tę część jako nałogowy gracz, to musisz wiedzieć, że prawdopodobnie nie udaje Ci się tak sprytnie ukrywać swojego hazardu, a więc masz do wyboru: albo się ujawnić, albo zostać zdemaskowanym.

Bliscy gracza

Ponieważ nałogowi gracze mają również skłonność do bycia nałogowymi kłamcami, jako partner, rodzic lub przyjaciel, musisz uzbroić się w cierpliwość i nauczyć się, jak radzić sobie z kłamstwami. Hazardziści kłamią, aby zdobyć pieniądze na grę. Oszukują, aby ukryć swoje straty. Kłamią, aby ukryć swoje wygrane lub aby ukryć czas spędzony na hazardzie. Łgają, aby ukryć swoje emocje. W rzeczywistości nie ma takiego kłamstwa, którego by nie użyli, jeśli to pomoże chronić ich „wielką miłość” – czyli hazard. Życie w kłamstwach, które możesz zdemaskować, jeśli Twój partner jest nałogowym graczem, może być druzgocące. Mogę tylko powiedzieć, spróbuj nie brać tego do siebie, jakkolwiek niezręcznie to brzmi. Twój partner nie okłamywał Ciebie i wszystkich innych, żeby Cię skrzywdzić, ale był napędzany przez potwora, który musiał być karmiony, tak jak uzależniony od heroiny musi zaspokoić wewnętrzne zwierzę. Możesz teraz nie rozumieć, dlaczego Twój partner nie mógł po prostu przestać, ale tak jest w przypadku każdego uzależnienia. W przypadku hazardu ból związany z próbą zrozumienia jest jednak o wiele większy, a zdolność do zrozumienia znacznie mniejsza, ponieważ uzależniony nie dostarcza swojemu organizmowi niczego fizycznego. Jego ciało nie uzależnia się od żadnej konkretnej substancji, tak jak ma to miejsce w przypadku nikotyny, alkoholu czy twardych narkotyków (choć najnowsze badania pokazują, że hazardziści uzależniają się od pewnych substancji w mózgu, które wyzwalane są podczas ekscytacji hazardem, kiedy to wzrasta m.in. poziom dopaminy, substancji chemicznej związanej z uczuciem nagrody). Na razie jednak wszystkie te kłamstwa mogą sprawić, że zaczniesz wątpić w siebie. Możesz wątpić we własną inteligencję, wyrzucać sobie, że wcześniej nie zauważyłaś, co się dzieje. Możesz wątpić w swój osąd. Będziesz prawie na pewno wątpić w swoją mi-

łość do partnera, a on może wątpić w swoją miłość do Ciebie, skoro musiał szukać spełnienia w ramionach gry. Bardzo możliwe, że będziesz czuł się brudny, niemalże zdradzony – niektórzy ludzie zaczynają postrzegać hazard jako kochanka lub kochankę swojego partnera i czują się głęboko zdradzeni i zszokowani, uświadomiwszy sobie, że przez cały czas hazardowy partner był w rzeczywistości w związku intymnym zarówno z Tobą, jak i z całym życiem hazardowym, którego zakresu prawdopodobnie nie byłeś świadomy (zwłaszcza w przypadku uzależnienia od hazardu internetowego). Może się okazać, że niełatwo będzie Ci ponownie zaufać swojemu partnerowi i być może nie będziesz już ufać innym tak jak kiedyś, z obawy, że znów zostaniesz oszukany. Powszechne jest poczucie zdrady nie tylko przez swojego partnera, ale też przez wszystkich, od których pożyczał pieniądze na grę. Hazardziści często dbają o to, aby ich partnerzy nie dowiedzieli się o pożyczkach, co naraża na szwank lub wręcz niszczy relacje między niegrającym partnerem, a tymi, którzy pożyczili pieniądze graczowi. W przełożeniu na finanse może to mieć wpływ na Twoją własną zdolność kredytową, jeśli pieniądze, które Twój partner przeznaczył na granie, pochodziły ze wspólnego konta. W przypadku braku spłaty kredytu hipotecznego z powodu długów hazardowych eksmisja z nieruchomości będzie dotyczyć nie tylko gracza. Będzie to także dotyczyło Ciebie i Twoich dzieci, jeśli je masz. Wielu partnerów nałogowego gracza szuka pocieszenia w butelce lub w narkotykach, aby radzić sobie z negatywnymi emocjami. Niektórzy wyrządzają sobie krzywdę lub szukają pocieszenia w ramionach innych, aby choć w niewielkim stopniu zrekompensować sobie ból, który spowodował nałogowy gracz. Oczywiście, to niczego nie rozwiąże, choć może to wydać się naturalne. Niestety, niektóre związki nie przetrwają. Pomóc może, jeśli będziesz pamiętać, że wielu nałogowych hazardzistów to osoby o silnej skłonności do autodestrukcji i niskim poczuciu własnej wartości. Krzywdzące zachowanie partnera może tylko wzmocnić te dwie napędzające siły, a nie rozwiązać problem hazardu.

Wyznaczanie granic jest istotną częścią wspierania hazardzisty, jak się przekonasz.

Najważniejsze jest, aby spróbować i nie tracić wiary w siebie i w swój związek. Spróbuj wyobrazić sobie, jako partnerka nałogowego hazardzisty, jak będziesz się czuła, jeśli przetrzymasz to wszystko i przejdziesz ze swoim małżeństwem i/lub miłością w nienaruszonym stanie, a Twój partner zostanie wyleczony i stanie się z powrotem tą cudowną, troskliwą, osobą, w której zakochałaś się na samym początku.

Przygotowanie do walki

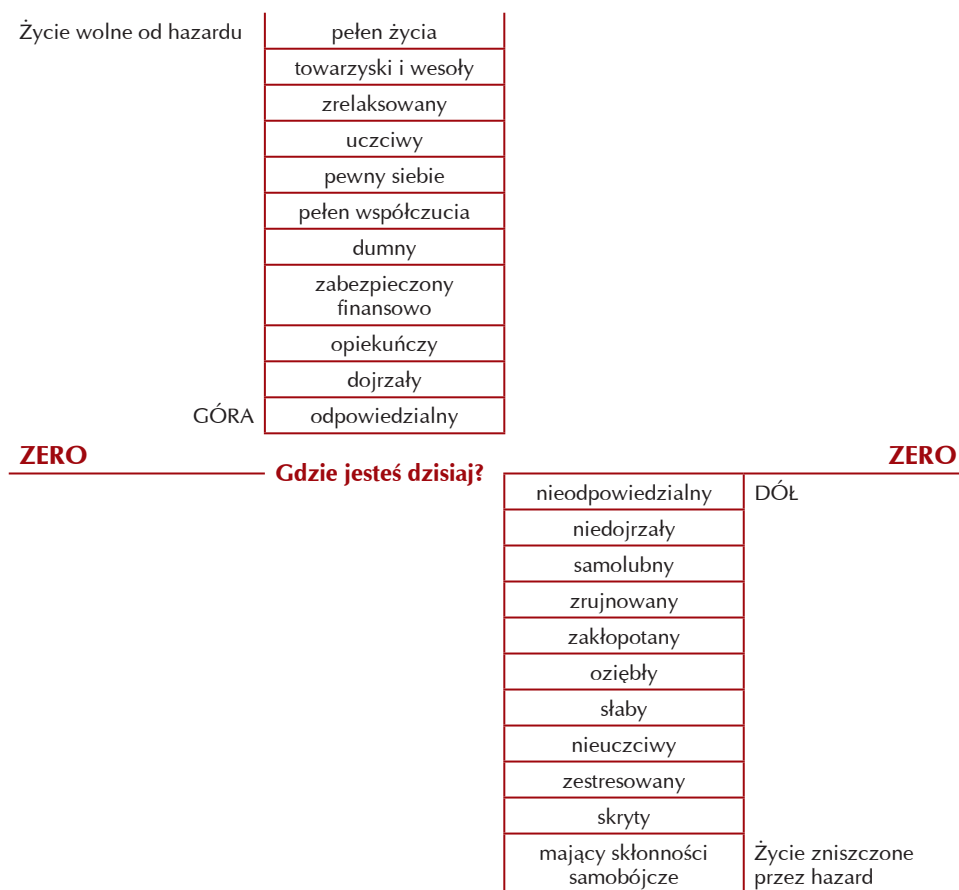
Jeśli jesteś nałogowym hazardzistą, to może właśnie pierwsze uzdrawiające promienie światła przenikają przez mgłę Twojej hazardowej śpiączki, gdy zaczynasz zdawać sobie sprawę z dewastacji, jaką Twój hazard wyrządził tym, których kochasz. Być może będziesz musiał stawić czoła tsunami gniewu, nienawiści, frustracji i bólu, więc wzmocnij się teraz i pozostań silny. Jeśli jesteś sam i nie masz partnera, musisz przygotować się na walkę, która będzie się toczyć w Twojej głowie pomiędzy częścią Ciebie, która chce zrezygnować z hazardu na zawsze, a tą, która chce Cię zniszczyć.

Niestety, ból nie kończy się, gdy tama pęknie i Twój hazard wyjdzie na jaw. Przez jakiś czas leczenie będzie bolało o wiele bardziej niż choroba, ale wytrzymaj!

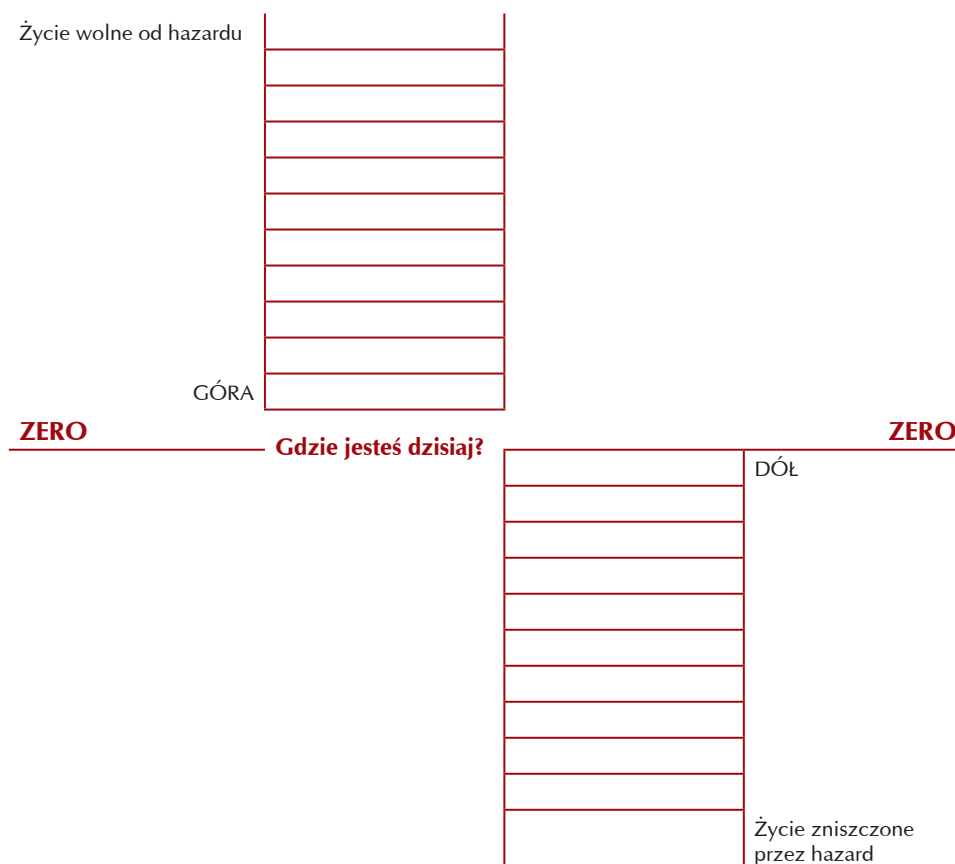
Jeśli jesteś partnerem hazardzisty, możesz być przerażony skalą problemu i zastanawiać się, gdzie (i czy w ogóle) znajdziesz siłę, by przez to przejść i wyjść z tego cało. Być może zastanawiasz się: „Czy nie prościej jest po prostu odejść i pozwolić mu spłonąć w piekle, które sam stworzył?”. Chociaż tylko Ty możesz to osądzić, postaraj się oddzielić hazardzistę od hazardu. Powiedz jasno, że będziesz wspierać tę osobę, ale nie jej nałóg. Pomocne mogą być następujące kroki:

- Jeśli uważasz, że istnieje problem, powiedz, co zauważyłaś, ale (jeśli to możliwe) bez wdawania się w gorące dyskusje, które dają graczowi szansę na obronę.
- Poinformuj partnera, że zależy Ci na nim i jesteś gotowa stanąć po jego stronie, ale pod warunkiem podjęcia przez niego zmian. Powiedz jasno, że jeśli on się nie zmieni lub nie poszuka pomocy, podejmiesz działania, np. poprosisz go o odejście.
- Jeśli to konieczne, podejmij kroki w celu zabezpieczenia swoich finansów, konsultując się z bankami i doradcami finansowymi, aby poznać swoje prawa i obowiązki. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki, nie będzie to konieczne!
- Nie pożyczaj graczowi pieniędzy, ani nie spłacaj jego długów hazardowych. To może zabrzmieć surowo, ale hazardzista w pewnym momencie musi pogodzić się z rzeczywistością.
- Zdobądź wiedzę na temat szkodliwego uprawiania hazardu i spróbuj zrozumieć, jak działa umysł hazardzisty – przeczytaj tę książkę.

Sporządziliśmy diagram „Drabinę życia” (zob. rysunek 1), który może pomóc Ci podsumować Twoją sytuację w tej chwili.



„Drabina życia” jest prostym ćwiczeniem przeznaczonym zarówno dla gracza, jak i jego partnera. Warto poświęcić trochę czasu na refleksję nad tym, dokąd zaprowadził ich problem z hazardem (dolna część drabiny) i dokąd mogłoby ich zaprowadzić życie bez hazardu



Zastanów się, jak Ty byś odpowiedział na następujące pytania:

- 26

- Jeśli jestem, powiedzmy, cztery szczeble w dół drabiny, to czy nadal mogę wspiąć się na poziom zero, a następnie wejść na drabinę ku górze?

Wypełnij dolną część drabiny, dodając słowa, które opisują, jak się czujesz w danej chwili i jak myślisz, jak będzie wyglądało Twoje życie, jeśli nadal będziesz uprawiał hazard.

Wypełnij część „w górę”, dodając słowa, które opisują, jak chciałbyś się czuć po zaprzestaniu grania i jak Twoje życie się poprawi.

Zróbmy to!

Przeczytałem wiele poradników, biografii i autobiografii, szczególnie tych o ludziach biznesu, którzy odnieśli sukces. Wiem, że hazard wysłał ze mnie życiodajną krew ambicji i przez pierwsze 25 lat mojego dorosłego życia żadne z moich marzeń tak naprawdę nie zostało zrealizowane. To okrutne marnotrawstwo najlepszych lat życia i stąd właśnie wypływa wiele mojego gniewu wobec hazardu. (Patrz: rozdział 11, „Gdzie się podziały Twoje pieniądze?!”, aby dowiedzieć się więcej, jak okiełznać ten gniew i sprawić, by działał on na Twoją korzyść, abyś już więcej nie uprawiał hazardu).

Jednym ze wspólnych tematów w wielu książkach napisanych przez ludzi sukcesu jest po prostu radzenie sobie. Namawiają oni, aby nie patrzeć na zakończenie lub na ból towarzyszący walce z przeciwnościami, aby spełnić swoje marzenie – po prostu skup się na dniu dzisiejszym i działaj. Posiadanie wspaniałego pomysłu to jedno, ale dopiero jego realizacja sprawi, że okaże się on sukcesem. Jednakże w tej chwili, jeśli jesteś nałogowym hazardzistą, prawdopodobnie nie możesz sobie wyobrazić finiszu – czasu, kiedy hazard nie jest już częścią (a właściwie całością) Twojego życia; czasu, kiedy bezwarunkowo cieszysz się miłością i szacunkiem swojego partnera, swoich dzieci, rodziny i przyjaciół; czasu, kiedy jesteś finansowo i emocjonalnie bezpieczny; czasu, kiedy masz cel i poczucie sensu w swoim życiu. Czy mam rację?

Jeśli stwierdzisz, że wypatrywany koniec jest zbyt daleki, możesz skupić się na „tu i teraz”. To czas, który w Twoim umyśle jest wypełniony bólem, czas konfrontowania się z bankami, być może z pracodawcami i z bliskimi, czas starań, by odmienić swoje życie i odbudować przyszłość dla siebie. Czy udało mi się uchwycić choć część

z tych obaw, których doświadczasz, gdy patrzysz na „tu i teraz”? Jestem pewien, że tak. Ale mogę niemal zagwarantować, że jeśli nadal będziesz uprawiał hazard, to przydarzy Ci się każda z powyższych rzeczy, a prawdopodobnie nawet więcej. Przeczytaj listę kontrolną oraz listę sygnałów ostrzegawczych jeszcze raz i pomyśl o swoich swojej sytuacji. Szczerze odpowiedz sobie pytanie, ile razy myślałeś, że jeśli nadal będziesz uprawiał hazard, to właśnie to Ci się przydarzy? Wiem, że tak było.

Pewnie teraz przedstawiasz sobie wszystkie żalosne powody, dla których nie powinienes całkowicie rezygnować z hazardu. W rzeczywistości są to dokładnie te powody, dla których powinienes się to zrobić! Jak możesz nie poddać się w obliczu tak przytłaczającej logiki?

Czemu zwlekamy?

Czy wiedziałeś, że bardziej staramy się unikać bólu niż dążyć do przyjemności? Oznacza to, że większość z nas (hazardzistów i nie hazardzistów) woli męczyć się w naszym nudnym życiu, niż ryzykować dążenie do czegoś, co naprawdę by nas cieszyło, z obawy przed bólem porażki lub odrzucenia. To prawdopodobnie pomaga wyjaśnić, w jaki sposób ludzie utknęli w rutynie hazardu i dlaczego zwlekają ze zmianami, nawet wiedząc, że te zmiany poprawią ich życie.

U nałogowych graczy ta tak zwana zasada przyjemności i bólu (lub po prostu zasada przyjemności) jest szczególnie prawdziwa. Choć wiemy, że nasz nałogowy hazard sprawia ból zarówno nam, jak i tym, których kochamy, to jesteśmy pewni, że zaprzestanie hazardu nasili cierpienie nasze i naszych bliskich, (zwłaszcza jeśli nie znają skali problemu). I tak kontynuujemy granie. To samo powstrzymuje „normalnych” ludzi przed życiem, o jakim marzyli. Brak zaprzestania gry ze strachu przed zranieniem (siebie i innych) nie różni się niczym od sytuacji, gdy „normalni” ludzie są zbyt przerażeni, by zmienić nie lubianą pracę lub poprosić wreszcie o awans, zakończyć nieszczęśliwy związek, rozpocząć dietę lub rygorystyczne ćwiczenia, zmienić miejsce zamieszkania lub zrobić jakiegokolwiek inne rzeczy. Chodzi mi o to, że my, nałogowi gracze, cierpimy na podobną przypadłość jak ta, która dotyczy „normalnych” ludzi, a mianowicie: odkładanie na później.

Dla partnera gracza takie wyzwanie, istne „chwycenie byka za rogi”, również może wymagać wysiłku. Partnerzy i przyjaciele nie-

uprawiający hazardu muszą zrozumieć, że większość nałogowych graczy to dobrzy ludzie, którzy mogą zerwać z nałogiem, ale potrzebują pomocy, wsparcia i porady. Pomyśl o tych wszystkich przypadkach, kiedy chciałeś coś zrobić lub dokonać poważnej zmiany w swoim życiu, ale byłeś zbyt przerażony. Może nawet chciałeś skonfrontować się z partnerem na temat jego hazardu w przeszłości, ale za bardzo się bałeś, więc odpuściłeś.

Innymi słowy, możesz więcej zrozumieć i empatycznie wczuwać się w sytuację gracza, jeśli pamiętasz, że Ty też mogłeś zderzyć się z tym samym rodzajem dylematów, co Twój bliski gracz. Jeśli potrafisz znaleźć w swoim sercu odrobinę współczucia na tym wczesnym etapie, to będziesz w stanie towarzyszyć ukochanej osobie w jej podróży ku uzdrowieniu z choroby.

Czy powinieneś skorzystać z pomocy lekarza lub psychologa?

Partnerzy i rodziny, a czasami i sami hazardziści, niekiedy zastanawiają się, czy potrzebują profesjonalnej pomocy, np. psychologa lub specjalisty terapii uzależnień. To dobry pomysł, aby skorzystać z profesjonalnej pomocy, jeśli hazardzista:

- ma rozpoznanie poważnej choroby psychicznej, takiej jak depresja lub choroba afektywna dwubiegunowa;
- ma dodatkowy problem, taki jak nadużywanie alkoholu lub uzależnienie od narkotyków;
- myśli o samobójstwie lub podejmował wcześniej próby samobójcze;
- wpada w gniew i/lub stosuje przemoc fizyczną.

Jeśli jesteś partnerem hazardzisty i czujesz, że sam nie możesz sobie poradzić, pamiętaj, że Ty też możesz potrzebować terapii. Zaczniij od telefonu zaufania² lub wizyty u lekarza rodzinnego, albo skontaktuj się z np. lokalnym ośrodkiem leczenia uzależnień, lokalnym Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej.

² 801 889 880 – numer telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jest czynny codziennie (z wyjątkiem świąt państwowych) w godz. 17–22 (przyp. red.).

Czy jesteś na to gotowy?

Podsumowując, jest to moment, w którym stoisz na krawędzi mostu i zastanawiasz się, czy wykonać swój pierwszy skok na bungee! Jeśli jesteś nałogowym hazardzistą, to być może potwierdza się to, co już przecież wiedziałeś. Masz problem, nad którym nie panujesz. Nie kontrolujesz swojego nałogu, a chociaż naprawdę chcesz z nim skończyć, dotychczas za każdym razem, gdy próbowałeś, nie byłeś w stanie.

Przeczytałeś tę książkę aż do tego momentu i to jest właśnie ta chwila, kiedy musisz zdecydować:

- Czy odłożyć ją, troszkę o niej pomyśleć, poczuć się choć odrobinę lepiej, że przynajmniej wzięłeś ją do ręki, obiecać sobie, że nadal będziesz ją czytał, a jednak nadal grać?
- Czy powiedzieć: „Co za stek bzdur, ten facet musiał mieć szczęście, że rzucił hazard, ale ja jestem skazany na porażkę”?
- Czy może czytać dalej, stawiać czoła problemowi, podjąć sugerowane działania i wyjść z ukrycia z przekonaniem, że tym razem uda Ci się pokonać hazard?

Musisz się nad tym dobrze zastanowić, ponieważ jest to dla Ciebie przełomowy punkt zwrotny zmieniający życie. Prawdopodobnie jest to większe wyzwanie niż hazard – w rzeczywistości hazard mógł nie stanowić dla Ciebie wyzwania przez długi czas, jeśli w ogóle. Próba zapłacenia rachunków i kupienia jedzenia nie jest wyzwaniem, nawet jeśli grając, wszystko zaprzepaściłeś. Wyciąganie ręki po więcej pieniędzy na hazard do przyjaciela, krewnego lub firmy obsługującej karty kredytowe lub „chwilówki”, to nie jest wyzwanie. Okłamywanie partnera na temat swojego hazardu nie jest wyzwaniem.

Natomiast to, na co masz się teraz zdecydować, jest wyzwaniem.

To nie tylko „na próbę”, żeby zobaczyć, czy to zadziała. Nie chodzi po prostu o sprawdzenie, czy możesz ograniczyć lub kontrolować swoją grę. Tu chodzi o prawdziwe zobowiązanie się do zaprzestania hazardu na zawsze. Nic dziwnego, że wywołuje to ból psychiczny – rzeczywiście, możesz osiągnąć punkt, w którym cierpienie powoduje zarówno kontynuowanie gry, jak i jej zaprzestanie. Możesz również czuć, że Twój ból jest pomnożony przez poczucie winy z powodu krzywd, jakie hazard wyrządził Twojej rodzinie i przyjaciołom. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli odczuwasz choć odrobinę poczucia

winy, to jest nadzieja. Dopóki go doświadczasz, możesz rozpocząć nowy rozdział i wyruszyć w podróż ku uzdrowieniu.

Jeśli jesteś partnerem nałogowego gracza, to również dla Ciebie nadszedł czas decyzji. Mam nadzieję, że zdecydujesz się pozostać przy swoim grającym partnerze, podejmując wyzwanie. Nieodzownym czynnikiem sukcesu w leczeniu nałogowego hazardzisty jesteś Ty, więc ta książka ma na celu pomóc również Tobie.

Osobom z zewnątrz nałogowi hazardziści kojarzą się jedynie z ludźmi samolubnymi, niedojrzałymi, którzy troszczą się jedynie o siebie i są zainteresowani jedynie „hajem” – chociaż większość nałogowych graczy przekroczyło już punkt, w którym hazard jest przyjemny lub stanowi jakąkolwiek formę haju.

Niezależnie od Twojej decyzji, czytając dalej, dowiesz się, że nałogowi hazardziści nie robią tego dla żadnej formy przyjemności. Zdecydowana większość z nich jest nieszczęśliwa, a hazard karmi to nieszczęście.





A photograph of a poker table with chips and hands, overlaid with a red semi-transparent rectangle containing white text. The text is in Polish and reads "CZĘŚĆ PIERWSZA ZAPRZESTANIE".

CZĘŚĆ PIERWSZA ZAPRZESTANIE



ROZDZIAŁ 1.

FAZY SZKODLIWEGO HAZARDU

Przed rozpoczęciem procesu zdrowienia ważne jest, abyś poświęcił trochę czasu na uczciwą ocenę tego, w jakim punkcie – Twoim zdaniem – jesteś ze swoim hazardem. To, że Ty lub Twój partner sięgnęliście po tę książkę, pokazuje, że niebezpieczeństwo wystąpienia problemu hazardu już istnieje, a może już nawet doszło do totalnego kryzysu.

Przeprowadzono kilka różnych badań na temat faz szkodliwego lub nałogowego hazardu. Okazało się, że jego przebieg bardzo przypomina uzależnienie od narkotyków lub alkoholu. W dużym skrócie, są to następujące fazy:

- wygrywanie
- przegrywanie
- desperacja
- bezradność.

Warto poznać te fazy szczegółowo.

Faza zwycięstw

W tej fazie występuje charakterystyczny scenariusz. Na początku sporadyczny zakład prowadzi do małych wygranych. Wygrane te składają gracza uprawiającego hazard okazjonalnie do przeświadczenia, że ma on „system”, szczęśliwy numer lub prawie niezawodny sposób na wytypowanie championa. Zaczyna zwiększać stawki, a wraz z ich wzrostem rosną wygrane. Hazardzista coraz głośniej mówi o tych wygranych i z arogancją odnosi się do przyjaciół, którzy w ciągu tygodnia

zarabiają tyle, ile on zarobił na trzyminutowym wyścigu lub piętnastosekundowym kręceniu kołem ruletki. W zależności od hazardzisty, faza ta może trwać od miesięcy do lat.

Czy znajdujesz się w fazie zwycięstw?

Raczej nie, ponieważ osoby w tej fazie zazwyczaj myślą, że uprawiając hazard, są w stanie wygrać, że nie mają problemu z hazardem, mają nad nim kontrolę i dlatego są ostatnimi ludźmi na świecie, którzy potrzebują jakiegoś sposobu przezwyciężenia swojego nałogu. Jeśli jednak jesteś w fazie zwyciężania, to zadaj sobie pytanie, czy naprawdę jesteś „wybrańcem” – osobą, która rozbiła bank w Monte Carlo, osobą, która naprawdę może zostać zawodowym graczem. Następnie zastanów się, czy możliwe jest, że po prostu miałeś kilka szczęśliwych zrywów, ale w głębi duszy wiesz, że Twoje szczęście nie może trwać dalej.

Będziemy się nad tym poważnie zastanawiać w dalszej części rozdziału, ale na razie pomyśl i odpowiedz sobie szczerze: może by tak po prostu teraz przestać? Nie pozwól sobie na odłożenie tej książki, bo potem za rok lub pięć lat, kiedy będziesz w jednej z późniejszych faz, spojrzysz wstecz i pomyślisz „Dlaczego nie potrafiłem zrezygnować wcześniej, kiedy byłem jeszcze w fazie zwycięstw?”.

Faza strat

Tak jak noc następuje po dniu, tak faza strat następuje po fazie zwycięstw. Gdyby tak nie było, nie byłoby w ogóle żadnych faz, ponieważ nie byłoby jakichkolwiek dostępnych form hazardu. Przemysł hazardowy funkcjonuje w jednym i tylko jednym celu, a mianowicie po to, aby zgarnąć jak najwięcej Twoich pieniędzy. Jeśli każdy gracz by wygrywał, to oni musieliby oddawać więcej swoich pieniędzy, niż wzięli od graczy, a wtedy wypadliby z biznesu. To aż nazbyt oczywiste, ale prawdziwe. Faza strat zazwyczaj przebiega według tego schematu: hazardzista jest często zszokowany długą passą przegranych i to odbija się na jego psychice tak samo jak na stanie konta. Na przykład może pomyśleć: „Chwileczkę – jestem zwycięzcą, a nie przegranym. Jestem osobą, którą bukmacherzy i wszyscy w kasynie podziwiają i której zazdroszczą tych wielkich wygranych, więc nie mogę pozwolić, aby się ze mnie naśmiewali, gdy ciągle przegrywam”.

W tym momencie jego duma dostaje kopniaka, więc walczy. Wścieka się, traci zdolność do racjonalnego myślenia i podnosi stawki zakładów w nadziei na zwiększenie wygranych i odrobienie strat. Zmienia swoje strategie obstawiania i może zacząć grać o wysokie stawki przy niskich kursach, licząc na wygraną. Zdesperowany może nawet spróbować wysokich stawek po wysokich kursach.

Sytuacja finansowa hazardzisty pogarsza się z dnia na dzień i cierpi na tym jego praca. To jeszcze bardziej zwiększa jego stres, co przekłada się na jego relacje i związki. Rozpoczyna się spirala upadku. Wraz z rosnącym stresem zmienia się jego osobowość. Często bywa wycofany, drażliwy i wydaje się być nieobecny podczas rozmowy. „Światła są zapalone, ale w środku nikogo nie ma”. Jest całkowicie zajęty albo graniem, albo zdobywaniem pieniędzy na grę.

Czy znajdujesz się w fazie strat?

Jeśli tak, to świetnie! Masz największe szanse na wyzdrowienie! Arogancja z fazy zwycięstwa rozpułynie się, ogarnie Cię desperacja, ale wciąż będziesz miał na tyle rozsądku, by szukać pomocy.

Powtarzam, poświęć teraz dużo czasu na refleksję, aby zaakceptować, że jesteś w tej fazie i potrzebujesz pomocy. Niech Ci się nie wydaje, że uda Ci się użyć jakiegoś systemu, aby wyjść z fazy strat i wrócić do fazy zwycięstw, ponieważ to nie działa w ten sposób.

Wróć myślami do osoby, którą byłeś, nawet przed fazą zwycięstw i zastanów się, kim jesteś teraz. Zobacz, co hazard robi Tobie i ludziom wokół Ciebie. Podejmij teraz zobowiązanie do powrotu do dawnego siebie. Nie martw się o to, jak tego dokonać. Po prostu zaangażuj się w proces zdrowienia, a my Ci pomożemy.

Faza desperacji

W tej fazie fundusze naprawdę zaczynają się kończyć. Hazardzista prawdopodobnie wykorzystał limity kart kredytowych do maksimum, przepuścił swoje oszczędności, przegrał wszystkie pieniądze pożyczone od przyjaciół i rodziny, które rzekomo miały pokryć rachunki i utrzymywać go na powierzchni, zaciągnął kredyt hipoteczny na swój dom. Gracz może teraz uciekać się do nielegalnych metod finansowania swojego hazardu.

Jego stawki i strategie grania są jeszcze bardziej przerażające niż w fazie strat, ponieważ dołek, w którym się znalazł, jest teraz o wiele głębszy. To, co wcześniej oznaczało wielką wygraną, teraz ledwie pokryje jego długi. Potrzebna jest mu wygrana rozmiarów kumulacji w totolotka, która wyciągnie go z kłopotów.

Wielu ludzi nazywa to fazą „dna”, ale zobaczysz, że w tej książce podchodzimy do tego inaczej i mamy bardziej dosadne, bardziej użyteczne podejście, dzięki któremu wykreujemy Twoje dno. Dzięki temu nie będziesz musiał czekać, aż dojdiesz do fazy desperacji lub, co gorsza, bezradności.

Czy jesteś w fazie desperacji?

Jeśli tak, to mimo wszystko dobrze, bo powinieneś być otwarty na oferty pomocy (w rzeczywistości zdesperowany), więc przesłanie tej książki dotrze do Ciebie, a Ty będziesz w stanie skorzystać z sugestii.

Spróbuj uwolnić głowę trudności wywołanych przez hazard. Ta książka pokazuje, jak odzyskać przyjaciół i członków rodziny i – miejmy nadzieję – „odbudować z nimi wspólnotę” – by pomóc nie tylko sobie, ale także im, dzięki zdrowieniu. Nadal nie jest za późno na to, abyś całkowicie się z tego wyleczył, więc do dzieła!

Faza utraty nadziei

Prawdopodobnie na tym etapie gracza dopadają już myśli samobójcze, a może nawet już ma za sobą próbę samobójczą. Często cierpi z powodu jakiegoś innego uzależnienia, zazwyczaj od alkoholu. Niemal bez przerwy utrzymuje się u niego depresyjny nastrój i stan rezygnacji. Ze względu na to, że wszystko wokół niego się zawaliło (związki, praca, poczucie bezpieczeństwa itp.), dosłownie czeka na swój własny upadek.

Czy jesteś w fazie bezradności?

Nie poddawaj się! Nadal możesz z tego wyjść. Są osoby, które Cię kochają i mogą Ci pomóc. Będzie to wymagało dużo siły i bólu, ale przecież już teraz bardzo cierpisz. Sam więc przyznaj – chociaż raz nie masz nic do stracenia.

ROZDZIAŁ 2.

PO PROSTU NAWYK: PRZEWYCIĘŻENIE STRACHU I MITÓW NA TEMAT HAZARDU

Badania nad problemowym hazardem są wciąż w początkowej fazie. Gdy przestałem grać, poszukiwałem materiałów naukowych na temat tego, dlaczego ludzie grają, a w szczególności dlaczego niektórzy ludzie uzależniają się od grania. Biorąc pod uwagę rosnącą skalę problemu, dostępnych materiałów było niepokojąco mało i nie było absolutnie nic, co pozwoliłoby mi kategorycznie stwierdzić: „Tak, to właśnie dlatego uzależniłem się”.

Problem hazardu był klasyfikowany przez niektórych jako zaburzenie kontroli impulsów, przez innych jako uzależnienie³. Liczne badania pozwoliły uznać nałogowy hazard za chorobę, jednak samo nadawanie etykiet wcale nie pomaga. Co więcej, nadawanie etykiet wcale nie pomaga osobom uwikłanym w problem, o czym na własnej skórze przekonało się wiele osób uzależnionych od hazardu oraz ich rodziny.

Zastanówmy się tymczasem, czy pomocne jest spojrzenie na hazard w kategoriach innego uzależnienia, takiego jak palenie papierosów. Porównaj poniższe pytania, które z niewielką zmianą mogą być zadawane zarówno nałogowym palaczom, jak i nałogowym hazardzistom:

Palenie	Hazard
Czy jesteś uzależniony od zanieczyszczania swoich płuc trującymi substancjami chemicznymi?	Czy jesteś uzależniony od przepuszczania pieniędzy?
Czy cieszy Cię pogarszający się stan Twojego zdrowia?	Czy cieszysz się z pogarszającego się stanu Twojego zdrowia

³ Autor odwołuje się do własnej wiedzy, natomiast w świetle najnowszych ustaleń specjalistów zaburzenie hazardowe uznane jest za chorobę należącą do grupy uzależnień, stanowisko takie wyraża m.in. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w najnowszej klasyfikacji chorób (ICD-11) (przyp. red. nauk.).

Czy naprawdę lubisz palić?	Czy naprawdę lubisz hazard?
Czy lubisz być wyrzutkiem społeczeństwa?	Czy cieszysz się z tego, ile czasu spędzasz, grając i nie przebywając z rodziną /przyjaciółmi?
Czy zadowala Cię wydawanie pieniędzy na papierosy bardziej niż na przyjemniejsze zajęcia?	Czy cieszysz się, że wydajesz pieniądze na hazard zamiast na przyjemniejsze zajęcia?
Czy zachęcasz swoje dzieci do palenia?	Czy zachęcasz swoje dzieci do hazardu?
Czy gdybyś otrzymał drugą szansę w życiu, to nadal byś palił?	Jeśli dostałbyś drugą szansę w życiu, czy nadal uprawiałbyś hazard?

Można by tak dalej. Ale jestem pewien, że już rozumiesz, o co chodzi, i jestem równie pewien, że odpowiedź każdego palacza i hazardzisty zadającego sobie te pytania byłaby taka sama: nie. Prawdopodobnie podobny zestaw pytań mógłbyś zadać również alkoholikowi. Wniosek jest więc taki, że palacze i hazardziści (oraz alkoholicy) są uzależnieni od czegoś, czego w zasadzie nienawidzą robić (lub jeśli nadal uważają, że lubią to robić, to nienawidzą efektów tej czynności), i że mając wybór, przestaliby całkowicie. Wspaniałą wiadomością jest to, że Ty teraz masz ten wybór, jeśli jesteś nałogowym graczem, czytając tę książkę i stosując się do naszych wskazówek.

Krótką, ale ważną uwagę dotyczącą sformułowań. Jeśli przyjmujemy powyższe stwierdzenie, że jesteśmy uzależnieni od robienia czegoś, czego właściwie nie znosimy, lub od skutków tego, to nigdy nie opisujemy zaprzestania tej czynności jako „rezygnacji” z niej. Brzmi to tak, jakbyśmy poświęcali coś, co sprawia nam przyjemność, albo jakbyśmy mieli doświadczyć trudności, bo nie wolno nam już tego robić. Od tej pory świętujemy fakt, że nie możemy już uprawiać hazardu. Współczujemy tym, którzy nadal uprawiają hazard i staramy się im pomóc, kiedy już sami będziemy wystarczająco silni.

Kolejne pytanie brzmi: jeśli jesteśmy uzależnieni od czegoś, czego nienawidzimy, to dlaczego nie potrafimy po prostu przestać? To pytanie zadawało mi wiele bliskich osób i one również nigdy nie mogły tego zrozumieć. Jeśli to nie sama czynność uprawiania hazardu jest uzależniającą lub przyjemną (tak jak w przypadku palaczy, którzy nie lubią smaku papierosów, lub alkoholików, którzy nie lubią smaku whisky), to co to jest?

Strefa mroku

Dla wielu osób uzależnionych od hazardu ten specyficzny stan umysłu, w którym się znajdują podczas gry, jest tym, od czego się uzależnili.

Tom

Kiedy uprawiałem hazard – u bukmachera, na torze wyścigowym, w kasynie czy na stronie z grami internetowymi – wchodziłem w „strefę mroku” w moim umyśle. Przypominało to bardziej trans, w którym prawdziwy świat przedstawiał istnieć, a wszystkie moje stresy i napięcia, problemy i sprawy schodziły na dalszy plan. Koncentrowałem się na stronie z kuponem zakładu, wyścigu, kręceniu kołem, obracaniu kart do gry lub rzucaniu kostką i nic innego nie miało znaczenia.

Czy jesteś taki sam jak Tom? Oderwij się teraz mentalnie od tej książki i wyobraź sobie, że uprawiasz hazard. Czy wszystko inne nie ulega tymczasowemu zatarciu? Twoje serce przyspiesza na dźwięk stukotu końskich kopyt lub brzdęku kulki ruletki, a potem wszystko się kończy. Nieważne, czy przegrałeś, czy wygrałeś, ale musisz spróbować jeszcze raz, a tymczasem wszystko inne poza Twoim światem hazardu ulega zawieszeniu. Jeśli potrafisz to dostrzec, to znaczy, że zrobiłeś duży krok w kierunku zrozumienia, jak hazard zawładnął Tobą.

Podczas uprawiania przenosisz się z realnego świata do świata fantazji lub „strefy mroku”. To świat, jakkolwiek tymczasowy, w którym nie ma znaczenia, że czynsz nie jest zapłacony, samochód nie jest naprawiony, nie dostałeś awansu w pracy, chłopak/dziewczyna nie są zadowoleni, nie udało się wyleczyć choroby, nie spełniły się ambicje, a nawet że nie świeci słońce.

Ile razy próbowałeś „odrobić straty”? Mogłeś zagrać o 25 funtów, przegrałeś je, a następnie wydałeś 250 funtów (lub dużo więcej), chcąc odzyskać tamte 25 funtów. Pierwotna stawka mogła być nawet darmowym bonusem od kasyna, gdyż oni lepiej niż jakikolwiek terapeuta czy doradca wiedzą, jak działa umysł hazardzisty

i wykorzystują to, aby wyssać z Ciebie jeszcze więcej pieniędzy. Dlaczego robimy takie rzeczy? Cóż, wszystko, co chcemy, to pozostać w ryzykownym komforcie „strefy mroku”. Odczuwamy irracjonalną złość i stajemy się nadmiernie skłonni do rywalizacji, próbując odzyskać te pieniądze, nawet jeśli pochłania to ogromne zasoby finansowe.

Jestem głęboko przekonany, że takie nastawienie na współzawodnictwo jest wadą charakteru nałogowego hazardzisty. Możemy nawet nie dostrzegać w sobie tej ambicji i rywalizacji – z pewnością nałogowi hazardziści nie są genialnymi sportowcami lub świetnymi sprzedawcami, daleko im do tego – ale jest to coś, co drzemie w nas wszystkich.

No dobra, przegrałem!

Zupełnie zwyczajnie i bez nadmiernego komplikowania sprawy musimy usiąść i przyznać: „No dobra, przegrałem”.

Takie podejście godne pochwały i korzystne. Można ponieść porażkę na wielu innych polach życiowych – na przykład nie dostać wymarzonej pracy, nie kupić wymarzonego domu, samochodu czy nie znaleźć idealnego partnera – a mimo to być w stanie iść dalej. Z hazardem jest jeszcze łatwiej, ponieważ akceptując to proste stwierdzenie „No dobra, przegrałem”, tak naprawdę zaczynasz wygrywać.

Co takiego miałem na myśli, wspominając wcześniej, że wszystkie gry hazardowe są rywalizacyjne i stanowią dla Ciebie wyzwanie? Cóż, nie przyjmując wyzwania, wygrywasz! Kasyno, bukmacherzy, bingo, kasyno online, tory wyścigowe, loterie i tak dalej rzucają Ci wyzwanie, abyś postawił tam zakład i żeby oni Cię pokonali. Mówiąc prościej, pokonujesz ich, trzymając swoje pieniądze we własnej kieszeni. Oni przegrywają wyzwanie, Ty je wygrywasz. Ty jesteś zwycięzcą, oni są przegrani. (W całej tej książce zauważysz, że nie darzę branży hazardowej żadnym szacunkiem i Ty też powinienesz przyjąć taką samą postawę. Poza przemysłem tytoniowym, nie przychodzi mi na myśl żaden inny przemysł, który zabiera społeczeństwu tak wiele, a oddaje tak niewiele lub jest tak destrukcyjny względem podstawowej komórki społecznej, jaką jest rodzina).

Założmy, że dotarło do Ciebie, że to właśnie pokrętna regulacja nastroju lub sposobu myślenia, pozwala Ci odłożyć na bok problemy

i stresy podczas gry hazardowej sprawiającej Ci „przyjemność”. No to gdzie jest w tym jakaś szkoda? W końcu wszyscy potrzebujemy trochę wolnego od współczesnego życia. Otóż problem polega na tym, że gdy grasz więcej i niemal nieuchronnie tracisz coraz więcej, wzrasta presja i stres. Wówczas trzeba coraz częściej wracać do „strefy mroku”, aby się uwolnić od napięcia. I tak zaczyna się błędne koło i uzależnienie.

Całą tę sytuację można przyrównać do bycia palaczem. Prawie wszyscy palacze używają wymówek takich jak „palenie pomaga mi się skoncentrować” lub „palenie mnie relaksuje”, aby usprawiedliwić to, o czym sami (jak i wszyscy inni) wiedzą – że to obrzydliwy, niebezpieczny i antyspołeczny nawyk. Takie wymówki po prostu nie są prawdziwe. Palacz uważa, że palenie go odpręża lub pomaga mu się skoncentrować, a chodzi o to, że nie czuje się zrelaksowany i nie może się skoncentrować od momentu, kiedy nikotyna z ostatniego papierosa opuściła jego ciało (zazwyczaj po około 15 minutach). Dopiero po zapaleniu kolejnego papierosa organizm otrzymuje dawkę nikotyny, dzięki czemu odzyskuje odprężenie i zdolność koncentracji. Palacz jest przekonany, że papieros rozwiązał jego problem, a nie go spowodował. Jeżeli miałbym Cię edukować, jak rzucić palenie zamiast hazardu, nie sugerowałbym Ci stosowania plastrów nikotynowych lub żucia gumy nikotynowej, ponieważ oznaczałoby to, że Twoje życie nadal kręci się wokół nikotyny.

Jeśli doczytałeś tę książkę do tego momentu, to mam nadzieję, że dałem Ci do myślenia! Być może walczysz z podsuwanymi przeze mnie pomysłami, jako że lubisz nadmiernie komplikować sprawy, a może czujesz, że akurat Ty jesteś inny niż pozostali. Możesz próbować chronić swój hazard na tym etapie lub usprawiedliwiać się, że gdyby to było takie proste, to mógłbyś przestać już dawno temu. A może twierdzisz, że to jest uzależnienie i z uzależnienia nigdy nie można się wyleczyć? Cóż, obawiam się, że to wszystko bzdury!

Uzależnienia to nawyki, a z nawykami można zerwać. Nie wierzysz mi? Miliony ludzi z powodzeniem pokonały uzależnienia od palenia, picia alkoholu i brania narkotyków, a istota tych wszystkich trzech uzależnień polega na tym, że fizycznie zmieniamy nasze ciała i umysły za pomocą substancji pochodzących z zewnątrz.

Ujmijmy cały ten akapit w proste, krótkie zdanie:

Nie musimy uprawiać hazardu, aby przeżyć!

Możesz wypisać to zdanie dziesięć razy, jeśli chcesz, aby zapadło głęboko w Twoją podświadomość (patrz: rozdział 9, „Daremność i niebezpieczeństwo hazardu”, gdzie dowiesz się więcej o afirmacjach).

Nie ma znaczenia, czy nazwiemy to uzależnieniem czy nawykiem. Po prostu zaakceptuj, że można całkowicie to rzucić i iść dalej. Pomyśl o wszystkich innych nawykach, takich jak obgryzanie paznokci, dłubanie w nosie lub plucie (lub sto innych, jak sądzę), które już pokonałeś, i przekonaj siebie, że hazard nie jest gorszy, a co ważniejsze, nie jest trudniejszy do pokonania niż tamte. To byłby świetny początek. Dlaczego by nie potraktować lokalnego bukmachera, kasyna czy strony z grami online jako jedynie dziecięcy nawyk i nabrać determinacji, aby pokonać nawyk hazardu, tak jak pokonałeś inne mniejsze nawyki?

Pokażę Ci, jak przestać pogłębiać pod sobą dołek, a potem pokażę, jak zrobić każdy kolejny krok do góry i wydostać się z tego dołka z powrotem do miejsca zwanego Życiem.

Podsumowanie

1. Pogódź się z tym, że to nie sam hazard Cię uzależnia, ale „strefa mroku”, dzięki której wszystkie Twoje prawdziwe problemy stają się nieistotne na czas grania.
2. Przyjmij do wiadomości, że żadna fizyczna przeszkoda nie uniemożliwia Ci całkowitego zaprzestania uprawiania hazardu, a Twoje granie jest tylko brzydkim nawykiem, takim samym jak dłubanie w nosie w wieku sześciu lat, z którym możesz poradzić sobie równie łatwo, z pomocą moich instrukcji i wiary w siebie.
3. Przyznaj, że nie radząc sobie z problemami podczas hazardu, pogłębiłeś je zamiast naprawić.
4. Powiedz na głos sobie i wszystkim innym w pobliżu: „No dobra, przegrałem”. To zdanie jest w czasie przeszłym.
5. Powiedz głośno do siebie i wszystkich innych osób w pobliżu: „Ja wygrywam, hazard przegrywa”. To zdanie jest w czasie teraźniejszym.
6. Z radością i podekscytowaniem przyjmij, że kończysz z hazardem i zaczynasz nowe życie.
7. Obiecay sobie, że przeczytasz całą tę książkę.

ROZDZIAŁ 3.

UWOLNIENIE: KSZTAŁTOWANIE „OSOBISTEGO DNA”

Jeśli jesteś naprawdę mądry, to wiesz, kiedy przestać mówić i zacząć słuchać!

Ten rozdział jest przeznaczony zarówno dla nałogowego gracza, jak i jego lub jej partnera (lub rodziny czy przyjaciół). Przyglądamy się w nim, jak gracz i osoby wspierające go mogą doprowadzić do konfrontacji, która pozwoli na ujawnienie pełnej skali hazardu i zrozumienie, czym on jest. Nazywam to „uwolnieniem”, ponieważ, jakkolwiek bolesne, to jednak prawie zawsze jest to uwalniające zarówno dla hazardzisty, jak i jego bliskich – tajemnic było tak dużo, że wszyscy czują ogromną ulgę, gdy wszystko wreszcie wychodzi na jaw.

W kręgach osób uzależnionych uważano kiedyś, że zanim osoba uzależniona rozpocznie proces powrotu do zdrowia, musi osiągnąć „osobiste dno” – najniższy punkt, poniżej którego nie da się już upaść. Obecnie coraz częściej przyjmuje się, że nie zawsze jest to konieczne. W rzeczywistości wielu terapeutów i specjalistów w programach odwykowych wręcz zachęca do wykreowania dna. Może to zabrzmieć sztucznie, ale szczerze mówiąc, jeśli czytasz tę książkę, to prawdopodobnie jest już wystarczająco źle, prawda?

Z kim pracować

W konfrontacji, o której mowa, czyli w „uwolnieniu”, najlepiej gdy udział ma partner, członek rodziny lub bliski przyjaciel.

Jeśli nie jesteś w związku, wtedy musisz znaleźć najbliższą Ci osobę, która ucierpiała z powodu Twojego hazardu: może to być

rodzic, brat lub siostra, najlepszy przyjaciel, zaufany kolega z pracy, a nawet dyrektor banku. Musisz mieć kogoś, do kogo możesz się zwrócić – ale upewnij się, że ta osoba jest godna zaufania. To, że czujesz się winny, nie oznacza, że musisz otworzyć swoją duszę i powiedzieć wszystko pierwszej osobie, która się pojawi.

Mit o „dnie”

Jak już wspomniałem, chociaż wiele osób sięga głębokiego osobistego dna, które popycha je do podjęcia decyzji o rozpoczęciu terapii uzależnienia, osiągnięcie tego stanu nie jest bezwzględnym wymogiem. W rzeczywistości może okazać się szkodliwym mitem. Zadać sobie pytanie, jak bardzo sytuacja musi się pogorszyć? Biorąc pod uwagę ponurą statystykę, że wskaźnik samobójstw wśród osób uzależnionych od hazardu jest 20 razy wyższy niż wśród osób nieuzależnionych od hazardu, czekanie na osiągnięcie dna może oznaczać różnicę między życiem a śmiercią. Nie trzeba czekać, aż życie stanie się nie do zniesienia.

Niektóre rodzaje terapii skupiają się na rozpoczęciu procesu zdrowienia bez czekania, aż uzależniony osiągnie „dno”, lub na stworzeniu dna, czasami z pomocą rodziny i przyjaciół – czyli za pomocą tak zwanej „interwencji”. Zwykle typowa interwencja składa się z następujących etapów:

- Planowanie: zbadanie skali problemu, być może z pomocą materiałów piśmiennych, takich jak pamiętniki, a w przypadku hazardu wyciągi bankowe, karty zakładów itp.
- Utworzenie zespołu interwencyjnego: wspólnie z bliskimi (jeśli to nieuniknione, samodzielnie), którzy ustalają spójny plan działania i wyznaczają datę, od której wszystko zacznie się zmieniać.
- Konfrontacja: kluczowy krok. Osoba uzależniona lub jej bliscy umawiają się na spotkanie twarzą w twarz, podczas którego zostaje ujawniona pełna skala problemu.
- Podjęcie decyzji o konsekwencjach (dla rodziny i przyjaciół): jeśli ukochana osoba nie może lub nie chce się zmienić i/lub podjąć leczenia, należy podjąć decyzję o ewentualnych działaniach, np. poprosić osobę uzależnioną o wyprowadzkę lub doprowadzić do separacji.

Reszta tego rozdziału poświęcona jest temu, jak zacząć aktywnie uczestniczyć we własnym zdrowieniu, zamiast biernie czekać na rozwój wydarzeń. Nie czekaj na osiągnięcie dna!

Spróbuj wyobrazić sobie dwa oblicza swojego JA. Weź dwie kartki papieru. Jedną zatytułuj „chcę rzucić hazard”, drugą „nie dam rady rzucić hazardu”. Użyj znaków graficznych, diagramów, schematów, haseł, jeśli uznasz, że to pomoże, na obie nanieś odpowiednio pozytywy i negatywy, swoją jasną i mroczną stronę. Ułóż te kartki obok siebie.

Nałogowy gracz zazwyczaj ma w sobie ogromną ilość treści, które chce z siebie wydusić. Nic dziwnego, że poczuje ogromną ulgę, że wszystko w końcu wychodzi na jaw, pomimo bólu, z którym wie, że będzie musiał się zmierzyć. Niezwykle ważne jest, abyśmy uchwycili i wykorzystali istotę tej ulgi. To oczyszczenie duszy, spiętrzenie emocji i wyrzucenie z siebie wszystkich kłamstw powtarzanych przez tyle lat. Jeśli Ty jako jego ukochana osoba ciągle się wtrącasz lub atakujesz go podczas tej wylewności (niezależnie od tego, jak uzasadniona jest Twoja reakcja), istnieje ryzyko, że nałogowy gracz zamknie się w sobie, a proces oczyszczania się będzie tylko w jednej trzeciej lub w połowie zakończony.

Zarówno podczas mówienia (czytania treści wypisanych na kartkach), jak i słuchania obie strony muszą stosować technikę zwaną „nawiasowaniem”. Oznacza to, że jeśli jesteś słuchaczem, umieszczasz mentalne nawiasy wokół swoich myśli i emocji i nie wypuszczasz ich na zewnątrz, dopóki rozmówca nie skończy.

Zadajcie sobie pytanie: Czy obie strony zgadzają się na wysłuchanie drugiej strony i pozwolenie jej na wypowiedź? Jeśli tak, to możemy przejść dalej. Jeśli nie, to może spróbujemy ustalić inny termin rozpoczęcia rozmowy.

Kształtowanie „osobistego dna”

Sam

W trakcie mojej konfrontacji czy też uwolnienia, doświadczyłem chwili prawdziwego olśnienia w kwestii mojej arogancji i niedojrzałości w zakresie uprawiania hazardu. Dopiero moja dwudziestoletnia pasierbica zwróciła mi na to uwagę. Kiedy moja żona i jej córka patrzyły na dowody dziesięciu lat dewastacji w postaci wyciągów bankowych,

moja pasierbica zwróciła się do mojej żony i powiedziała: „Mamo, on naprawdę był kiepskim hazardzistą, prawda?”. Obie wybuchły śmiechem. Kiedy żona mi to powiedziała, natychmiast zacząłem się bronić, bluzgając i jękając się, że to nie prawda, że po prostu nie mogłem zachować swoich wygranych, że dużo wygrywałem, zwłaszcza w blackjacka – i tak dalej. Gdy usłyszałem siebie tak mówiącego, zdałem sobie sprawę z tego, jakie bzdury opowiadam, i pomyślałem: „Przyznaj się, byłeś kiepskim hazardzistą!”. Potem roześmiałem się i poczułem, jak ogromny ciężar spada z moich barków.

Jeśli dowiesz się, czemu Ci się nie udało, to będziesz mądrzejszy niż na początku.

Jako nałogowy gracz wiem, jak wiele razy zdarzyło Ci się ponieść druzgocącą porażkę, czy to na wyścigach konnych, w kasynie internetowym, stacjonarnym czy bingo online. Wiem ile razy mówiłeś sobie „To koniec, muszę przestać!”. Byłeś przekonany, że musisz przestać, ponieważ wiedziałeś, ile pieniędzy właśnie straciłeś. Dobrze wiesz, ile w sumie pieniędzy pochłoniął hazard, odkąd zacząłeś grać i wiesz aż za dobrze, ile bólu i szkód hazard wyrządza Tobie i tym, których kochasz. Pewnie po tym, jak obiecujesz sobie, że musisz przestać, odczuwasz chwilową ulgę, bo faktycznie wierzysz, że przestaniesz. Wydaje Ci się, że powstrzymanie się nie może być aż tak trudne, nawet jeśli próbujesz już piętnasty czy pięćdziesiąty raz. Za każdym razem, gdy próbujesz przestać, utwierdzasz się w przekonaniu, że potrafisz to zrobić, chociaż tracisz coraz więcej pieniędzy. Dlatego tym ważniejsze jest, abyś wreszcie przestał.

Cóż, a niby czemu tym razem ma być inaczej? Powiem Ci.

W każdym poprzednim przypadku, gdy próbowałeś przestać, prawdopodobnie myślałeś, że właśnie osiągnąłeś „dno”. Zapewniam Cię jednak, że jeszcze znalazłeś się na dopiero ledwie go dotknąłeś.

Wyobraź sobie, że toniesz w mętным bagnie hazardu, ale nie docierasz do dna. Podłoże tego bagna w rzeczywistości składa się z licznych warstw, a wszystko, co się dzieje, gdy zaczynasz grzęznąć w bagnie, sprawia, że hazard będzie ciągnąć Cię coraz głębiej, aż znajdziesz się na coraz niższym poziomie. Kierunek jest tylko w dół. Coraz niżej, coraz głębiej. O ile nie zrobisz czegoś radykalnego, to hazard za każdym razem stworzy Ci Twoje dno (zazwyczaj po kolejnej katastrofalnej stracie). Nie można zacząć się podnosić, ani fizycz-

nie, ani metaforycznie, dopóki nie osiągnie się najniższego poziomu, realnego dna.

W proponowanym przez nas systemie, zaczynającym się od uwolnienia, zabieramy Cię z dowolnego poziomu, na którym się znajdujesz i zrzucamy Cię prosto na samo dno, abyś mógł natychmiast zacząć wspinać się z powrotem w górę. Jeżeli Ty lub bardziej prawdopodobnie Twój partner, wykreujesz dno – albo przez Twoje pełne przyznanie się do hazardu, albo przez konfrontację Twojego partnera z Tobą – wtedy to Wy przejmiecie kontrolę, a nie hazard.

Osiągnięcie tego punktu, abyś mógł naprawdę rozpocząć swój powrót do zdrowia, wymaga sporo odwagi, a jako hazardziści zazwyczaj nie radzimy sobie z odwagą zbyt dobrze! Nie lubimy konfrontacji i wolimy wślizgnąć się pod kołderkę naszego uzależnienia i do naszego wymarzonego świata, w którym w końcu zdobywamy wielką wygraną, a życie jest usłane różami.

Teraz chcę poprowadzić Cię przez proces dochodzenia do dna i początek zdrowienia. Ważne jest, abyś przeczytał i w pełni zrozumiał każdy z pięciu kroków. Skup się i nie próbuj przebrnąć przez ten ważny tekst w pośpiechu. Na końcu rozdziału znajdziesz podsumowanie.

Krok 1: Przygotowanie się do konfrontacji lub przyznania się do winy

Jeśli podjąłeś decyzję – jako nałogowy gracz albo partner lub przyjaciel nałogowego hazardzisty – aby zobowiązać się do rezygnacji z hazardu lub do konfrontacji z partnerem, to właśnie tutaj zaczynamy.

Jeśli jesteś hazardzistą, to zachęcam Cię, abyś zaczął teraz, dosłownie teraz. Nie zobowiązuje się do zrobienia tego po kolejnej dużej przegranej albo za tydzień, albo na początku przyszłego miesiąca, albo gdy zakłady, które już postawiłeś dzisiaj lub w tym tygodniu, nie wygrają. Zrób to teraz. Jeżeli postępujesz zgodnie z tą książką, to znaczy, że już zdążyłeś przyznać się przed samym sobą do skali swojego problemu i zaakceptowałeś fakt, że nic się nie zmieni, jeżeli nie zainicjujesz tej zmiany.

Aby przyrzec się temu na chłodno, w jasnym świetle z niezamąconą głową, zdecydowanie proponuję, abyś całkowicie oderwał się od swojego dotychczasowego środowiska. Skutecznym sposobem jest wy-

jazd za granicę, chociażby na kilka dni. Celem jest zakłócenie Twoich normalnych wzorców aktywności i postawienie barier na drodze Twojego hazardu. Najprawdopodobniej nie będzie Ci łatwo wejść do zagranicznego bukmachera i postawić zakład, a także nie będziesz czuł się komfortowo, wchodząc do zagranicznego kasyna lub na zagraniczny tor wyścigowy. Pozostaje jeszcze do pokonania Internet. Możesz sobie pomóc, jeśli wybierzesz bardziej odległe miejsce, gdzie Internet nie jest tak łatwo dostępny, ale musisz się zobowiązać, że nie pójdziesz poszukać kafejki internetowej i nie zaczniesz znowu grać online.

Jeśli wyjazd za granicę nie jest możliwy, zrób wszystko, aby uciec od swoich zwyczajowych miejsc na jakiś czas.

Lista rzeczy do zabrania

Przed wyjazdem spakuj się. Oczywiście nie zabierzesz ze sobą ogromnej ilości gotówki ani portfela pełnego kart kredytowych, choć brak takich udogodnień nigdy nie powstrzymał naprawdę zdeterminowanego hazardzisty. Weź:

- tę książkę,
- płytę CD albo playlistę np. na Spotify z Twoją ulubioną muzyką (informacje o tym, jak muzyka może pomóc – „Siła muzyki” – znajdziesz w rozdziale 4),
- notatnik, w którym możesz zapisywać wszelkie myśli.

Na czas wyjazdu postaraj się fizycznie i psychicznie odciąć się od hazardu i przeszłości. Usiądź i przeczytaj tę książkę z uwagą. Kiedy już to zrobisz, przeczytaj ją ponownie. Myśl, myśl i jeszcze raz myśl o tym, co hazard Ci zrobił, co robi i będzie robił. Przynajmniej daj sobie szansę. Nadal zasługujesz na tę ostatnią szansę, by na nowo poukładać swoje życie. Nie oglądaj się za innymi lub nie dzwoń do innych, aby poznać ich zdanie na ten temat. Czy kiedykolwiek dzwoniłeś do przyjaciela lub zapytałeś kogoś w pubie: „Hej, co o tym myślisz? Czy mam zostać nałogowym hazardzistą?”. Więc po co iść szukać kogoś innego, kto zdecyduje, że powinieneś wyjść z nałogu? Tylko Ty możesz znaleźć rozwiązanie i zobowiązać się do podjęcia leczenia w tym momencie. Dlatego właśnie musisz uciec.

Jeśli jesteś przyjacielem lub partnerem nałogowego gracza i zastanawiasz się, czy skonfrontować się z nim, całkowite odseparowanie się na kilka dni powinno być równie skuteczne w podjęciu

decyzji. Ta ważna decyzja nie może być podjęta za Ciebie. Staram się na tych stronach dać Ci wyobrażenie o emocjach, których możesz doświadczyć, ale każda osoba i każdy związek jest inny, więc powtarzam: tylko Ty możesz zdecydować o dalszej drodze. Chcę Ci pomóc w zrozumieniu, czym jest to, co dotknęło Twojego partnera. Poszukaj spokojnego sanktuarium na kilka dni, w którym rozstrzygniesz, czy skonfrontować się z nim czy nie.

To wymaga odwagi – ze strony hazardzisty też, oczywiście. Niektórzy hazardziści niemal krzyczą, żeby dać się przyłapać. Nawet jeśli nie są w stanie zdobyć się na to, by usiąść z partnerem i otwarcie wyznać mu wszystko, stosują dość oczywisty „język migowy” – niby przypadkiem zostawiając wskazówki wokół siebie (np. kupony zakładów w portfelu i długopisy bukmacherskie w kieszeni, wyciągi z konta bankowego lub karty kredytowej na stole itd.). Jeśli jednak partner nie odczyta tych wskazówek, to hazardzista sam będzie musiał zainicjować proces przyznania się do winy.

Może Ci się wydawać dziwne, że doradzam nałogowym graczom, jak dać się przyłapać, czasami jednak właśnie to jest konieczne, by nastąpił przełom. W tym momencie my gracze kochamy Ciebie – partnera, nienawidzimy siebie, naprawdę nienawidzimy naszego hazardu i prosimy o pomoc. Wiemy, że będziesz się złościć, i doskonale wiemy, że masz do tego pełne prawo, ale jeśli możesz skonfrontować nas z naszym hazardem, to zdołamy pójść naprzód, niezależnie od tego, jaką drogą nas to poprowadzi.

Krok 2: Konfrontacja – cała prawda i tylko...

Jeśli mówisz prawdę, nie musisz niczego pamiętać.
Mark Twain

Jeśli jesteś kimś takim jak ja, to jest to moment, na który czekałeś od dłuższego czasu. Jednak ani przez chwilę nie myśl, że będzie łatwo. Pomimo chęci wyznania wszystkiego i doznania ulgi, że wszystko staje się jawne, nadal możesz przyjąć postawę defensywną, a nawet roszczeniową.

Hazardzista miał „kontrolę” przez cały czas, gdy był „poza kontrolą”. To znaczy, że to on roztrwonił finanse i doprowadził rodzinę

do ruiny, i jakkolwiek nieprawdopodobnie to brzmi, nie jest to coś, z czego można łatwo zrezygnować. To on zarządzał – dobrze lub źle – swoim życiem, to on to wszystko zainscenizował, a kapitulacja i przyznanie się do porażki może wydawać się końcem świata. Obnażenie się przed innymi ludźmi może wydać się jeszcze bardziej przerażające. Wpuszczenie kogoś do tajemnego świata hazardzisty może wywołać poczucie bezbronności, nawet jeśli to wtargnięcie jest zarówno oczekiwane, jak i potrzebne. Ponadto poczucie winy może totalnie przygniatać, kiedy to wszystko wyjdzie na jaw. Nie zdziw się, jeśli poczujesz się zmiażdżony pod tym naporem i zalejesz się łzami, niezależnie od Twojej postury czy płci. Oto pęknięcie tamy, uwolnienie wszystkiego, co było przez Ciebie powstrzymywane przez tak długi czas. Więc niech nadejdzie, choć prawdopodobnie nie wszystko stanie się za jednym razem. I, oczywiście, nie każdy wyraża skrucę we łzach.

Jednak niezależnie od tego, w jaki sposób ją wyrazisz, niezwykle ważne jest, abyś naprawdę wszystko z siebie wyrzucił. Nie stosuj półśrodków, niezależnie od swoich powodów (na przykład nie myśl, że możesz bardzo zranić swojego partnera, opowiadając mu o wszystkim). W tym momencie to naprawdę „wszystko albo nic”. Ja próbowałem ukryć jedną złotą kartę kredytową, na której miałem długi hazardowe, zamiast przyznać się również do tego – trochę jak alkoholik chowający tylko jedną butelkę, gdy wszystkie inne zostały ostentacyjnie wyrzucone. Należy pamiętać, że tajemnica jest naturą uzależnionego i że można pomylić tajemnicę z prywatnością. Tajemnica ma więcej wspólnego z byciem samolubnym, nieuczciwym i niedojrzałym; poszukaj innych sposobów na zachowanie prywatności, np. pójście na samotny, krótki spacer.

Krok 3: Opisz swoją historię hazardu

Podczas gdy naturalną rzeczą jest zwierzanie się najpierw osobie lub osobom, które są Ci najbliższe, ważne jest również, aby rozszerzyć przepływ informacji na wszystkich, których dotyczy Twój hazard, takich jak rodzice, rodzeństwo, teściowie i przyjaciele, od których pożyczyłeś pieniądze. Jest to ważne nie tylko dla Ciebie, ale również dla Twojego partnera, który nie gra, a który potrzebuje pomocy i wsparcia tak samo jak Ty.

Jednym ze sposobów, aby to zrobić, jest napisanie historii swojego hazardu od najwcześniejszych wspomnień, można zaczynać od najnowszych i iść wstecz. Można to zrobić w formie opowiadania lub osi czasu – cokolwiek, co wyda Ci się najbardziej naturalne. Innym pomocnym rozwiązaniem jest życiorys, w którym zamiast historii kariery zawodowej do kluczowych dat dodajesz swoją historię hazardu (patrz: przykład w dodatku na końcu tej książki). Jest to łatwy i skuteczny sposób, biorąc pod uwagę, że w obecnych czasach większość ludzi ma gotowy jakiś rodzaj curriculum vitae.

Ja do mojego CV dodałem osiągnięte w każdej pracy zarobki wraz z wszelkimi znaczącymi wydatkami oraz wyszczególniłem moją aktywność hazardową i jej intensywność w różnych miejscach pracy. W ten sposób możesz zobaczyć, że być może nie grałeś więcej lub mniej, kiedy miałeś lepiej lub gorzej płatną pracę. W rozdziale 6 zobaczysz, że jest to pierwszy z „drogowskazów” hazardzisty.

Owa historia hazardu jest niezwykle pomocna, wręcz niezbędna. Pomaga oczyścić hazardzistę z tego, co zrobił, i umożliwia mu bycie uczciwym; pozwala także wszystkim wokół zacząć rozumieć zakres problemu z hazardem. W tym momencie rodzina i przyjaciele muszą wiedzieć, że to nie jest mały problem, w którym hazardzista postawił o 10 funtów za dużo na wyścig konny Grand National lub przepuścił 50 funtów podczas ostatniej wizyty w Blackpool! Dla dobra wszystkich najważniejsze jest, by to zrobić, i to szybko.

Harry

Gdy moja historia hazardu ujrzała światło dzienne i otworzyły się wrota mojej przeszłości, stałem się taki, jaki nie byłem, odkąd hazard zawładnął moim życiem – uczuciowy, szczery, otwarty, odważny, uważny, skupiony i pełen pasji. Do chwili, gdy szok trochę odpuścił (około trzy–cztery dni), dokonałem już takiego postępu i tak zaangażowałem się w rzucenie hazardu, że po prostu nie było już odwrotu, choćbym nawet to rozważał. Tego właśnie potrzebujesz! O wiele trudniej jest otworzyć się przed osobami, które kochasz i które Ciebie kochają (w przeciwieństwie do grupy nieznajomych w pokoju lub na forum internetowym), więc zobowiązuje Cię to do osiągnięcia sukcesu w o wiele

większym stopniu. Kuj żelazo póki gorące i wyrzuć z siebie wszystko. To jest coś, co zmienia Twój charakter, i od tego momentu możemy stworzyć Cię na nowo, jako silniejszą i lepszą istotę ludzką.

Coś, co możesz odczuwać w tych pierwszych dniach, kiedy wszystko wychodzi na jaw, to lekkie poczucie dumy, że w końcu, po tylu latach kłamstw i oszustw, stajesz się uczciwy, zarówno wobec siebie, jak i tych, którzy Cię otaczają. Może i chwytalem się brzytwy, biorąc pod uwagę spustoszenie i krzywdy, jakie wszystkim wyrządziłem, ale jeśli nie zapanujesz nad tego typu uczuciami i nie wykorzystasz ich, zavalisz się pod nawalem nienawiści do samego siebie, niskiej samooceny i poczucia winy.

Przekonasz się w rozdziale 5, że autentyczne uznanie, że Twój nałóg był chorobą, a tylko dzięki szczerości, może to być początkiem nowego życia. Zatem na tym etapie niezwykle ważne jest, aby nie poddać się i nie załamać psychicznie.

„Drużyna NH”⁴

Inny dobry powód do „rozpowszechniania wieści” o Twoim uwolnieniu od hazardu jest taki, że to przeciwieństwo tego, co mógłbyś normalnie zrobić. Naturalne jest, że kiedy dopada nas kryzys, zaczynamy zamykać się w sobie. Chcemy poradzić sobie sami i nie obciążać innych. Możemy myśleć tak albo ze wstydu z powodu naszych przeszłych czynów, albo ze współczucia dla tych, którym chcielibyśmy o tym powiedzieć. Myślimy: „Oni mają swoje problemy, ja nie mogę obarczać ich swoimi”. Jeśli próbujesz poradzić sobie z poważnym wyzwaniem zaprzestania hazardu na własną rękę w izolacji, to bierzesz na siebie ogromny ciężar. Ponadto nie zmieniasz swojego wzorca aktywności i rutyny (patrz: rozdział 2), ponieważ najprawdopodobniej wcześniej próbowałeś już zerwać z hazardem samodzielnie niezliczoną ilość razy. Angażując tym razem wszystkich innych, torpedujesz swój nawyk w znaczący sposób, a więc przewyciężasz go.

Dzięki zaangażowaniu jak największej liczby osób budujesz wokół siebie zespół, a w ogólnym rozrachunku zespoły są zazwyczaj o wiele skuteczniejsze w rozwiązywaniu problemów niż jednostki. Korzyści

⁴ NH – nałogowy hazard.

z posiadania takiej sieci nie ograniczają się tylko do nałogowego hazardzisty, rzecz jasna. Partnerom potrzebna jest siła, rada, wskazówki i wycucie równowagi – wszystko to można uzyskać w „Drużynie NH”. Rodzice i członkowie rodziny, przyjaciele, a nawet współpracownicy potrzebują podobnego wsparcia, aby pomóc zarówno sobie, jak i osobie uzależnionej od hazardu w przejściu przez kryzys.

Jeśli jesteś partnerem, przyjacielem lub krewnym nałogowego hazardzisty, z pewnością będziesz potrzebował pomocy i wsparcia – nawet jeśli będzie to po prostu ktoś inny niż gracz, z kim możesz porozmawiać. Nie próbuj być bohaterem i brać tego wszystkiego na swoje barki. Nic dziwnego, że możesz czuć się zdruzgotany tym, że ktoś, kogo kochasz i komu ufaleś, okłamywał Cię przez cały ten czas, i możesz potrzebować porozmawiać o tym z innymi bliskimi Ci osobami, a nie tylko z hazardzystą. Jeśli z jakiegokolwiek powodu (być może ze wstydu, zażenowania lub strachu przed zadawaniem bólu) starasz się zachować wszystko między Wami, istnieje większe ryzyko, że proces zdrowienia nie powiedzie się. Ty, jako partner lub przyjaciel, ryzykujesz, że zostaniesz przytłoczony bólem i rozgoryczeniem, a nałogowy gracz poczuciem winy i wstydu. Gdy ciężar rozkłada się szerzej, oboje możecie czerpać siłę od innych. Z czysto praktycznego punktu widzenia, zaangażowanie wszystkich osób dotkniętych przez nałóg hazardzisty gwarantuje, że wszystkie kolejne dostępne źródła pieniędzy natychmiast wyschną, więc nawet jeśli hazardzista będzie miał pokusę powrotu do gry, to pieniądze będą znacznie mniej osiągalne niż wcześniej.

Krok 4: Pożegnaj się ze swoją kochanką (hazardem)

Tak naprawdę, nie, nie rób tego! Bez pożegnania zatrzaśnij jej drzwi przed nosem i wyrzuć ją z Twojego życia na zawsze! Postrzeganie swojego hazardu jako kochanki jest koncepcją, którą moja żona wymyśliła na samym początku mojego powrotu do zdrowia i która była bardzo ważna dla nas obojga. Wierzimy, że jest to nowa idea i, jak w przypadku wszystkiego, co jest zawarte w naszym systemie, chcemy ją przekazać dalej. Pomogło mi to skupić się na „hazardzie” i traktować go tak, jakbym miał dwudziestoletni romans, co w rzeczywistości jest prawdą. Jak to zwykle bywa w przypadku partnerów odkrywających coś takiego, zaufanie i szczerość ułatwiają się, ale mojej żonie pomogło to zracjonalizować i zrozumieć problem nieco lepiej.

Przez kilka ostatnich lat mojego uzależnienia, szczególnie kiedy byliśmy za granicą, moja żona była przekonana, że mam romans z inną kobietą. Opowiadała mi o wachaniu moich ubrań, sprawdzaniu mojej komórki, czy nie wykonywałem lub nie odbierałem połączeń, a także o rozmowach z moimi znajomymi. Mogę sądzić, że oznaki mojej obsesji na punkcie hazardu musiały być bardzo podobne do tych, które świadczą o prawdziwym romansie. Przyjrzyjmy się charakterystyce hazardzisty podczas uprawiania hazardu:

- silne wahania nastroju, od bardzo szczęśliwego do przygnębienia i wycofania,
- niewyjaśnione lub nie do końca wytłumaczone nieobecności, albo zajmowanie się dłużej prostymi zadaniami poza domem, jak zakupy czy kupno gazety,
- niezdolność do zrelaksowania się i czerpania radości z towarzystwa drugiej osoby,
- skłonność do wychodzenia z domu samemu przy każdej okazji,
- nieoczekiwane prezenty (czytaj: przeprosiny) lub kwiaty,
- ciągłe telefony do partnera w ciągu dnia, ale szczególnie w porze lunchu, „ruchy wyprzedzające”, aby „oczyścić teren” i zmniejszyć prawdopodobieństwo, że to on lub ona zadzwoni, gdy hazardzista jest u bukmachera,
- nietypowo późne powroty z firmowych wieczorów,
- niechęć do poświęcania czasu lub pieniędzy na rozrywkę z przyjaciółmi,
- utrzymywanie w całkowitej tajemnicy wyciągów z kart kredytowych i banków,
- długotrwałe korzystanie z komputera podczas urlopu lub w weekendy, rzekomo w celach służbowych.

Żaden z powyższych punktów nie jest charakterystyczny wyłącznie dla hazardu lub dla romansu, ale jestem pewien, że gdyby zapytać kogoś, kto właśnie odkrył, że partner zdradzał go przez 20 lat z prawdziwą kochanką, to niemal wszystkie te kwestie by się pojawiły.

Harry

Kluczową kwestią, która sprawiła, że mojej żonie było jeszcze łatwiej traktować hazard jako moją kochankę, było to, że jako Złoty Członek VIP w moim kasynie internetowym miałem do dyspozycji menedżerkę konta, Ewę, która spełniała

każde moje życzenie i wzmacniała moje hazardowe doznania. Była ona jak uwodzicielska, błyszcząca kurtyzana, która wysysała ze mnie każdego centa. Dostawałem mnóstwo bonusów, oferty wycieczek do Paryża i Ascot – i tak dalej. Wysłałem nawet mojej żonie na urodziny kosz z tanimi czekoladkami, szampanem i kosmetykami do ciała, nie dając po sobie poznać, że to od kasyna. Mój hazard był naszym małym sekretem, a Ewa pisała do mnie krótkie wiadomości, żeby sprawdzić, jak mi idzie i połechtać moje ego, tak jak kurtyzana mówi klientowi, jaki jest wspaniały w łóżku, że jest dla niej wyjątkowy, a nie taki jak wszyscy inni.

Jedną z zalet postrzegania swojego hazardu jako kochanki jest to, że możesz sobie wyobrazić, że romans dobiegł końca. Dlaczego nie napisać listu „Droga Ewo”, w którym mówisz kasynu, stronie online, torowi dla psich wyścigów lub innemu miejscu uprawiania hazardu, że już Cię to nie interesuje. Wyobraźcie sobie, że jesteście na miejscu kochanka, który chce jasno wyrazić swoje uczucia, nie pozostawiając miejsca na nieporozumienia i nie dając szansy, by ten związek mógł być kontynuowany, w jakimkolwiek kształcie lub formie kontynuowany w przyszłości.

Nie sugeruję, żebyś faktycznie wysłał ten list. Jego siła polega na tym, że pomaga Ci sformułować ostateczną i jednoznaczną wiadomość: Ty i ja skończyliśmy na dobre!

Samowykluczenie

Niektóre miejsca hazardu prowadzą dobrowolny program samowykluczenia, w ramach którego podpisujesz umowę o nie wchodzenie i nie korzystanie z przestrzeni przeznaczonych do uprawiania hazardu pod groźbą wydalenia.

Jeśli witryny internetowe, takie jak kasyna internetowe, gry hazardowe lub bingo były Twoim głównym problemem, sugeruję, abyś usiadł, sam lub z partnerem lub inną osobą wspierającą, i napisał do każdej z tych instytucji, w których masz konto. Napisz im, że jesteś nałogowym hazardzistą i że zamykasz swoje konto na stałe i nie chcesz już nigdy więcej słyszeć o nich w żadnej formie. Prawdopodobnie odpiszą, jak bardzo jest im przykro, jak bardzo promują „odpowiedzial-

na grę”, jak większość ich lojalnych klientów lubi grać we własnych domach – ale nie oczekuj, że zapłacą za Twoją ratę kredytu hipotecznego w przyszłym miesiącu! Oni już z Tobą skończyli. Dla nich czas to pieniądz, więc już lecą do następnej biednej duszy. Dla nich nie znaczyłeś nic poza pieniędzmi, kiedy je im dostarczałeś i nic dla nich nie znaczysz teraz, kiedy jesteś splukany.

W przypadku gdyby Twoim problemem były kasyna stacjonarne, automaty do gry, bingo lub zakłady bukmacherskie, radziłbym Ci wraz z partnerem lub inną wspierającą Cię osobą, abyście obeszlili każde z nich w Waszej okolicy i wspólnie zakazali dostępu do nich. Jest to część procesu utwierdzania siebie i swojego partnera w przekonaniu, że tym razem naprawdę traktujesz to poważnie. Na pewno będzie to krępujące i prawdopodobnie poczujesz się jak niesforne dziecko, jednak taki dyskomfort może być niezwykle cenny. Im głośniejszy i bardziej wyrazisty będzie ten proces, tym lepiej. Zrób to na oczach jak największej liczby innych klientów. Odczujesz ból i zakłopotanie w tym momencie, a Twój partner lub przyjaciel przyzna, że pomoże Ci to ujrzeć i poczuć Twój ból.

Krok 5: Przełamywanie wzorca aktywności i rutyny

Zerwałeś już z rutyną uprawiania hazardu i myślenia o hazardzie. Przysporzyłeś sobie wiele bólu, będąc wreszcie szczerym na temat swojego hazardu, czy to wobec siebie, czy wobec najbliższych Ci osób. Teraz musimy sprawić, abyś nie zszedł z tej drogi. Zakaz korzystania z witryn stacjonarnych lub internetowych jest dobry, podobnie jak blokada komputera uniemożliwiająca Ci dostęp do tych witryn, ale są to krótkotrwałe „bariery”, wszystkie z nich można obejść. Powinniśmy spojrzeć na to z perspektywy długoterminowej.

Trening

Jedną z najwspanialszych aktywności, jakie możesz podjąć, i zarazem jedną z najsilniejszych barier powstrzymujących przed powrotem do hazardu, są ćwiczenia fizyczne. Dowiedziono naukowo, że regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają nasze samopoczucie, niezależnie od tego, czy mamy problemy z hazardem czy nie. Będąc uwikłanym w nałogowy hazard, prawdopodobnie nie dbałeś o swoje ciało. Najprawdopodobniej w ogóle nie ćwiczyłeś i nie dbałeś o dietę. Co więcej, prawdopodobnie

narażałeś swoje ciało na ogromne psychiczne i fizyczne obciążenie z powodu hazardu i związanych z nim problemów. Aby temu przeciwdziałać, musisz zastąpić swój negatywny nawyk uprawiania hazardu pozytywnym nawykiem regularnych treningów. To jest takie proste.

Niektórzy z Was mogą pomyśleć: „Łatwo Ci mówić, ale jak mogę sobie pozwolić na karnet na siłownię, kiedy jestem tak bardzo zadłużony?”. Czy ktoś wspomniał cokolwiek o klubie sportowym? Wyjdź na zewnątrz i idź na spacer – to jest darmowe! Chodź pieszo do pracy, chodź wcześniej rano, chodź późnym wieczorem, chodź sam, chodź z kimś innym, chodź w weekendy, po prostu chodź. Jeśli zamierzasz zrobić coś więcej, znajdź pieniądze na używany rower i zacznij jeździć wszędzie rowerem.

Chodzi o to, by przestać szukać powodów i wymówek, by nie ćwiczyć, tylko wyjść i zacząć to robić! Jeśli tak jak ja zawsze znajdowałeś powody, by nie rezygnować z hazardu, to czemuż by nie pozbyć się nawyku szukania powodów, by czegoś nie robić i przestawić się na nawyk szukania powodów, by coś robić? Gdy zaczniesz regularnie ćwiczyć, poczujesz się lepiej w swoim ciele, a to sprawi, że poczujesz się lepiej w swoim umyśle. Potrzebne Ci będą regularne ćwiczenia. Nie będziesz potrzebował hazardu. Jeszcze raz:

Ty wygrywasz, oni przegrywają.

Inne sposoby na przełamanie rutyny

Niektórzy hazardziści spędzają od 10 do 20 godzin tygodniowo na grze, dlatego po zerwaniu z nałogiem może powstać spora luka do wypełnienia. Oto rzeczy, które możesz robić, aby pożytecznie spędzić swój czas:

- Zadzwoń do przyjaciela, z którym nie rozmawiałeś od jakiegoś czasu. Odnowienie kontaktów jest ważną częścią procesu zdrowienia.
- Spędzaj czas z pozytywnymi, kochającymi ludźmi.
- Wypoleruj wszystkie swoje buty.
- Wyjdź i kup sobie nowe ubrania – jeśli jesteś splukany, a może tak być, niektóre sklepy charytatywne czy tzw. second handy mogą zaoferować także nowe ubrania.
- Idź na spotkanie Anonimowych Hazardzistów.

- Zrób burzę mózgów z przyjacielem lub partnerem. Może uda Ci się wymyślić nowy biznes, który pozwoli Ci zarobić trochę pieniędzy w sposób niezwiązany z hazardem.
- Zaangażuj się jako wolontariusz w działalność charytatywną.
- Wyjedź na krótkie wakacje lub chociaż na jednodniową wycieczkę.
- Wybierz się do muzeum, galerii sztuki lub na koncert; zwykle wernisaże są bezpłatne.
- Zajmij się nowym hobby lub powróć do starego – próbowałeś ogrodnictwa, malarstwa, pisania?
- Zapisz się na kurs językowy lub podejmij inną formę nauki.

Podsumowanie

1. Wyjedźcie razem z partnerem daleko od Waszego codziennego środowiska, być może za granicę, aby nie mieć w bezpośrednim zasięgu pokusy hazardu.
2. Uzgodnijcie między sobą, że będziecie spokojnie słuchać siebie nawzajem, aby szczerze porozmawiać o hazardzie.
3. Jeśli jesteś nałogowym hazardzistą, wyznaj to osobie, która zna czy dla Ciebie najwięcej lub która ucierpiała najbardziej z powodu Twojego hazardu. Przyznaj się do wszystkich przejawów swojego hazardu i jak najdokładniej oszacuj kwotę, którą przegrałeś w ciągu ostatniego tygodnia, miesiąca i roku (lat). Jeśli naprawdę nie masz w swoim życiu kogoś, komu mógłbyś się wypowiadać, bądź w końcu ze sobą szczerzy i zmierz się ze swoim hazardem.
4. Jeśli jesteś partnerem lub przyjacielem, skonfrontuj się z hazardzistą już dziś!
5. Napisz krótką, ale pełną „historię” hazardu (kiedy i gdzie grałeś, od kiedy zacząłeś) i wyślij ją do każdego członka rodziny i każdego przyjaciela, którego dotknął Twój hazard. Potem zadzwoń do nich i omów to z nimi.
6. Przyjmij do wiadomości, że nie możesz wyjść z hazardu sam. Stwórz „Drużynę NH”, czyli grono rodziny i przyjaciół, którzy pomogą Ci przejść przez ten proces i których pomocy będziesz potrzebował, aby odzyskać zdrowie.

7. Anuluj członkostwo we wszystkich kasynach internetowych lub stronach hazardowych i wyklucz się z każdego miejsca, w którym uprawiałeś hazard. To może być upokarzające, więc staraj się to robić w towarzystwie partnera lub przyjaciela.
8. Podejmij ćwiczenia fizyczne lub inne aktywności, takie jak wolontariat na rzecz organizacji charytatywnej lub po prostu nawiąż ponownie kontakt z dawnymi przyjaciółmi, aby zapęłnić czas wcześniej poświęcany na hazard.

Niezależnie od tego, jak bardzo szokujący był to proces dla wszystkich zaangażowanych, jest to wielki krok naprzód dla wszystkich i teraz jesteś gotowy, aby przejść do następnego rozdziału.





ROZDZIAŁ 4.

GŁOŚNI HAZARDZIŚCI

W tym rozdziale wyjaśniamy bardziej szczegółowo nasze unikalne podejście do zaprzestania hazardu. W poprzednich rozdziałach zauważyłeś, że nie powiełam tego, co jest już znane, a w niektórych przypadkach sugeruję coś zupełnie odwrotnego niż „konwencjonalna” wiedza. Dlaczego? Ponieważ jestem przekonany, że każdy z nas może zerwać z nałogiem uprawiania hazardu, jeśli tylko się zaangażuje. Nazywam to podejście „głośni hazardziści”.

Niniejszy rozdział został umieszczony tutaj, a nie na początku książki, ponieważ Ty – nałogowy gracz i Twoi bliscy, prawdopodobnie dążyliście do podjęcia działań od momentu, w którym wzięliście tę książkę do ręki. Mam nadzieję, że do tej pory wszyscy nałogowi hazardziści, którzy ją czytają, przełamali rutynę hazardu i sprawili sobie już wystarczająco dużo cierpienia, aby wreszcie naprawdę zaangażować się w leczenie. Dlatego teraz musimy spojrzeć na dłuższą perspektywę, na najbliższe miesiące i lata, a także na to, jak uwolnić się od hazardu do końca życia.

Podejście „głośni hazardziści” można ująć w ten sposób:

Hazardziści, dobrze jest wykrzyczeć to „na głos” i nie być anonimowym.

Dlaczego wykrzyczeć to głośno?

Programy dwunastu kroków skierowane do osób uzależnionych – takie jak Anonimowi Hazardziści (AH)⁵, Anonimowi Alkoholicy (AA)⁶

⁵ <http://www.anonimowihazardzisci.org/>

⁶ <https://www.aa.org.pl/>

i Anonimowi Narkomani (AN)⁷ – kładą nacisk na anonimowość. Wszystkie dokonały ważnych osiągnięć od czasu założenia ruchu AA przez Billa Wilsona w 1935 roku, szczególnie w czasach i miejscach, gdzie osoby z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków i inne musiały radzić sobie ze społecznym napiętnowaniem. Anonimowość w tych grupach działa jak przypomnienie, aby przedkładać (według słów AA) „zasady nad osobowość”. Anonimowość może zapewnić cenną prywatność, zwłaszcza nowym członkom, którzy mogliby czuć się zbyt zawstydzeni i słabi, by uczestniczyć w innych grupach, a także pomaga chronić grupę przed wykorzystywaniem, zwłaszcza na poziomie mediów.

Zastanówmy się jednak przez chwilę nad niektórymi z wielu ruchów z ostatnich 50 lat: społeczność LGBT+, świadomość AIDS, kampanie przeciw futrom, o prawa zwierząt lub – sięgając jeszcze dalej wstecz – sufrażystki i walki o prawo głosu dla kobiet. Lista jest pokaźna i cechuje ją ogromna różnorodność, ale wszystkie te ruchy mają jedną wspólną cechę. Uczestnicy tych ruchów nie byli anonimowi. Stanęli i wykrzyczeli światu, co chcą osiągnąć, i praktycznie we wszystkich przypadkach osiągnęli swój cel lub przynajmniej sprawili, że ich indywidualna sprawa zyskała większy rozgłos.

Tak, słyszę, jak mówisz, ale ja nie chcę rozpoczynać kampanii przeciwko hazardowi. Rozumiem i nie proponuję takiego ruchu. Chcę po prostu przestać uprawiać hazard! Rzecz w tym, jaką siłę ma brak anonimowości, kiedy wychodzisz ze śpiączki hazardowej. Ja nie byłem anonimowy – w istocie mówienie ludziom o tym, co zrobiłem i jak nisko upadłem podczas hazardu, było podstawą mojego sukcesu.

Hazard sam w sobie wiąże się z pewnego rodzaju anonimowością, która według mnie jest częścią jego destrukcyjnej siły. Co my, nałogowi hazardziści, robiliśmy przez ostatnie dwa lub dwadzieścia lat, czy jakkolwiek długo byliście w szponach nałogu? Kłamaliśmy na temat naszych finansów, gdzie byliśmy, dokąd idziemy, dlaczego mamy pieniądze, dlaczego ich nie mamy i kłamaliśmy na temat naszych emocji. Na zewnątrz byliśmy szczęśliwi, podczas gdy w środku byliśmy zdruzgotani kolejną przegraną albo odwrotnie: wewnętrznie chcieliśmy tańczyć z radości po wielkiej wygranej, ale na zewnątrz musieliśmy zamaskować to emocjonalną neutralnością, aby nie zdradzić się i zachować nasze nieuczciwe zyski do roztrwonienia w późniejszym terminie. Moim problemem, gdy stanąłem twarzą w twarz z moim nałogowym hazardem, było to, w jaki sposób „anonimowość”

⁷ <https://www.anonimowinarkomani.org/>

mogłaby być lekarstwem lub jak mogłaby pomóc mi wyjść z tego, co było wyraźnie „anonimowym” problemem?

Być może odsłonięcie się jest ostatnią rzeczą, jaką chcesz zrobić. Może zbyt wstydzisz się swojego hazardu, aby pokazać najbliższemu, jak bardzo było źle. To całkiem naturalne, jednak mówienie im o tym, a następnie przedstawienie na piśmie historii swojego hazardu „czarno na białym” i udostępnienie im informacji na temat swojego konta, jak opisałem to w rozdziale 3, może sprawić, że zaczną Ci ufać. To z kolei może zaowocować odzyskaniem szacunku. Zaufaj mi, kiedy pozornie nie masz nic, odrobina zaufania i szacunku ze strony bliskiej osoby wydaje się być wygraną na loterii!

Nie zastanawiaj się tylko nad tym, co zyskasz z opowiedzenia tego wszystkim. Przemyśl, co inni zyskają na tym, że będą wiedzieć, z czym się zmagasz. Od tego zaczyna się pokora, którą zajmujemy się w rozdziale 10 i która jest kluczem do Twojego wyzdrowienia. Oczywiście, nie wszyscy po prostu zaakceptują to i pójdą dalej. Może Cię to nawet kosztować małżeństwo i/lub pracę, ale jeżeli nie porzucisz nałogowego hazardu, to przecież prawdopodobnie i tak je stracisz. A zatem, przynajmniej raz, dosłownie nie możesz przegrać.

Czemu nie AH?

Chociaż potrzeba więcej badań, które pozwolą jasno określić ich efektywność, anonimowe grupy samopomocy, takie jak Anonimowi Hazardziści, spotkały się z różnymi krytycznymi opiniami. Wśród tych, które dotyczą samych AH, jest przede wszystkim niski wskaźnik skuteczności – jedno z badań wykazało, że tylko osiem procent uczestników utrzymało całkowitą abstynencję po roku, a powszechnie uważa się, że grupy te są bardziej skuteczne w przypadku osób z poważnymi problemami. Niektórzy badacze sugerują również, że kobiety mogą czuć się wyobcowane przez to, że – jak się czasami mówi – jest to kultura macho lub jawnie „męska”, czego przykładem jest rzekomo konfrontacyjne podejście i nacisk na kwestie praktyczne, takie jak zatrudnienie i problemy finansowe, z pomijaniem kwestii duchowych i interpersonalnych. Ogólnie rzecz biorąc, uczęszczanie na spotkania AH jest często uważane za pomocne, ale niewystarczające i jako coś, co sprawdza się najlepiej w połączeniu z innymi formami pomocy, takimi jak terapia indywidualna czy inne grupy wsparcia, takie jak NA lub AA.

Nie zawsze potrzebujesz współczucia i miłych słów od kolegów uzależnionych od hazardu czy cotygodniowego wysłuchiwania problemów innych ludzi. Chociaż niektórzy mogą początkowo znaleźć pocieszenie na spotkaniach, widząc i słysząc, że inni ludzie mają takie same lub nawet gorsze problemy niż oni, to jak często potrzebujesz to słyszeć? Chociaż świadomość, że „są inni” może okazać się pomocna, niektórzy hazardziści mają poczucie, że anonimowe spotkania zapewniają sztuczne bezpieczeństwo, i że większe korzyści odnoszą z pracy samodzielnej – to znaczy, że sami biorą odpowiedzialność za zerwanie z nałogiem, rekompensują straty osobom dotkniętym hazardem, reintegrują się ze społeczeństwem i prowadzą wartościowe życie, które przynosi korzyści innym.

Harry

Czas poświęcony na wyjaśnianie swojego nałogowego hazardu innym nałogowym hazardzistom to czas, którego nie poświęcam na tłumaczenie się osobom dotkniętym moim hazardem. To oni są ludźmi, którzy powinni się liczyć w Twoim życiu. Co chciałbyś zobaczyć na tych spotkaniach? Być może podejście „konfesjonałowe”. („Przepraszam, że uległem pokusie o 14:45 w Newmarket dziś po południu, ale to był mój pierwszy nawrót od dwóch tygodni!”) Herbata, współczucie i ciasteczka nie pomagają zbyt w takiej sytuacji, przynajmniej nie mnie!

Istnieje również niebezpieczeństwo, że na spotkaniu możesz usłyszeć zniechęcające opowieści, które mogą mieć na Ciebie negatywny wpływ. Nie będę zaprzeczać, że dla wielu ludzi tego rodzaju spotkania są pomocne, chcę jednak zaznaczyć, że nie są one panaceum i nie każdemu mogą odpowiadać.

Alternatywy dla hazardu

Wiele osób uprawia hazard, ponieważ nie wie, co innego mogłyby robić. Dlatego pomocne jest znalezienie alternatywnego zajęcia lub hobby. Wszyscy jesteśmy stworzeniami przywiązanymi do swoich nawyków i mamy tendencję do chodzenia w określone miejsca o określonych porach, gdzie robimy określone rzeczy. Uprawianie

hazardu może mieć charakter nawykowy, więc dobrym pomysłem jest posiadanie alternatywnego zajęcia, czegoś angażującego i przyjemnego. Nie mogę Ci powiedzieć, co to miałoby być, ale mogę zasugerować, że jeśli nie jest to nielegalne lub szkodliwe dla Twojego zdrowia, to na pewno będzie dla Ciebie lepsze niż hazard. Jak pisałem wcześniej, polecam ćwiczenia fizyczne jako świetną alternatywę dla hazardu.

Kiedy już przestałem grać, często pytano mnie, jak teraz spędzam czas lub czym zajmuję swój umysł. Cóż, szczerze mówiąc, po prostu żyję dalej! Nie wydaje mi się, żeby większość normalnych ludzi poświęcała dużo czasu, zastanawiając się, co będzie robić przez cały dzień! Były hazardzista lub osoba próbująca skończyć z hazardem, ma znacznie mniej wolnego czasu niż zwykli ludzie, ponieważ jest zdesperowana, aby nadrobić wszystkie zmarnowane godziny, dni lub tygodnie spędzone na uprawianiu hazardu! Bez względu na to, czy zdecydujesz się uczęszczać na grupy wsparcia czy nie, zasadniczo najważniejszym celem jest zmiana spojrzenia na życie, które teraz jest wolne od hazardu. Mam szczerą nadzieję, że ta książka w tym pomoże.

Siła muzyki

Muzyka ma moc podnoszenia nas na duchu, czynienia nas romantycznymi, refleksyjnymi, energicznymi lub spokojnymi, harmonizuje nas, nic dziwnego więc, że może pomóc nam w przezwyciężeniu naszego nałogowego hazardu. Przywiązujemy się do pewnych piosenek, na przykład „naszej melodii”, utworu związanego z wyjątkową chwilą, którą dzieliłeś z kimś bardzo bliskim, a która przyprawia Cię o dreszcze i zatrzymuje Cię w miejscu za każdym razem, gdy ją słyszysz, nawet dziesięć lat później.

Polecam wykorzystanie siły muzyki i karmienie się jej „pozytywnością”, dzięki czemu słuchając jej, łatwiej będzie Ci być wesołym niż smutnym, albo raczej pozytywnym niż negatywnym.

- Stwórz kolekcję płyt CD lub playlisty na komputerze czy smartfonie z ulubioną muzyką. Poświęć na to trochę czasu. Wróć do swoich ulubionych utworów sprzed czasów hazardu; wybierz muzykę związaną z ważnymi momentami i dobrymi chwilami w Twoim życiu.

Razem z partnerem lub rodziną wybierzcie muzykę, która coś dla Was znaczy: szczególne chwile, święta, sukcesy. Posłuchajcie jej razem. Chodzi o to, aby wręcz bombardować zmysły gracza ze wszystkich stron, tak jak robią to kasyna, salony bingo, bukmacherzy, a zwłaszcza kasyna online. Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego automat do gry, tzw. jednoręki bandyta, dzwoni, kiedy ktoś wygrywa, albo dlaczego punkty bukmacherów i kasyna są tak jasno oświetlone? Dlaczego w kasynach nie ma zegarów, a wyjścia tak trudno znaleźć? Atakują twoje zmysły, wywołują dezorientację, jednocześnie oferując Ci pozornie bezpieczne schronienie, jakim jest sala kasyna. Z fizycznego punktu widzenia sprawiają, że trudno jest Ci wyjść, ponieważ doskonale wiedzą, że pod względem psychicznym również z tym masz problem. Cóż, zwalczamy ogień ogniem.

Zmiana perspektywy

To, że byłeś hazardzistą, jest w porządku. Nie mam zamiaru ani przez chwilę przekonywać Cię, że powinieneś być z tego dumny. Duma powinna być zachowana do czasu, gdy zerwiesz z hazardem, poprzez zastosowanie proponowanej w tej książce metody. Jednak dlaczego mówię, że to jest w porządku, że byłeś hazardzistą? Bo wszyscy mają jakiś багаż! Część z nas (mówiąc „my”, mam na myśli „normalnych” ludzi) ma nadwagę, niedowagę, anoreksję lub bulimię, jest alkoholikiem, narkomanem, uzależnionym od nikotyny z bardzo poważnymi problemami; inni mogą być leniwi lub nie osiągają wystarczających wyników, pracują zbyt ciężko i nie spędzają wystarczająco dużo czasu ze swoją rodziną; jeszcze inni są niewierni swoim partnerom albo robią zbyt dużo zakupów. Chodzi mi o to, że nikt z nas, a w najlepszym razie bardzo niewielu, nie jest idealny i że większość z nas ma jakieś istotne wady. Czy ojciec, który nie potrafi (lub nie chce) zapanować nad swoją wagą i umiera na zawał serca w wieku 45 lat, pozostawiając żonę i dwójkę małych dzieci, jest mniej okrutny niż nałogowy hazardzista, który nigdy nie ma wystarczająco dużo pieniędzy lub czasu, by poświęcić go rodzinie? Oczywiście nie da się tego stwierdzić, ale proszę, nie myśl, że z tego powodu, że byłeś nałogowym hazardzistą, musisz dać się wykluczać ze społeczeństwa.

Podsumowanie

1. Przyjmij do wiadomości, że anonimowe lekarstwo na anonimowy problem nie zadziała i że musisz powiedzieć o tym najbliższemu Ci osobom, a także tym, na których wpłynął Twój hazard.
2. Zdecydowanie postanów sobie, że nie będziesz wybierał łatwej opcji polegającej na mówieniu o swoim problemie tylko nieznanym i innym cierpiącym, a zamiast tego wybierzesz znacznie trudniejszą opcję polegającą na poinformowaniu najbliższych o głębi i skali swojego problemu.
3. Koniecznie znajdź alternatywne zajęcia, które wypełnią Ci czas dotychczas spędzany na uprawianiu hazardu.
4. Uznaj moc muzyki jako środka uzdrawiającego, jak również potrzebę ciągłego wzmacniania przesłania tej książki. Stwórz swoją własną listę ulubionych utworów na komputerze, smartfonie lub innym nośniku.
5. Uświadom sobie, że nie możesz ciągle „bić się w pierś” z powodu swojego hazardu, jednocześnie mając nadzieję na posunięcie się naprzód w swoim życiu. Zrozum, że każdy ma jakiś bagaż. Twoim był hazard.





CZĘŚĆ DRUGA
UTRZYMYWANIE
ABSTYNENCJI



ROZDZIAŁ 5. CHOROBA

No to co teraz zrobić? Teraz, gdy nałogowy hazard ujrzał światło dzienne, należy pozbierać się i rozpocząć proces odbudowy. Musisz zająć się sobą, właśnie teraz. Będziesz wyczerpany ostatnimi dniami i wszystkim, co z Ciebie wyszło, i prawdopodobnie zaczniesz się obawiać o to, dokąd zmierzamy. Ale to jest OK. Książka będzie Ci towarzyszyć na każdym kroku.

Od dłuższego czasu w kręgach medycznych toczy się debata na temat tego, czy uzależnienie od hazardu lub nałogowy hazard można zdiagnozować medycznie i zaklasyfikować jako chorobę. Ponadto istnieje wiele pytań dotyczących tego, czy leki mogą przyczynić się do powstrzymania lub kontrolowania hazardu.

Brytyjskie Stowarzyszenie Medyczne (BMA) wyraziło obawy dotyczące problematycznych zachowań hazardowych. W swoim sprawozdaniu „Uzależnienie od hazardu i jego leczenie w ramach NHS”⁸, opublikowanym w styczniu 2015 roku, wezwało do uznania hazardu za uzależnienie, które wymaga leczenia w ramach publicznej opieki zdrowotnej, gdzie możliwości leczenia są w najlepszym przypadku fragmentaryczne. BMA wezwało również branżę hazardową do zwiększenia zbiorowego wkładu w programy leczenia ze 150 mln funtów w 2015 roku do co najmniej 300 mln funtów.

Stosowane programy leczenia, na przykład w pionierskim ośrodku Soho Problem Gambling Clinic w Londynie, często wykorzystują terapię poznawczo-behawioralną (CBT), której celem jest pomoc hazardzistom w zmianie ich nawyków myślenia i zachowania oraz w stworzeniu nowych, bardziej pozytywnych sposobów na życie. Klinika ta specjalizuje się w leczeniu osób ze współistniejącymi problemami psychicznymi, takimi jak choroba dwubiegunowa, depresja i zaburzenia lękowe, a może się okazać, że łatwiej jest uzyskać dostęp do leczenia tych

⁸ National Health Service (NHS) – wspólna nazwa dla trzech z czterech systemów służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, finansowanych ze środków publicznych (przyp. red.).

chorób współistniejących niż samego hazardu. Chociaż raport miał na celu zwiększenie świadomości na temat problemów z hazardem wśród lekarzy, jak również wśród ogółu społeczeństwa, lekarze pierwszego kontaktu nadal sprawiają wrażenie niedoinformowanych w tym obszarze jak również posiadają ograniczone możliwości kierowania na leczenie.

Hazard a mózg

Z licznych badań wynika, że hazard wiąże się ze zmianami w aktywności mózgu, prowadzone są dalsze prace badawcze w wielu ośrodkach naukowych.

Na przykład jedno z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Yale wykazało, że u osób uprawiających hazard w sposób szkodliwy wystąpiły specyficzne zmiany w aktywności mózgu, przy czym mniejsza aktywność dotyczyła obszarów zaangażowanych w kontrolowanie impulsów, gdy oglądali filmy o obstawianiu kart lub rzucaniu kostką w kasynie. Mężczyźni zostali przebadani za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), który wykazał zmiany w czołowym, paralimbicznym i limbicznym strukturach mózgu.

Innym odkryciem jest to, że hazard wywołuje w mózgu efekt podobny do działania narkotyków. Naukowcy z Massachusetts General Hospital odkryli, że obszary mózgu, które reagują na wygraną i przegraną podczas hazardu, wydają się być takie same jak te, które reagują na kokainę i morfinę.

Jeszcze inne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Michigan wykazało, że przegrana wpływa na zdolność podejmowania decyzji przez hazardzistów, co w efekcie często naraża ich na kolejne straty. Decyzje podejmowane po stratach obarczone były większym ryzykiem i wiązały się z większą aktywnością związaną z utratą niż decyzje podejmowane po wygranych, jak wynika z badania.

Traktowanie „choroby” hazardowej jako koncepcji pozwala obrócić na naszą korzyść proces zdrowienia. Niektórzy ludzie nie potrzebują zewnętrznych dowodów lub badań, aby przekonać się, że są chorzy, a to z kolei może być niezwykle pomocne we wspieraniu ich w dalszym rozwoju. Dla partnerów i rodziny może to także być dużym ułatwieniem.

Jeśli jednak nadal masz wątpliwości, spójrzmy na to z innej strony.

Uznanie hazardu za chorobę

Czy potrafisz przekonać siebie, że hazard dotknął Cię w sposób, w jaki nie dotyka większości ludzi? Z pewnością masz znajomych lub rodzinę, którzy potrafią kontrolować swój hazard, czerpią radość z okazjonalnych zakładów, z wypadów na wyścigi lub wieczorów w kasynie. Ty nie jesteś taki jak oni, więc co jest złego w stwierdzeniu, że na Ciebie hazard wpływa w inny sposób niż na nich, jak widać? Jeśli coś wpływa na Ciebie w określony sposób, i to w tak znaczący i niszczący jak hazard, to co złego może kryć się w stwierdzeniu, że to „uczyniło Cię chorym”?

Zróbmy to inaczej, krok po kroku.

1. Ty i Twój przyjaciel spacerujecie po polu pełnym wiosennych kwiatów wypełnionych pyłkami.
2. Oczy Twojego przyjaciela zaczynają łzawić, zaczyna ciągle kichać i ma problemy z oddychaniem. Natomiast Ty nie masz żadnych z tych objawów i cieszysz się tym doświadczeniem.
3. Powodem, dla którego Twój przyjaciel tak bardzo cierpi, jest to, że ma on chorobę zwaną katar siennym.
4. Aby uniknąć kataru siennego, Twój przyjaciel powinien starać się unikać wszystkich wiosennych kwiatów, terenów ze świeżo ściętą trawą, określonych drzew o określonych porach roku i tak dalej.

A teraz zamieniamy ten scenariusz na taki z udziałem nałogowego hazardzisty.

1. Ty i Twój przyjaciel, cierpiący na katar sienny, wybieracie się do kasyna na wieczór.
2. Grasz w ruletkę, stawiając za każdym razem 5 funtów, a następnie przesiadasz się na stół do blackjacka z minimalną stawką 25 funtów. Szybko tracisz 300 funtów, które postawiłeś i wyciągasz kolejne 500 funtów z karty kredytowej, aby spróbować odzyskać te pierwsze 300 funtów. Przegrywasz również te 500 funtów. Twój przyjaciel tymczasem zagrał na kilku automatach, w blackjacka z minimalną stawką 1 funta i ruletkę z minimalną stawką 50 pensów. Dobrze się bawił, obserwując ludzi i pierwotne 25 funtów, z którymi wszedł, zmienił na 34 funty, z czego jest bardzo zadowolony. Wychodzicie razem; jego wygra-

na w wysokości 9 funtów pokryje koszty kebaba i autobusu do domu, podczas gdy Ty jesteś zdruzgotany swoją stratą wynoszącą 800 funtów.

3. Powodem, dla którego tak bardzo cierpisz, jest to, że chorujesz na chorobę nazywaną nałogowym hazardem. Dlatego też musisz starać się unikać wszystkich kasyn, biur bukmacherskich, torów wyścigowych i tym podobnych miejsc, aby więcej nie cierpieć z powodu nałogowego grania.

Choroba – niektóre „objawy”

Jeżeli wciąż nie jesteś przekonany, możemy przyrównać wiele praktycznych konsekwencji uprawiania hazardu do symptomów choroby, w następujący sposób:

- Nałogowy hazard „paraliżuje” Cię, uniemożliwiając Ci wykonywanie codziennych czynności, takich jak zabieranie dzieci do kina lub na pizzę czy też zabranie partnera na sympatyczną kolację lub relaksujący wyjazd na weekend.
- Utrudnia planowanie przyszłości, gospodarowanie finansami, rozwijanie lub nawet utrzymywanie relacji z bliskimi, znajomymi, kolegami z pracy itp.
- Niszczycielskie efekty hazardu przenikają do głębi Ciebie i dotyczą wszystkich wokół Ciebie.

Choroba i poczucie winy – branie odpowiedzialności

Najtrudniejszą rzeczą dla hazardzisty jest zachowanie równowagi pomiędzy zignorowaniem hazardu jako choroby, na którą nie można nic poradzić, a poradzeniem sobie z wyrzutami sumienia z powodu bólu, jaki sprawił on bliskim osobom. Zdecydowana większość tych, którzy zaczynają uprawiać hazard, nigdy nie zdaje sobie sprawy z tego, że różnią się od innych; pograżają się w nim coraz bardziej i bardziej, tylko po to, by potem zdać sobie sprawę, że w pewnym momencie hazard przejął kontrolę i przekształcił się w uzależnienie lub chorobę. Z perspektywy czasu hazardziści naturalnie żałują, że nie wystarczyło im siły woli, by przestać, zanim popadli w nałóg. Z tego powodu mogą się ciągle obwiniać. Teraz jednak istnieje możliwość wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie. Wybaczyć sobie przeszłość i iść dalej.

Przekonując siebie, że cierpiełeś na chorobę, którą można wyleczyć, dajesz sobie nadzieję, która teraz jest dla Ciebie bardzo cennym dobrem. Dodatkowo, postrzeganie hazardu jako choroby pozwala pozbyć się niektórych negatywnych emocji, które możesz odczuwać.

Uzależnienie od hazardu karmi się tymi negatywnymi emocjami, oferując pozorną ucieczkę: „Daję Ci jedyną drogę ucieczki. Zagraj jeszcze raz, a może tym razem zapewnię Ci tę wielką wygraną, która pozwoli Ci wydostać się z tej finansowej, emocjonalnej i moralnej otchłani, w której się teraz znajdujesz”. Problem w tym, że tak się nie stanie. To tylko pogłębi ten dół. Trzymając się myśli, że byłeś chory, przywracasz w sobie pewną dozę szacunku i dumy. Najprawdopodobniej będzie Cię trapić reakcja wielu niedowiarków, zarówno nałogowych hazardzistów, jak i tych, którzy uważają, że to nie jest choroba, a może nawet tych, którzy nie uważają tego za uzależnienie. Ale to nie ma znaczenia tak długo, jak długo Ty sam będziesz uważał tę koncepcję za użyteczną.

W ostatecznym rozrachunku nie ma znaczenia, dlaczego zainteresowałeś się hazardem. Istnieje prawdopodobieństwo, że nie znajdą cudownego leku, który to wyleczy, tak samo jak nie wynaleziono go w przypadku uzależnienia od narkotyków, otyłości, palenia czy picia alkoholu, więc wszystko zależy od Ciebie. Daj się przekonać, że Twój umysł wciągnął Cię w hazard, i że Twój umysł może Cię z niego wyciągnąć. Problemy jednej osoby są wyzwaniem dla innej. To jest Twoje wyzwanie. To jest ekscytujące, nie przerażające.

Będąc partnerem lub przyjacielem nałogowego hazardzisty, czy tak trudno jest uwierzyć, że to, co przeżywał Twój partner, było chorobą? Czy zawsze był taki, jak wtedy, gdy był w szponach tego uzależnienia? Nie sądzę, w przeciwnym razie nigdy byś się nim nie zainteresowała. Nałogowi hazardziści nie próbują uwolnić się od winy, uznając to za chorobę.

Jako hazardziści nie rozumiemy, co takiego się stało, że zmieniliśmy się w potwora, będąc w szponach nałogowego hazardu. Nie byliśmy zadowoleni z siebie przez ten cały czas i widzieliśmy ból, który sprawialiśmy Tobie i wszystkim innym, ale po prostu nie mogliśmy przestać. Gdybyśmy byli w stanie przestać, nie sądzisz, że byśmy przestali?

Wszystko, o co prosimy zarówno nałogowego hazardzistę, jak i jego partnera lub przyjaciela, to zaakceptowanie, że to była choroba.

Pomyśl: jeśli zaakceptowanie faktu, że hazard był chorobą, może sprawić, że Ty (lub Twój nałogowy hazardzista) już nigdy nie będziecie uprawiać hazardu, czyż nie jest to niewielka cena do zapłacenia?

Emocjonalne odosobnienie

Jest to stan umysłu, jakiego doświadczaliśmy, kiedy znajdowaliśmy się w szponach uzależnienia od hazardu, a przede wszystkim, kiedy faktycznie graliśmy. Jest to stan umysłu, który nazwaliśmy „strefą mroku” w rozdziale 2. Odcinamy się od wszystkiego i wszystkich innych i koncentrujemy się wyłącznie na sobie. Odcinamy się od czasu i na wiele sposobów od rzeczywistości. Ile razy zdarzyło Ci się wyjść z długiej, nieprzerwanej sesji hazardowej i zastanowić się, dosłownie, gdzie byłeś i jak mogłeś wydać tyle pieniędzy?

Przedłużający się nałogowy hazard może doprowadzić do przejścia z emocjonalnego osamotnienia w długotrwały stan, który opisuję jako stan neutralnych emocji.

Mówiąc o stanie neutralnych emocji mam na myśli to, że jako nałogowi hazardziści z ciągle pogłębiającym się uzależnieniem, wystrzegamy się okazywania emocji, co z kolei prowadzi nas do rozmywania lub blokowania naszych uczuć. Jak często musiałeś ukrywać swoje szczęście po wielkiej wygranej lub smutek po ogromnej przegranej? Otwarte okazywanie emocji oznaczałoby zdradzenie skali Twojego hazardu, a tym samym mogłoby ograniczyć Twoją wolność kontynuowania gry. A zatem poprzez ciągłe tłumienie swoich emocji pogłębiasz swoje uzależnienie od hazardu – zazwyczaj właśnie wtedy, gdy czerpiesz z niego coraz mniejszą przyjemność.

Kiedy zaczynasz popadać w stan odczuwania neutralnych emocji, przechodzisz do bardzo niebezpiecznego etapu. Ryzykujesz, że staniesz się wyrzutkiem i popadniesz w alienację. Nawet jeśli Twój partner zauważy te zmiany w Tobie (a większość nieuchronnie to zrobi), nie jest możliwe, aby zajął Ci do głowy. To właśnie w tej sytuacji niektórzy ludzie uważają, że przydatne są spotkania lub dyskusje grupowe, ponieważ pozwalają one na ujawnienie się przy zachowaniu anonimowości. Jednak wyrwanie się z nałogu nie jest samo w sobie lekarstwem i może dawać fałszywe poczucie bezpieczeństwa i nadziei, jeśli nie weźmie się odpowiedzialności za swoje czyny i długi oraz nie podejmie się aktywnie kroków, aby zmienić swoje postępowanie.

Wykorzystywanie emocjonalnego odosobnienia

Dobłą wiadomością jest to, że możemy wykorzystać naszą zdolność do wyłączenia wszystkiego i wszystkich innych, aby wyleczyć siebie. Powróć do strefy koncentracji, którą osiągasz, gdy stoisz przed automatem do gry, przed kołem ruletki, przed wyścigiem psów lub koni w telewizji albo przed ręką krupiera na wirtualnym stole do gry w blackjacka. Znajdź tę koncentrację i nazwij ją „barierą ogradzającą”.

Użyj jej, aby chronić się przed cynizmem i niedowierzaniem innych ludzi, czy to skierowanym przeciwko koncepcji choroby, czy przeciwko przekonaniu, że możesz się zmienić lub wyleczyć.

Wyuczona bezradność

Czy niska samoocena jest przyczyną uprawiania hazardu? Czy też jest skutkiem grania?

Wychowałem się w miłości i poczuciu bezpieczeństwa, a moje życie było interesujące i różnorodne, więc nie uważam się za osobę, która może mieć niskie poczucie własnej wartości. Jednak zarówno zwierzęta, jak i ludzie mogą wyrobić w sobie przekonanie, że są bezradni, niezdolni do zmiany sytuacji lub do znaczącej zmiany kierunku, w którym podążają. Idea wyuczonej bezradności – poczucia, że nie ma się żadnej mocy sprawczej, by coś zmienić – wywodzi się z badań z udziałem psów prowadzonych przez Martina Seligmana na Uniwersytecie Pensylwanii w 1967 roku i szybko została rozszerzona na ludzkie zachowania. Wyuczona bezradność może odgrywać rolę we wszystkich rodzajach sytuacji, od osiągnięć sportowych po radzenie sobie z traumą.

Wyuczona bezradność odpowiada za aspekty zachowania, które rozwijają się z czasem u nałogowych hazardzistów. Osoby te godzą się z tym, że nie odzyskają poniesionych strat, nie wygrają jackpota, nie uratują swojego małżeństwa, stracą pracę i tak dalej, jeśli nadal będą uprawiać hazard. Nauczyły się, że nie są w stanie zmienić tego stanu rzeczy, więc... kontynuują grę.

Hazard a zdrowie fizyczne

Hazard może wpływać na zdrowie fizyczne i samopoczucie na wiele sposobów. Sam doświadczyłem wielu z tych fizycznych symptomów:

- Najprawdopodobniej uprawianie hazardu, jak również wszystkie skutki hazardu, fizycznie wyczerpują Cię każdego dnia. Wiem, bo tak było w moim przypadku. Kiedy znalazłem się w samym środku uzależnienia, ciągle byłem zmęczony, nie mogłem spać, kładłem się, myśląc o hazardzie i budziłem się (często w środku nocy lub bardzo wcześnie rano), myśląc o hazardzie.
- Hazard i to, co nałóg robił ze mną i moim życiem, powodowały u mnie ogromny stres.
- Strasznie przytyłem, ponieważ przestałem dbać o swoje ciało i całkowicie zrezygnowałem z jakichkolwiek ćwiczeń, ponieważ byłby to czas bez hazardu.
- W wyniku tej nadwagi i braku ruchu skoczyło mi ciśnienie krwi i miałem bardzo wysoki cholesterol.
- Odkryłem również, że zacząłem za dużo pić, próbując zapomnieć o tym, co hazard ze mną robił.
- Stwierdziłem, że nie mogę się skoncentrować na niczym innym niż na grze, ani na pracy, ani na rozmowie z żoną, ani na jakimkolwiek innym aspekcie.

Jeśli nadal zaprzeczasz, że cierpisz na jakąś chorobę, wyobraźmy sobie, że wchodzisz do gabinetu lekarskiego i przedstawiasz mu kluczowe objawy, o których właśnie wspomniałem:

Lekarz: Co Panu dolega?

Pacjent: Cóż, panie doktorze, cierpię z powodu wyczerpania, zmęczenia i stresu. Mam nadwagę, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu. Za dużo piję i nie potrafię się skoncentrować.

Na powyższej liście przedstawiono tylko niektóre z chorób i zaburzeń, jakie nałogowy hazard może powodować. Udowodniono, że nałogowi hazardziści są bardziej narażeni na ryzyko wystąpienia pewnych problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Zdrowie fizyczne kuleje, ponieważ osoby uzależnione od hazardu często źle się odżywiają, a także mają tendencję do ignorowania wszelkich wczesnych oznak choroby. W jednym z badań z 1992 roku, Rosenthal i Lorenz⁹ wykazali, że nałogowi hazardziści potrafią nie spać i nie jeść przez wiele dni, byle tylko kontynuować grę. Co więcej, jak wynika z artykułu opublikowanego w *Journal of Gambling Studies*, autorstwa Christensena, Patsdaughtera i Babingtona¹⁰, hazardziści zazwyczaj cierpią z powodu symptomów związanych ze stresem, takich jak wysokie ciśnienie krwi, bóle głowy, dolegliwości skórne i żołądkowo-jelitowe, jak nudności, wrzody i zapalenie jelita grubego; z kolei rosnące długi i napięte relacje często prowadzą do bezsenności. Wyniki innych badań potwierdzają, że osoby uprawiające hazard szkodliwy doświadczają pewnych dolegliwości fizycznych, w tym chorób wątroby, podwyższonego tętna i dławicy piersiowej: w badaniu przeprowadzonym wśród 43000 Amerykanów przez ośrodek zdrowia Uniwersytetu Connecticut stwierdzono, że u nałogowych hazardzistów dwukrotnie częściej występowała dławica piersiowa i tachykardia (zbyt szybkie bicie serca), a trzykrotnie częściej występowały choroby wątroby.

Różne badania wykazały, że uzależnienie od hazardu towarzyszy wysokim wskaźnikom alkoholizmu i nadużywania narkotyków, lęków, depresji, antyspołecznym zaburzeniom osobowości, zaburzeniom nastroju i innym schorzeniom, co prowadzi niektórych badaczy do podejrzeń, że uzależnienie od hazardu samo w sobie jest często objawem leżących u podłoża problemów zdrowia psychicznego.

Wreszcie, co nie mniej ważne, rodziny hazardzistów cierpią również z powodu napięcia i stresu, a także mogą rozwinąć się u nich problemy zdrowia fizycznego związane ze stresem.

Należy zadbać o to, by każdy członek rodziny, który źle się czuje, udał się do lekarza.

⁹ Rosenthal, Richard J., Lorenz, Valerie C. (1992), *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 15 (3), s. 647–660.

¹⁰ Christensen, Margaret H., Patsdaughter, Carol A., Babington, Lynn M. (2001), *Health Care Providers' Experiences with Problem Gamblers*, *Journal of Gambling Studies*, vol. 17, (1), s. 71–79.

Choroba Parkinsona

Zastanawiające, że osoby cierpiące na chorobę Parkinsona są bardziej narażone na uzależnienie od hazardu, zwłaszcza te, u których chorobę zdiagnozowano w młodszy wieku; są także szczególnie podatne na gry hazardowe online. Wydaje się, że jest to dość rzadki efekt uboczny leków przeciw chorobie Parkinsona – antagonistów dopaminy, i jest to efekt odwracalny dzięki wprowadzeniu zmiany planu leczenia. Zatem jeśli Ty lub ktoś z Twojej rodziny cierpi na chorobę Parkinsona i jest tym zaniepokojony, to warto skonsultować się z lekarzem.

Ocena stanu zdrowia

Na tym etapie dobrze jest dokonać oceny stanu własnego zdrowia oraz stanu zdrowia partnera i rodziny. Usiądź i zrób listę objawów, jak wszyscy się czują, fizycznie i psychicznie.

Również w sytuacji, kiedy nałogowy hazardzista budzi się ze „śpiączki hazardowej”, uświadomienie sobie, że osoby z jego otoczenia mogą mieć problemy zdrowotne i emocjonalne z powodu jego hazardu, może być szokiem. Chociaż to Ty jesteś przyczyną tych problemów, teraz musisz być lekarstwem na ich dolegliwości. Jedyną rzeczą, którą możesz zrobić, to zacząć dojrzewać i stać się silnym dla nich. Troska o bliskich i dbanie o ich potrzeby, wreszcie stawianie ich potrzeb przed własnymi, jest częścią długoterminowej terapii. Pomagając innym, zaczynasz odzyskiwać dumę i szacunek do siebie oraz napełniasz swoją duszę pozytywną energią, uświadamiając sobie, że jest w Tobie dobro.

Podsumowanie

1. Przyjmij do wiadomości, że Twój hazard jest chorobą.
2. Dostrzeż „emocjonalne odosobnienie”, któremu poddajesz się podczas hazardu i użyj go jako siły, by zgasić negatywne komentarze innych, twierdzących, że nigdy nie rzucisz hazardu.
3. Przyjrzyj się uważnie swojemu zdrowiu (psychicznemu i fizycznemu) oraz zdrowiu osób z Twojego otoczenia, w tym partnera, jeśli go posiadasz. Postanów sobie, że zaczniesz bardziej dbać o swoje zdrowie, by móc zadbać o zdrowie innych.

ROZDZIAŁ 6.

DROGOWSKAZY: RADZENIE SOBIE Z GŁODEM

Z początku Twoje granie rozkręcało się powoli, a potem stało się nie do zatrzymania. Tak samo będzie z Twoim zdrowieniem. Gdybyś potrafił się zatrzymać i poważnie zastanowić w trakcie uprawiania hazardu, prawdopodobnie nie doszedłbyś do etapu nałogu. Analogicznie nie chcemy wstrzymywać ani nawet spowalniać procesu zdrowienia, ponieważ da Ci to czas na przemyślenie swojego podejścia do hazardu.

Pomyśl o swoim hazardzie jak o gigantycznej, mrocznej fortecy, w której do tej pory byłeś uwięziony. I nagle pojawia się zbawienie: most zwodzony opuszcza się nad fosą, bramy zamku otwierają się, wpada światło dzienne. Co robisz? Maszerujesz, a najprawdopodobniej biegniesz, tak szybko i tak daleko, jak tylko możesz, żeby uciec.

W takich sytuacjach wszyscy chcemy uciec. To świetnie, ale problem polega na tym, że każda zmiana, nawet pozytywna, może być trudna, więc musimy się strzec przed momentami zwątpienia, kiedy chcemy zawrócić z obawy przed zmianą i cofnąć się do tego, co znajome – czyli do twierdzy. I tu właśnie wkraczają do gry nasze kluczowe drogowskazy. Potrzebujemy drogowskazów lub przypomnień, które wskażą nam drogę ku zmianie i rozwojowi.

Wprawdzie już przyznałeś się głośno przed wszystkimi, napisałeś historię swojego hazardu, wysłałeś ją do osób dotkniętych tym problemem i postrzegasz swój hazard jako chorobę, ale nie sugerujemy w tej książce, że te działania same w sobie będą wystarczające, by zatrzymać Twój hazard na dobre i sprawić, że nigdy do niego nie wrócisz (czyli nie nastąpi nawrót).

Nie, to nie takie proste, potrzeba będzie kilku wyraźnych drogowskazów, które pomogą Ci przypomnieć sobie, skąd przyszedłeś –

a właściwie, od czego uciekłeś. To właśnie zamierzamy teraz zrobić: stworzyć indywidualne drogowskazy, które będą skutecznie przypominać o przeszłości. W ten sposób będziesz mógł się do nich odwoływać, gdy już będziesz żył w krainie normalności, a być może będziesz mógł przekazać je innym, aby pokazać, jak pokonałeś nałogowy hazard.

Drogowskaz nr 1: Twoja historia hazardu

Poruszyliśmy już ten temat w rozdziale 3, ale wyjaśnię jego znaczenie w kontekście tego, że jest to pierwszy drogowskaz, który widzisz po opuszczeniu twierdzy hazardu. Jak już wspomniałem w poprzednim rozdziale, chodzi o napisanie krótkiej, ale kompletnej historii swojego hazardu – kiedy i gdzie grałeś, kiedy i jak zacząłeś – która następnie zostanie wysłana do członków rodziny i przyjaciół.

Jest kilka powodów, dla których powinieneś rozesłać tę historię w ciągu kilku pierwszych dni od podjęcia wyzwania wyjścia z nałogu. Po pierwsze, przedstawia ona czarno na białym, ile kosztowało to Ciebie i Twoją rodzinę, nie tylko w sensie finansowym, ale także w sensie tego, ile życia hazard zabrał Tobie i osobom z Twojego otoczenia. Po drugie, co ważne, odcina Twoje najłatwiejsze źródło finansowania hazardu. Oczywiście, jeśli Twoją wolą jest kontynuować hazard, to znajdziesz alternatywne źródła finansowania, ale żadne z nich nie jest tak łatwe (pomijając wstyd) jak nakłanianie bliskich przyjaciół i rodziny do pożyczek. Dzięki temu od razu powstaje rozłam między Tobą a hazardem. Jako że musisz bardziej się postarać, aby go sfinansować, zyskujesz trochę przestrzeni do oddychania, co jest bardzo ważne w tych pierwszych dniach. Świadomie lub podświadomie, mówisz wszystkim ludziom, których okradłeś (według mnie kradzieżą jest, gdy pieniądze zostały wyłudzone pod fałszywym pretekstem): „Nigdy więcej nie pożyczaj mi pieniędzy!”.

Jeszcze jedną korzyścią płynącą z napisania historii hazardu jest to, że pokazuje ona innym, nawet na tak wczesnym etapie, że stało się coś bardzo złego. Może się okazać, że niektórzy ludzie próbują bagatelizować hazard lub lekceważyć skalę problemu. Dzielenie się tym – tak długo, jak długo zachowujesz całkowitą szczerość – pozwala osobom nieuprawiającym hazardu zobaczyć, jaką skalę przybrały Twoje problemy oraz jak doszło do ostatecznego osunięcia się w hazardową otchłań. W moim przypadku było to uzależnienie od hazardu online, ale dla Ciebie może to być coś innego.

Dla wielu hazardzistów – lub byłych hazardzistów – ten drogowskaz to pierwsza szansa od momentu, kiedy przestali grać, żeby zacząć być uczciwym, dojrzałym i nie tak bardzo egoistycznym. Obsesyjne uprawianie hazardu ma wielką moc utrzymywania ludzi w stanie niemocy, nieustającego kłamstwa i niemyślenia o nikim innym poza sobą. Bycie całkowicie szczerym co do historii własnego grania i umożliwienie innym ludziom zobaczenia i zrozumienia, choć trochę, jak wyniszczające to było, stwarza hazardziście szansę na okazanie troski o innych. Ta historia może posłużyć jako namacalny znak dobrej woli.

Dla wielu jest to ważny krok na drodze do normalności. Na tym wczesnym, nieoszlifowanym etapie, wielu byłych hazardzistów desperacko poszukuje poczucia, że w ich duszach pozostało jeszcze trochę przyzwoitości. To poczucie szacunku dla samego siebie jest istotnym fundamentem powrotu do zdrowia i zdrowia psychicznego.

Skrucha jest czymś bardzo dobrym i prawdopodobnie całkiem do przyjęcia dla rodziny i przyjaciół w małych dawkach na początku – nareszcie hazardzista opamiętał się! Nie można jednak pozwolić, aby pochłonęła ona jego osobę. Jeśli jedyne, co będzie robić, jako świeżo upieczony były nałogowy hazardzista, to obwiniać się za to, jak źle się zachowywał i jaką jest okropną osobą, wtedy może pojawić się stan depresyjny, a niskie poczucie własnej wartości, pielęgnowane przez hazard, znowu da o sobie znać. Wówczas wystarczy byle kłótnia z partnerem lub ostre słowa od przyjaciela, aby hazardzista przekonał się, że tak naprawdę już nie jest w stanie rzucić grania – i znów wpada w ten sam wir wciągający w otchłań. Zarówno hazardzista, jak i osoby z jego otoczenia potrzebują namacalnych „wskazówek”, mówiących w efekcie:

Tak, narobiłem bałaganu, ale jestem na drodze do wyzdrowienia. Potrafię być rozważny, uczciwy i dojrzały.

Jako partner lub przyjaciel nałogowego hazardzisty, proszę spróbuj docenić odwagę, która wymagana jest od nałogowego hazardzisty do napisania tej historii hazardu i rozpowszechnienia jej wśród wszystkich osób dotkniętych jego graniem. Staraj się nie umniejszać tego, nie bądź zły na samą skalę problemu. To, co stara się zrobić nałogowy hazardzista, tak jak to robił podczas wyznania swojego hazardu, to oczyścić się z tego wewnętrznego zła.

Drogowskaz nr 2: Wyciągi bankowe i rozliczenia kart kredytowych

Drogowskaz drugi, wyciągi bankowe, jasno pokazują wszystkim osobom dotkniętym skutkami Twojego hazardu skalę problemu. Drogowskaz nr 2 jest znacznie potężniejszy niż drogowskaz nr 1 – historia hazardu, ponieważ jest to rzetelna informacja pochodząca z samego banku i nie można jej ani zbagatelizować, ani wyolbrzymić. Wszystko widać tam czarno na białym. Wszyscy respektują i ufają wyciągom z kont bankowych i kart kredytowych.

Wyciągi z kont bankowych i kart kredytowych doskonale obrazują, jak bardzo hazard zawładnął Twoim życiem. Można sobie wyobrazić, jak poczuje się partnerka, kiedy zobaczy, że oprócz jej urodzin lub rocznicy ślubu widnieje wpłata do kasyna internetowego w wysokości X złotych, czy też duża wypłata gotówki, której nałogowy hazardzista nie potrafi wyjaśnić? Może wróci myślami do ówczesnych wymówek, dlaczego hazardzista nie mógł sobie pozwolić na zabranie jej na imprezę tamtego wieczoru? Smutek i pretensje są tutaj uzasadnione i realne. Mimo że jest to bardzo bolesne doświadczenie, działa na Twoją korzyść. Trzymaj się!

Czego odzwierciedleniem były pieniądze?

Musisz nauczyć się rozpoznawać na wyciągach z kont bankowych pieniądze przeznaczone na granie. Przyjrzyj się każdej wpłacie i pomyśl, co reprezentuje ta kwota dla Ciebie, Twojego partnera, Twojej rodziny, a nawet znajomych. Jestem pewien, że zobaczysz, że każda kwota przeznaczona na hazard reprezentuje coś negatywnego – co najmniej stracone okazje do dzielenia się z innymi ludźmi tym, co można było kupić za te pieniądze, począwszy od beztroskiej kawy na mieście, przez nowe ubranko dla dziecka, po zapłacony na czas rachunek za prąd i spokój ducha.

Przeglądanie wyciągów z kont bankowych i kart kredytowych z pewnością okaże się bardzo bolesne również dla osób bliskich nałogowego hazardzisty. Jako partnerka hazardzisty wiesz, że były to również Twoje pieniądze i zarówno dla Ciebie, jak i dla nałogowego hazardzisty reprezentują zmarnowane życie. Prawdopodobnie

odzwierciedlają one nadszarpnięte przyjaźnie i związki, jak również wiele prawdziwych trudności. Może to przypominać Ci o rzeczach i niezbędnych, i luksusowych, bez których trzeba było się obejść, a także o emocjonalnym bólu, gdy musiałeś wziąć na swoje barki ciężar tłumaczenia (lub być może kłamania) dzieciom, przyjaciołom lub krewnym, dlaczego nie stać Cię na kupienie czegoś lub zrobienie czegoś z nimi.

Przeglądanie wpłat na hazard może być równie bolesne jak przeglądanie wypłat. Tak jak można dostrzec negatywne aspekty tych wszystkich wypłat i tego, bez czego trzeba było się obyć, tak samo można zacząć powoli uświadamiać sobie, że kilka najważniejszych wydarzeń z ostatnich lat dziwnie wiąże się z nierozliczonymi wpłatami (tzn. nie z miesięczną pensją). To naturalne, że wpłynie to na cały Twój sposób postrzegania Waszego związku w tym okresie. Ile z tych cennych chwil, którymi tak bardzo się wtedy cieszyliście, zależało od udanego rzutu kostką, odwrócenia karty czy wyboru konia? Czy ten niespodziewany bukiet kwiatów, dzień jazdy Ferrari lub weekendowy wyjazd był efektem niedawnej wygranej czy też wynikał z prawdziwej miłości i przywiązania partnera? Tak naprawdę może to nie być żadna z tych rzeczy, równie dobrze mogą to być wszystkie, albo coś pomiędzy, ale sam fakt, że musisz o tym myśleć, odciska piętno na wspomnieniu tego momentu lub tego gestu. Czy owe pozornie przemyślane działania były tym, co moglibyśmy nazwać „emocjonalnymi kredytami”? To znaczy próbami nałogowego hazardzisty, aby „wpłacić” jakieś ciepłe emocje na konto swojego partnera, aby poczuć się lepiej ze sobą?

Czy zaczynasz teraz dostrzegać moc tego drugiego drogowskazu, jakim są wyciągi z konta bankowego i karty kredytowej? To właśnie mamy na myśli, mówiąc o drogowskazach. Czy nie sądzisz, że czułbyś się tak samo, gdybyś miał przed sobą wszystkie swoje wyciągi bankowe z przeszłości? Oczywiście, że tak, więc zadzwoń teraz do swojego banku i dostawców kart kredytowych i poproś ich o przesłanie tych dokumentów.

Drogowskaz nr 3: Czas, Twoja największa wartość

Zaginęły, wczoraj, gdzieś między wschodem
a zachodem słońca, dwie złote godziny,
każda wysadzana sześćdziesięcioma brylantowymi minutami.
Nie ma żadnej nagrody, bo przepadły na zawsze.

Horace Mann

Czytałem w kółko, w książkach, a także na internetowych czatach, że nałogowy hazardzista musi pogodzić się z tym, że pieniądze stracone przez hazard przepadają na zawsze i nigdy nie będzie można ich odzyskać. Nie ulega wątpliwości, że ludzie piszący to mają dobre intencje i chcą, żebyś przyjął do wiadomości, że nie możesz odzyskać pieniędzy, które straciłeś przez hazard. Zgadzam się z tym, ale co to za negatywne stwierdzenie! Być może właśnie fizycznie wstałeś na jakimś spotkaniu lub metaforycznie na czacie internetowym i obnażyłeś swoją duszę przed grupą nieznajomych, a jedną z pierwszych wiadomości, jakie otrzymałeś, jest to, że już nigdy nie zobaczysz tych 5000, 50000 lub 500 000 złotych, które przepuściłeś w grze. Moja pierwsza reakcja – nadąsanego, nadętego, nałogowego hazardzisty – byłaby taka: „No to w takim razie jaki jest sens choćby próbować?”. Niezależnie od kwoty, jest to tak wysoki szczyt, na który trzeba się wspiąć, że wydaje Ci się, że równie dobrze możesz spróbować jeszcze raz zagrać w kasynie w próżnej nadziei, że wreszcie wygrasz kumulację.

Pierwszą rzeczą, jaką musi zaakceptować hazardzista, jest to, że czas spędzony na grze i myśleniu o grze jest jedyną rzeczą, której nigdy nie da się odzyskać. To czas jest najcenniejszym towarem, jaki mamy na tej planecie. Zapytaj chorego na raka, któremu pozostały dwa miesiące życia, jak cenny jest czas. Czytałem kiedyś artykuł o Brytyjczyku, który wygrał 19 milionów funtów na loterii, a mimo to oddałby wszystko, aby mieć więcej czasu; miał zdiagnozowaną śmiertelną chorobę, która pozostawiłaby jego ukochaną żonę samą.

Być może już wiesz, że zmarnowałeś czas, który został Ci dany, albo że wykorzystałeś go w sposób głupi i samolubny. Albo, co gorsza,

że odebrałeś czas tym, których kochasz, angażując ich w swój hazard – fizycznie, finansowo lub emocjonalnie. Pogódź się z tym, że straciłeś ten czas na hazard i zobowiąż się, że nigdy więcej nie zmarnujesz ani sekundy czasu, który Ci dano, na hazard lub nawet na myślenie o hazardzie.

Co do trzeciego drogowskazu proponuję, abyś usiadł i uczciwie oszacował, ile czasu spędziłeś na graniu, tylko w tym ostatnim miesiącu. Uśrednij czas, który spędziłeś dziennie i pomnóż przez liczbę dni w miesiącu lub po prostu dodaj godziny z każdego dnia osobno. Jak wolisz. Gdy już zliczysz liczbę godzin, która według Ciebie jest tak dokładna, jak to tylko możliwe, pomnóż ją przez liczbę miesięcy, w których grałeś w ciągu ostatniego roku (prawdopodobnie każdego miesiąca). Po uzyskaniu całkowitej liczby godzin w ciągu 12 miesięcy podziel ją przez 24. Otrzymałą sumę zapisz jako liczbę dni, które spędziłeś na hazardzie w ciągu ostatniego roku. Ta wartość uwzględnia tylko czas spędzony wyłącznie na hazardzie. Nie obejmuje ona całego czasu związanego z próbą zdobycia pieniędzy na hazard, czasu spędzonego na myśleniu o ostatniej grze, czasu spędzonego na myśleniu o następnej grze i tak dalej. Na przykład:

Thomas uprawiał hazard średnio 2 godziny dziennie w tym miesiącu. To jest 60 godzin w tym miesiącu. To daje 720 godzin w ciągu ostatniego roku. 720 godzin równa się 30 dniom.

Na kartce papieru o formacie A4 napisz jak największymi literami:

Zmarnowałem w tym roku 30 dni mojego życia na hazard i już nigdy ich nie odzyskam.

Następnie obok umieść dzisiejszą datę i trzymaj tę kartkę w bezpiecznym miejscu.

Obiecuj sobie i wszystkim wokół, że nigdy nie zmarnujesz już ani minuty na hazard. Wyjmuj tę kartkę za każdym razem, gdy pomyślisz, że mógłbyś chcieć znowu uprawiać hazard.

Drogowskaz nr 4: Zaakceptowanie, że jest się beznadziejnym hazardzistą

To jeszcze inne zagadnienie, które poruszyliśmy w rozdziale 3. Jest ono ważnym, ostatnim drogowskazem, więc zanim przejdziemy dalej, warto przyjrzeć mu się jeszcze raz. Przeplata się z pozostałymi trzema, ponieważ spisując swoją historię hazardu, czytając wyciągi z konta bankowego i karty kredytowej oraz obliczając czas stracony przez hazard, można dojść tylko do jednego wniosku:

Byłeś beznadziejnym hazardzistą!

Gdybyś był dobry, nie byłbyś w tym miejscu, w którym jesteś teraz, czytając to. To jest tak oczywiste, a jednak wciąż słyszę głos w Twojej głowie, który próbuje z tym walczyć. Dlaczego nie przyznasz się do tego i nie zrobisz kroku naprzód?

Do wykonania tego drogowskazu wystarczy, że weźmiesz kolejną kartkę A4 i napiszesz największymi możliwymi literami:

Przyznaję, że byłem beznadziejnym hazardzistą

Umieść na nim dzisiejszą datę i trzymaj ją w pudełku razem z drogowskazem nr 1 – historią hazardu, drogowskazem nr 2 – wyciągami z banku i kart kredytowych oraz drogowskazem nr 3 – wyliczeniami i zestawieniami czasu, który straciłeś, uprawiając hazard. Jeśli kiedykolwiek poczujesz pokusę, by znów uprawiać hazard, poświęć pięć minut, otwórz pudełko i przejrzyj swoje cztery drogowskazy.

Radzenie sobie z głodem

Można by pomyśleć, że powyższe działania wystarczą, aby powstrzymać wszelkie dalsze myśli o hazardzie. Ale uzależnienie nie działa w ten sposób. Ważne jest, aby dostrzegać potencjalnie niebezpieczne emocje wczesnych pierwszych dniach po zaprzestaniu hazardu. W zależności od ich poziomu i stopnia nasilenia Twoja konfrontacja, wyznaczenie lub uwolnienie się od nich może wystarczyć, aby

pozbyć się wszelkich myśli o tym, by znowu grać. Jednak najlepiej jest mieć się na baczności wobec takich zachcianek, szczególnie w okresach problemów finansowych, gdy znów się pojawiają. Wiedząc, jak sobie z nimi radzić i jak je przezwyciężyć, możesz sprawić, że pozostaną one nieszkodliwe.

Przede wszystkim należy zrozumieć, czym jest głód hazardowy. Jest to po prostu popęd, inaczej pokusa i jak każdej zachciance można się mu oprzeć. Możesz mieć ochotę na zjedzenie czekolady albo na pocałowanie pięknej nieznajomej na ulicy, albo na zrzucenie z siebie wszystkich ubrań i bieganie nago po łące w słoneczny wiosenny poranek, ale to nie znaczy, że musisz podążać za tymi popędami, a większość z nas tego nie robi. Popędy związane z hazardem nie różnią się pod tym względem. Nie trzeba się do nich dostosowywać i łatwo można je przezwyciężyć, aż do momentu, kiedy przemijają.

Zaufaj mi, popędy te szybko przestaną Cię dręczyć, jeśli będziesz je ignorował i zwalczał, więc postaraj się wyobrazić je sobie jako coś fizycznego, co można zniszczyć.

Niekoniecznie znikną one z dnia na dzień, ale nie ma znaczenia, jak często je odczuwasz i jak bardzo są internetowych, pod warunkiem, że nauczysz się je przezwyciężać. Potraktuj to jako wyzwanie i staw im czoła. Upływający czas potrafi być świetnym uzdrowicielem w walce z tymi popędami i w końcu one wygasną i całkowicie znikną. Ale nawet jeśli pozostaną, to czego tu się bać, jeśli będziesz miał nad nimi kontrolę?

Kiedy nachodzi Cię głód gry:

- Pomyśl o innej niedawno zaistniałej, niezwiązanej z hazardem zachciance, którą odczułeś, ale się jej oparłeś. To samo w sobie wzmocni Twoje przekonanie, że możesz pokonać swój głód gry. Zapisz to, jeśli to pomoże.
- Rozmawianie o popędach z kimś innym, partnerem lub przyjacielem, może pomóc w ich złagodzeniu. To wyjaśnia siłę i użyteczność pomocy na stronach internetowych takich jak GamCare¹¹ lub podczas spotkań samopomocowych, takich jak Anonimowi Hazardziści. Ludzie mają możliwość przyznania się do swojego głodu w odpowiednich warunkach, a to

¹¹ GamCare – założona w 1997 roku niezależna brytyjska organizacja charytatywna, która udziela informacji, porad i wsparcia osobom, które w Wielkiej Brytanii mają problemy z hazardem (przyp. red.).

sprawia, że popęd rozładowuje się i zakłóca ich dotychczasowy wzorzec aktywności (z czasów, gdy grali codziennie i zaspokajali każdą hazardową zachciankę), co pozwala im na pokonanie tych popędów.

- Kiedy już przezwyciężysz popęd do hazardu, szczególnie ten silny, przyznaj sobie nagrodę. Zafunduj sobie gorącą kąpiel lub pyszny obiad. Skorzystaj z Internetu lub zadzwoń do przyjaciela i opowiedz mu o tym. Jeżeli nie masz nikogo, z kim mógłbyś się tym podzielić, bądź z siebie dumny i chodź z uśmiechem na twarzy. Najpierw bądź zadowolony z siebie, a potem podziel się tym szczęściem i pozwól innym cieszyć się z Tobą.

Gimnastyka umysłu

Spójrzmy na temat przezwyciężania popędów z nieco innej perspektywy. Załóżmy, że nie byłeś na siłowni od ponad dwóch lat, ale być może dlatego, że jest 2 stycznia i nabranie kondycji było jednym z Twoich noworocznych postanowień, decydujesz się pójść. Wchodzisz, rejestrujesz się, przebierasz się i zabierasz się za trening. Zadaś sobie pytanie, wyobrażając sobie ten scenariusz. Czy masz zamiar podejść do ciężarów i od razu spróbować wycisnąć 150 kg? Czy zamierzasz wskoczyć na bieżnię, ustawić ją na maksymalną prędkość i maksymalne nachylenie, a następnie przez 60 minut biec bez przerwy? Niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną czy kobietą, myślę, że odpowiedź będzie brzmiała „nie” w obydwu przypadkach. Dlaczego więc myślisz, że od razu możesz przestać chcieć uprawiać hazard, bez wcześniejszych treningów i ćwiczenia umysłu? Musisz trenować, ćwiczyć i budować siłę swojego umysłu w taki sam sposób, w jaki trzeba delikatnie kształtować i forsować swoje ciało, aby rozwijać swoją siłę fizyczną.

Praktykuj „bieganie na sucho”, wyobrażając sobie, że odczuwasz potrzebę zagrania, a następnie zastanów się, jak ją powstrzymać, co masz zamiar zrobić i pomyśleć, aby nie zaspokoić tej potrzeby.

Stosując tę praktykę i podejmując kilka udanych prób oparcia się tym zachciankom, wkrótce nauczysz się tej techniki i staniesz się silniejszy psychicznie, zupełnie tak samo jak chodząc na siłownię, poprawisz kondycję Twojego ciała. Odkryłem, że chodząc na siłownię z odpowiednim nastawieniem bardzo szybko stałem się zarówno

psychicznie, jak i fizycznie silniejszy i potrafiłem lepiej radzić sobie z własnymi problemami. Doświadczysz dumy z powodu przewyciężenia tych popędów i poczucia, że w końcu odzyskujesz odrobinę kontroli w swoim życiu.

Podsumowanie

1. Stwórz swoje cztery drogowskazy, aby przypomnieć sobie o swojej przeszłości: swoją historię hazardu, wyciągi z konta bankowego i karty kredytowej, stracony czas i akceptację tego, że byłeś beznadziejnym hazardzistą. W pełni uznaj i zrozum, że największą stratą podczas hazardu był czas, a nie pieniądze. Bądź zdeterminowany, aby nigdy nie zmarnować kolejnej minuty swojego życia na hazard lub nawet myśli o hazardzie i uwierz, że odbudujesz swoje finanse ciężką pracą i uczciwym wysiłkiem.
2. Wykonuj wszystkie cztery drogowskazy z pasją i uczciwością, ponieważ są one kluczem do zagwarantowania, że już nigdy nie będziesz uprawiał hazardu.
3. Naucz się rozpoznawać popędy i zrozum, że nie musisz im ulegać. Aktywnie ćwicz i trenuj swój umysł, aby przewyciężyć te popędy, przygotowując się do sytuacji, w których mogą się one pojawić.





ROZDZIAŁ 7. PRZYWRÓCENIE GODNOŚCI I SZACUNKU DLA SAMEGO SIEBIE

Lucas

Kamieniem milowym na drodze do mojego sukcesu, jakim było nie tylko zaprzestanie uprawiania hazardu, ale też przezwyciężenie pragnienia grania i ponowne stanie się dobrym człowiekiem, była zdolność mojej żony do przywrócenia mi godności, niedługo po skonfrontowaniu mnie z moim hazardem. W ciągu dwóch tygodni¹² od mojej konfrontacji lub uwolnienia, uzyskałem ponownie dostęp do bankomatu i mogłem zalogować się na konto bankowe online, a my zrezygnowaliśmy z przechowywania każdego paragonu, na którym widniał każdy wydany przeze mnie cent. Nie sposób opisać, jak ważne było to w całym tym procesie, był to bowiem początek powrotu do prawdziwego świata i do dorosłości.

Osoby nałogowo uprawiające hazard są w gruncie rzeczy bardzo niedojrzałe. Nie ponoszą odpowiedzialności, nie wykazują dojrzałości i nie planują finansów w taki sam sposób, jak „zwykli” ludzie. Wierzą, że cokolwiek by się nie działo, będą w stanie odzyskać płynność finansową. Wspomnieliśmy już o tym, że decydujemy się na hazard z wielu powodów – prawdopodobnie jednym z najmniej ważnych jest chęć wygrania pieniędzy, jakkolwiek dziwnie to brzmi. Niezależnie

¹² Autor dzieli się własnym doświadczeniem, należy jednak pamiętać, że dla wielu graczy czas potrzebny do tego, aby z powrotem móc zarządzać pieniędzmi bez ryzyka powrotu do gry, jest o wiele dłuższy (przyp. red. nauk.).

od powodów, dla których uprawianie hazardu stało się nałogowe, musiałem zaakceptować fakt, że uzależnienie od grania uczyniło mnie i utrzymało bardzo niedojrzałym. Uważam, że hazard doprowadził mnie również do okrucieństwa i emocjonalnego wyjałowienia.

Odcinanie dostępu do finansów

Często spotykaną i bez wątpienia naturalną reakcją wśród rodziny i przyjaciół jest próba uniemożliwienia Ci dostępu do środków, które pozwoliłyby Ci ponownie zacząć grać. Dlatego pełne i szczere wyznanie na temat twojego hazardu może prowadzić do takich zaleceń:

- Potnij swoje karty kredytowe.
- Zlikwiduj bankowość internetową.
- Przekaż swojemu partnerowi prowadzenie konta bankowego.
- Wpłacaj pensję na konto partnera, zamiast na konto własne lub wspólne.
- Namów partnera, aby dawał Ci tylko tyle gotówki, ile potrzebujesz każdego dnia, i przynosił pokwitowania za wszystko, co kupiłeś.
- Mów swojemu partnerowi lub przyjacielowi, dokąd dokładnie idziesz, kiedy wychodzisz i jak długo zamierzasz tam zostać.
- Zainstaluj na komputerze funkcję blokowania gier hazardowych lub nawet wprowadź zakaz korzystania z komputera bez nadzoru.

Niektórzy gracze uważają, że tego rodzaju rygorystyczny program jest pomocny, wręcz konieczny przez pewien czas, nawet jeśli to tylko kilka dni, i że to widoczny, a jednocześnie pomocny dla nich znak ich gotowości do zmiany. Ograniczenie dostępu do finansów, nawet na krótki, trzy- lub czterodniowy okres, może sygnalizować chęć rozpoczęcia nowego stylu życia, wyznaczając punkt odcięcia między starym, nieodpowiedzialnym życiem, a nowym wyzwaniem, jakim jest życie bez hazardu.

Inni natomiast mogą mieć poczucie, że takie surowe podejście nie daje im przestrzeni, której potrzebują, by odzyskać godność i samodzielnie podejmować decyzje. Niezależnie od tego, jak bardzo niedojrzały byłeś Ty, hazardzista, lub jak niedojrzali byli Twoi bliscy,

nie jestem pewien, czy traktowanie Cię jak dziecko w momencie, gdy wychodzisz z nałogu, naprawdę Ci pomoże. Wyobraź sobie, że dostajesz taką listę wymagań zaraz po tym, kiedy w końcu stałeś się na tyle szczery i odważny, by przyznać się do swojego hazardu. Co więcej, spora część tej listy odnosi się do osób, które mają partnerów, więc osoby samotne będą musiały wykrzesać z siebie dodatkowe siły, by poradzić sobie z tym w pojedynkę. Natomiast jeśli jesteś partnerem lub przyjacielem nałogowego hazardzisty, niezbędne będzie poświęcenie mnóstwa siły i determinacji, aby postępować zgodnie z sugestiami zawartymi na powyższej liście.

Tom

Chociaż przez pierwsze trzy lub cztery dni podążaliśmy drogą zakazów i ograniczeń, spowodowało to, że wróciłem do trybu nadąsanego, skrytego, nałogowego hazardzisty. Nie uczyło mnie to niczego, ani co ważniejsze, nie kształtowało odpowiedzialności. Nie mówiło: „Tam jest normalne życie i możesz być jego częścią”. To było jak założenie elektronicznego nadajnika GPS w czasie, kiedy byłem emocjonalnie niegotowy. Oczywiście, nie miałem prawa oczekiwać niczego innego po tym, przez co przeszła moja żona, ale to nie rozwiązywało problemu. Po prostu znalazłbym sposób na obejście tych ograniczeń, a potem wróciłbym do hazardu, ponieważ „prawdziwy świat” nie oferował mi tego, czego potrzebowałem, czyli przede wszystkim szacunku do samego siebie i odpowiedzialności za swoje czyny.

Przywrócenie godności hazardzisty

Każdy człowiek i każdy związek jest inny, więc tylko Ty możesz ocenić, kiedy i czy w ogóle się na to zdecydować. Jeśli jednak oboje jesteście naprawdę zaangażowani, a tak musi być, aby nasz system zadziałał, wówczas przywrócićie godność hazardzisty tak szybko, jak tylko uznacie, że jest to bezpieczne. W tych pierwszych

dniach, należy szukać u byłego nałogowego hazardzisty oznak, że dojrzeła, staje się uczciwy, otwarty i dobrowolnie udziela informacji, bez konieczności wyciągania ich z niego przez Ciebie.

Wówczas możesz ponownie zaoferować mu dostęp do pieniędzy. Stanowi to ogromny przejaw zaufania partnera do byłego hazardzisty. Partner wysyła wiadomość, która w efekcie brzmi: „Wybór należy do Ciebie. Albo wynagrodzisz mi moje zaufanie i nie będziesz uprawiać hazardu, albo możesz mnie, a zwłaszcza siebie, zawieść i wrócić do swoich egoistycznych zachowań, zniszczyć ten związek i najprawdopodobniej resztę swojego życia”. To jest, jak sądzę, dość potężne przesłanie.

Nałogowemu hazardziście powiedziałbym: „Spróbuj dostrzec, jak wielki jest to krok na drodze do całkowitego wyzdrowienia i nie lekceważ znaczenia porażki”. Niektórzy hazardziści mają poczucie, że sprawili, że ich partner i rodzina cierpią już tak bardzo, że nie zniosą już żadnej porażki lub zdrady, jeśli znowu nadużyją tego zaufania. W ten sposób Twoja rodzina okazuje Ci zaufanie, ale również oferuje Ci odzyskanie godności.

Wielu byłych hazardzistów jest niezwykle wdzięcznych za taką możliwość, szczególnie jeśli czują się winni z powodu bólu, który sprawili swoim graniem. Inni uważają to za upokarzające, choć jeśli się nad tym zastanowić, w praktyce może się okazać, że mniej godności miałeś, kiedy grałeś. Pożyczanie pieniędzy od przyjaciół i rodziny nie jest honorowe (co dopiero dojrzałe), a jeszcze mniej godne jest ciągłe kłamanie co do powodów każdej pożyczki. Nie jest godne wymykać się i zaszywać u bukmacherów, w kasynach, salonach gier i salonach bingo, a potem okłamywać partnera, gdzie się było. Nie wypada też czaić się w lombardzie i pozbywać się pamiątek rodzinnych czy zeszłorocznych prezentów, by dostać kilka dodatkowych złotych na grę. Czy pamiętając o takich niegodnych czynach związanych z hazardem, naprawdę chcesz do tego wrócić? Miejmy nadzieję, że nie. Dzięki temu, że Twój partner i rodzina pokażą, że znów ufają Ci finansowo, istnieje szansa na przywrócenie Ci godności nawet z czasów sprzed hazardu, a nie tylko od momentu, w którym z niego zrezygnowałeś.

Dojrzewające sumienie

Wypracowanie dojrzałego podejścia do pieniędzy jest częścią procesu akceptacji życia po hazardzie. Wiesz, że to nie jest dojrzałe, gdy nie masz wystarczająco dużo pieniędzy w banku, aby opłacić ratę kredytu hipotecznego lub czynsz, albo gdy dryfujesz na granicy wypłacalności, a jeden niespodziewany wydatek może całkowicie zepchnąć Cię z kursu, powodując, że zaczynasz grać więcej, aby zapłacić rachunek. Dojrzałe relacje z innymi to kolejna kwestia. Czy jest to dojrzała relacja, która łączy Cię z Twoją partnerką, jeśli ciągle okłamujesz ją co do miejsca pobytu, dlaczego podróż trwała dłużej, niż się spodziewałeś, dlaczego zapomniałeś czegoś, o co Cię prosiła (bo utknąłeś u bukmachera) i tak dalej?

Wypracowanie bardziej dojrzałego sumienia może być ogromnym krokiem naprzód ku wyzdrowieniu, a także ku nawiązaniu relacji, które cechuje większy wzajemny szacunek.

Zacznij czerpać siłę ze świadomości, że nie będziesz już wspierać przemysłu hazardowego, bo teraz masz okazję zrobić coś dobrego dla świata. Na przykład:

- Za równowartość tego, co nonszalancko rzuciłbym krupierowi w blackjacka, mając do dyspozycji 300 funtów po tym, jak rozdał mi asa i damę, mogę teraz sfinansować szczepionki dla zaniedbanych dzieci przeciwko sześciu głównym zabójczym chorobom.
- Za to, co desperacko postawiłem na zakład 25/1 jako ostatnią próbę odrobienia dziennych strat, mogę teraz nakarmić przez tydzień kilka porzuconych psów z naszego lokalnego schroniska.
- Za pieniądze, które w ciągu godziny przepuściłem w internetowym kasynie, wesprzeć kształcenie pięciorga podopiecznych z domu dziecka.

Właśnie to jest dla mnie pokorą. To skłania mnie do tego, aby nigdy więcej nie uprawiać hazardu. To przywraca mi godność i szacunek do samego siebie i podsycza nienawiść do branży, która płynie w moich żyłach i blokuje wszelkie wyobrażenia o tym, że kiedykolwiek jeszcze będę uprawiał hazard.

Podsumowanie

1. Usiądź i przedyskutuj ze swoim partnerem kwestię przywrócenia dostępu do finansów.
2. Zauważ, że dostajesz drugą szansę.
3. Nieustannie pracuj nad dojrzewaniem swojego sumienia i nad tym, aby w bardziej rozważny sposób korzystać z pieniędzy.



ROZDZIAŁ 8.

ŻETON ZMIANY

Uważa się, że hazard wywodzi się z prymitywnych rytuałów wróżbiarskich w prehistorycznych społeczeństwach. Ich członkowie używali małych przedmiotów, takich jak kamienie czy patyki, by sprawdzić, czy wypadną jako nieparzyste czy parzyste (proces znany jako rzucanie losów). Używano również małych kości, takich jak knykcie lub astragale, których nieregularny kształt tworzy bardzo podstawowy rodzaj kostki do gry, z czterema dużymi bokami oraz dwoma bardziej zaokrąglonymi krawędziami. W rejonie starożytnej Mezopotamii znaleziono sześciennie kostki do gry datowane na około 3000 r. p.n.e., a w Egipcie na 2000 r. p.n.e. Innymi słowy, wygląda na to, że ludzkość od zawsze używała małych przedmiotów, które miały ułatwić poruszanie się w ryzykownej grze, jaką jest życie. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak wykorzystać ten starożytny instynkt na swoją korzyść teraz, gdy wracasz do zdrowia.

Bez wątpienia znane są Ci żetony z kasyna – te pozornie nieszkodliwe, kolorowe kawałki plastiku, które są kluczowym elementem gry w blackjacka i innych form hazardu. W tym rozdziale dowiesz się, jak przekształcić ten element systemu gry we własny system zdrowienia, tak aby stał się on potężnym indywidualnym symbolem, który posłuży jako fizyczne przypomnienie o hazardzie.

Oczywiście możesz mieć jakiś inny symbol, który będzie dla Ciebie najlepszy. Nie ma absolutnie żadnej wewnętrznej wartości w samym żetonie, ale to ćwiczenie pokazuje, jak wykorzystać siłę nawyku i sprawić, by działał na Twoją korzyść. Tak jak używałeś żetonów – lub innych prywatnych rekwizytów – w swoim hazardzie, tak w tym rozdziale przyjrzymy się, jak sprawić, aby akcesoria z Twojego życia

hazardowego teraz pracowały dla Ciebie w Twoim życiu wolnym od hazardu.

Żeton jest integralną częścią sukcesu Twojego powrotu do zdrowia. Tylko dlatego, że jest on stosunkowo mały i prosty, nie odrzucaj jego mocy i skuteczności. W tak wielu aspektach życia nadmiernie komplikujemy sprawy. Wystarczy, że będziesz trzymał stale przy sobie ten symbol, nie zgubisz go, samo to stanowi ogromną zmianę w Twoim zachowaniu i nastawieniu do hazardu. To właśnie staramy się osiągnąć poprzez ten system: przełamać rutynę, zmienić sposób myślenia, oczyścić głowę z negatywów, przypomnieć sobie jak było, ale jednocześnie sprawić, byś żył swoim życiem dziś i w przyszłości.

Zasada działania żetonu zmiany

Koncepcja żetonu zmiany zrodziła się z czegoś, co zrobiłem w ciągu kilku pierwszych dni po zaprzestaniu hazardu. Zacząłem nosić przy sobie specjalną monetę, którą często przesuwalem po grzbiecie palców, tak jak robiłem to z żetonami podczas gry w blackjacka w kasynie. Oglądając telewizyjne transmisje meczów pokera, zobaczysz, że prawie wszyscy gracze robią dokładnie to samo ze swoimi stosami żetonów lub z pojedynczymi żetonami.

W innych przypadkach rzucałem monetą i w myślach mówiłem „reszka” lub „orzeł”, aby przekonać się, jak długo uda mi się utrzymać dobrą passę, aż do momentu nieuniknionej przegranej. Znaczna część tych działań początkowo miała charakter podświadomy, nawet nie zdawałem sobie sprawy z tego, że to robię. Po kilku dniach pojąłem, że moneta stała się czymś w rodzaju „koła ratunkowego”. W miarę upływu czasu, gdy pozostawałem wolny od hazardu, kiedy nawet popęd do hazardu szybko zanikał, ta sama moneta zyskiwała na znaczeniu i zacząłem o nią dbać jeszcze bardziej. Dziś mogę z całą pewnością powiedzieć, że gdybyście spotkali mnie na ulicy, wciąż mógłbym wyjąć tę samą szczególną monetę z mojej prawej kieszeni.

To, co robię z tym żetonem, to elementarna odwrócona psychologia. Nie ma w tym nic błyskotliwego, nic mądrego, po prostu wykorzystanie czegoś, co reprezentowało bardzo negatywny aspekt Twojego życia (Twój hazard) i przekształcenie tego w bardzo pozytywny aspekt Twojego życia (Twoją kontrolę i Twój wybór). Wspaniałą rzeczą jest,

że korzyści na tym się nie kończą. Żeton jest małą, ale solidną kotwicą, namacalnym przypomnieniem o tym, że w ostatecznym rozrachunku zawsze przegrasz, ale możesz też mieć kontrolę nad swoim życiem. Przyjrzyjmy się teraz tym i innym korzyściom bardziej szczegółowo.

Korzyść 1: Przypomnienie, że w hazardzie zawsze w końcu przegrywasz

Rzucanie monetą jest najprostszą formą hazardu, jaka istnieje. Jeśli zawsze masz przy sobie żeton, możesz w ciszy i spokoju mówić w myślach „reszka” lub „orzeł”, rzucając nim. Może przegrasz za pierwszym razem i się poddasz. Może pięć razy z rzędu prawidłowo obstawisz, za każdym razem „podwajając lub rezygnując”, ale ostatecznie możesz nie przestać, dopóki nie przegrasz. Właśnie to było przyczyną problemów z Twoim hazardem. To właśnie doprowadziło Cię do miejsca, w którym jesteś dzisiaj. Prawie na pewno doświadczyłeś tego błędu, określanego jako „paradoks hazardzisty”. Oznacza to, że próbujesz przeciwstawić się prawom przypadkowości i prawdopodobieństwa, na przykład myśląc, że skoro trzy razy z rzędu wypadła reszka, to rosną szanse, że w następnym rzucie wypadnie orzeł. Niestety, ale szanse na to, że w następnym rzucie monetą wypadnie reszka lub orzeł są identyczne dla każdego pojedynczego rzutu monetą, bez względu na poprzedni wynik. Przecież moneta „nie pamięta”, jak upadła przed chwilą. To właśnie takie myślenie często prowadzi hazardzystów do ciągłej chęci odegrania się i popadania w coraz większe kłopoty, bo nie mogą uwierzyć, że ich zła passa będzie trwała nadal. To właśnie jest ten paradoks, o czym bez wątpienia przekonałeś się przy niezliczonych okazjach, na własne życzenie!

Żeton w Twojej kieszeni służy jako ciągłe przypomnienie o tym, że wcześniej czy później przegrasz. To prosty, ale skuteczny sposób. Nie wyobrażam sobie, żebyś nie poczuł chwilowego rozczarowania, gdy Twój bieg dobiega końca, pomimo że nie postawiłeś na niego nawet jednego centa. Następnie pojawia się jednak ten ciepły powiew przyjemności i zadowolenia, gdy zdajesz sobie sprawę, że udało Ci się to osiągnąć. Wszystko to nic nie znaczyło. Niczego nie straciłem. Jakim byłem idiotą, że moje życie obracało się wokół rzutu monetą lub jakiegoś jej odpowiednika: odwrócenia karty, wypadnięcia kulki w ruletce, wylosowania numeru w bingo.

Korzyść 2: Nareszcie masz kontrolę

Drugą wielką uzdrawiającą mocą Twojego żetonu jest to, że symbolizuje on sprawowanie kontroli nad swoim życiem i emocjami. Nosząc go w kieszeni, obracając go w palcach, to właśnie Ty masz moc decydowania, która strona będzie skierowana do góry. To jest w rękach przeznaczenia, szansy, szczęścia, prawdopodobieństwa lub losowości, czy jakkolwiek chcesz to nazwać. To mogłoby wydawać Ci się zbyt proste, ale któż inny miałby kontrolować (lub nie kontrolować) Twoje życie, jeśli nie Ty?

Więc weź teraz ten żeton, obróć go na grzbiecie palców i pomyśl przez dłuższą chwilę: w kontroli czy poza kontrolą?... negatywny czy pozytywny nastrój?... zła przeszłość czy wspinała przyszłość?... samolubny i zarozumiały czy współczujący i hojny?... i tak dalej. To zależy wyłącznie od Ciebie, jakie nadajesz mu znaczenie, co dobrego i złego chcesz, aby reprezentował żeton, ale on daje Ci ten wybór. Coś, czego być może nigdy nie miałeś, będąc w kleszczach swojego uzależnienia i choroby.

Korzyść 3: Pieniądze w Twojej kieszeni

Żeton może również reprezentować pieniądze w Twojej kieszeni. Jest to „przytulanka-pocieszenie”. Jeśli mam żeton, to mam coś. To znowu brzmi niewiarygodnie prosto, ale tak właśnie jest. Ile razy zdarzyło Ci się, powiedzmy, wędrować nocą po mokrych ulicach po zamknięciu kasyna, ponieważ nie miałeś pieniędzy nawet na taksówkę lub pociąg do domu? Ile razy wychodziłeś z zakładu bukmacherskiego, nie mając pieniędzy na kanapkę, która zastąpiłaby Ci przegapiony lunch? Całkiem sporo, jeśli byłeś taki jak ja! Żeton w kieszeni przypomina Ci, że zawsze coś masz. Jeśli podążasz za wskazówkami zawartymi w tej książce, będziesz miał więcej niż tylko żeton. W końcu pojawi się trochę pieniędzy w banku, będziesz miał długów mniej i znacznie mniej stresu. To właśnie reprezentuje ten żeton w Twojej kieszeni.

Korzyść 4: „Talizman na szczęście” – radzenie sobie z przesądnymi myślami

Z badań klinicznych, które zostały przeprowadzone z udziałem nałogowych i problemowych hazardzistów, wynika, że pokładają oni nieproporcjonalnie dużo wiary w szczęście i talizmany – część ich tak zwanego „myślenia magicznego”. Wiem, że to stwierdzenie nie sprawi, że spadniesz z krzesła z niedowierzania. Jestem jednak pewien, że każdy z nas ma swoje szczęśliwe liczby w ruletce lub na loterii, przynoszące szczęście automaty do gry, stawia tylko na konie posiadające imiona, z którymi się identyfikuje, lub – co gorsza – na konia, który na wybiegu mrugnął porozumiewawczo (i zapewniam Cię, że to robiłem!). Z pewnością każdy z Was ma jeszcze wiele innych dziwactw, które pozwalają sądzić, że jest się jednym z „tych szczęśliwców”. Niestety, smutna prawda jest taka, że gdyby tak było, nie musiałbym pisać tej książki, a Ty z pewnością nie musiałbyś jej czytać.

A zatem kolejną korzyścią z żetonu jest to, że może on teraz reprezentować „szczęście”, które miałeś, znajdując ten poradnik i wygrywając z hazardem! Oczywiście, aby go pokonać, nie wystarczy tylko szczęście. To będzie wymagało dużo siły woli, determinacji i trochę bólu. Ten żeton w Twojej kieszeni jest stałym, małym przypomnieniem, że bierzesz udział w bitwie i walcząc, nie opierasz się już na „szczęściu”, które poprowadzi Cię przez życie.

Korzyść 5: Oznaka honoru

Może zabrzmiało to nieco dziwacznie, ale dlaczego nie postrzegać żetonu jako namacalnego symbolu świadczącego o tym, że zobowiązałeś się do porzucenia hazardu na zawsze? Jak wspomniano w rozdziale 7, istnieją powody, dla których możesz chcieć ujawnić się ze swoim hazardem, a nie przyjmować postawę „anonimową”. Żeton może być Twoją tajemnicą, noszony w kieszeni może pełnić rolę indywidualnej oznaki honoru. Kto wie, może z czasem będzie on znaczył coś również dla innych.

Korzyść 6: Pieniądze są ważne – dbaj o nie

Jak już wcześniej wspomniałam, wypracowanie dojrzałego stosunku do pieniędzy jest integralną częścią procesu zdrowienia. Wielu hazardzistów charakteryzuje się niezwykleą beztroską i lekkomyślnością nie tylko w stosunku do własnych pieniędzy, ale także do pieniędzy partnera, rodziny, przyjaciół, a nawet banku. Powszechną postawą jest bycie ślepym na codzienną wartość i użycie pieniędzy, a także na dobre cele, na które mogłyby być przeznaczone. To, co reprezentuje negatywna strona (chmury) jednego z tych żetonów w Twojej kieszeni, symbolizuje to wszystko, a nawet więcej. Pozytywna strona (słońce) reprezentuje Twoją troskliwość wobec innych, Twoje współczucie i pokorę, Twój śmiech, Twoją moc, Twoją siłę woli. Połącz te dwie strony razem, a będą one reprezentować Twój wybór.

Trzymanie go przy sobie

Żeby żeton spełniał swoją funkcję, powinno się go wszędzie ze sobą zabierać. Oznacza to, że nie możesz zostawiać go w kieszeni spodni, kiedy oddajesz je do prania. Nie wolno wychodzić rano do pracy, pozostawiając żeton na nocnej szafce. Nie możesz też wstać z kanapy i pozwolić, aby żeton wypadł między poduszki. Nie możesz wrzucić żetonu do drobników, które zostawiasz jako napiwek dla kelnerki. Musisz się zatrzymać i pomyśleć. Gdzie jest mój żeton?

No i proszę! Noszenie przy sobie żetonu niesie ze sobą sześć potężnych korzyści. Jest to skuteczny element naszego podejścia, ponieważ jest nieinwazyjny – jest stale obecny przy Tobie, reprezentując te sześć korzyści, a mimo to pozwala Ci na dalsze życie wolne od hazardu. Przynosi Ci o wiele więcej korzyści niż zwykły dziennik, a jednocześnie wymaga od Ciebie o wiele mniej wysiłku.

Nie wychodź bez niego z domu!

Podsumowanie

Po prostu jedno:

Nigdy, przenigdy, nie wychodź z domu bez swojego żetonu!

ROZDZIAŁ 9. DAREMNOŚĆ I NIEBEZPIECZEŃSTWO HAZARDU

Każdy, kto jest hazardzistą, powinien dobrze przeanalizować ten rozdział i spojrzeć w głąb siebie. Zalecane jest przeczytanie tego rozdziału z partnerem lub przyjacielem, jeśli jest to możliwe. Przed przystąpieniem do jego lektury powinieneś zadbać o to, abyś był rześki, spokojny i zrelaksowany. Do tego czasu, o ile stosujesz się już do kroków zawartych w tej książce, przestałeś uprawiać hazard – jednak w tym rozdziale poprosimy Cię o ponowne zatrzymanie się i poważne zastanowienie się nad wyborem jednej z dwóch dróg, która poprowadzi Cię przez życie. Celem – i to ważnym – jest mocne zakotwiczenie w Twoim umyśle bezsensu i niebezpieczeństwa hazardu, tak abyś nieustannie zobowiązywał się, że nigdy do niego nie wrócisz.

Jeśli jesteś partnerem lub przyjacielem hazardzisty, warto by było, gdybyś mógł przeciwżyć to ćwiczenie razem ze swoim bliskim graczem. To jest potężne ćwiczenie, które wykorzystuje wyobraźnię i wizualizację do rozważenia w szczegółach, jak mogłoby wyglądać przyszłe życie hazardzisty.

Jeśli jesteś hazardzistą, to sugeruję, żebyś teraz, jeżeli masz swój ulubiony fotel, rozsiadł się w nim. Zaparz filiżankę herbaty lub przygotuj kubek kakao, albo napij się czegoś zimnego. Siedząc w swoim ulubionym fotelu, zrelaksuj się i pomyśl o sobie jako o osobie w wieku 80 lat. Oczywiście, jeśli nadal będziesz uprawiał hazard, istnieje duże prawdopodobieństwo, że do tego czasu skończysz ze sobą (przepraszam za brutalność, ale takie są fakty), ale przynajmniej spróbuj.

Spróbuj wyobrazić sobie poniższe scenariusze, a następnie dostosuj je do swojej osobistej sytuacji.

Scenariusz 1

Masz 80 lat, siedzisz wygodnie w tym samym fotelu, wspominając dzień, w którym przeczytałeś tę książkę. Pamiętasz, że złożyłeś sobie ostatnią obietnicę, że już nigdy więcej nie będziesz uprawiał hazardu i że naprawdę zastosujesz się do rad zawartych w tej książce. Wtedy było inaczej; wypróbowałeś Anonimowych Hazardzistów, i chociaż zawsze udawało Ci się trzymać z dala od hazardu przez tydzień, a czasem przez miesiąc, to zawsze wracałeś, z tego czy innego powodu. Cóż, tamten dzień był inny i okazało się, że nigdy więcej nie zagrałeś. Nie chciałeś już nigdy więcej grać, nie odczuwałeś potrzeby hazardu. Wybudziłeś się ze śpiączki hazardowej i zobaczyłeś, jakim marnotrawnym zajęciem jest hazard, jak okrutny jest dla tak wielu ludzi, a także dla setek tysięcy pięknych koni i psów bezradnie w nim uczestniczących. Zrozumiałeś, jak okrutne było to dla Ciebie i tych, których kochałeś. Wiedziałeś, że w głębi serca nie jesteś okrutną osobą i dlatego byłeś w stanie zaakceptować, że to hazard uczynił Cię okrutnikiem. Zaakceptowałeś, że cierpisz na chorobę, ale bezwzględny i bezduszny przemysł hazardowy karmił tę chorobę, tak jak firmy tytoniowe tworzą, karmią, uwodzą i pielęgnują palaczy, a firmy alkoholowe pijaków.

Branża hazardowa, wspierana przez Twój rząd, przedstawiała hazard jako rozrywkę, akceptowalną aktywność, która może zapewnić Ci niewyobrażalne bogactwo. Uwodzili Was ofertami promocyjnymi, uczynili z hazardu codzienną formę aktywności, ubierali Wasze ulubione gwiazdy futbolu w koszulki z logo internetowych firm hazardowych. Pozwolono tym firmom reklamować się wszędzie, zachęcano do rozkwitu biznesu kasyn internetowych. Jak można było na to wszystko pozwolić, skoro sprawiało to tyle bólu?

Wspaniałą rzeczą w tamtym dniu było to, że pojawiło się lekarstwo na tę chorobę i od tamtego dnia już nigdy nie uprawiałeś hazardu, ani nie czułeś potrzeby jego uprawiania. Naturalnie nie zaczęły padać z nieba płatki z 24-karatowego złota i nie stałeś się od razu bogaty. Z pewnością nie stałeś się z dnia na dzień idealnym mężem lub żoną, ojcem lub matką, synem lub córką, ale byłeś w stanie poczuć się lepiej sam ze sobą. Mogłeś spojrzeć na siebie w lustrze i powiedzieć: „Hej, chorowałem, ale już mi przeszło. Nic nie mogłem na to poradzić”. Potem mały uśmiech uniósł kąciki Twoich ust i w końcu, po tylu latach, wypowiedziałeś do siebie przed lustrem

słowa: „Mógłbym nauczyć się trochę Cię kochać”. Co zadziwiające, gdy tylko to zrobiłeś, inni ludzie zaczęli Cię bardziej lubić i kochać. Nawet Twoja bliska rodzina i przyjaciele, którzy nigdy nie przestali Cię kochać, ale nie mogli Cię zrozumieć, nie mogli pojąć, jak mogłeś ich tak bardzo zranić przez ten absurdalny hazardowy nałóg!

Od tamtego dnia życie stało się lepsze. Od tamtej pory nie byłeś już uzależniony od hazardu, a Twoja sytuacja finansowa nieco się poprawiła. Udało się załatwić sprawy z operatorami kart, bankami i firmami pożyczkowymi. Pamiętałeś, że byłeś zdumiony tym, jak bardzo byli wyrozumiali. Jako stary cynik, którym się stałeś, wkrótce zrozumiałeś, że chodziło im tylko o odzyskanie od Ciebie czegośkolwiek, a nie o to, żebyś trafił do więzienia, ale co Cię to obchodziło? Szybko zacząłeś odzyskiwać swoją dumę i godność, ponieważ, niezależnie od tego, co inni mówili lub myśleli, wiedziałeś, że cierpiełeś na chorobę i nie mogłeś nic na to poradzić. To była Twoja siła. Wkrótce zacząłeś się nawet śmiać z tego, jak głupi byłeś, uprawiając hazard, a potem zacząłeś nienawidzić tej branży, we wszystkich jej formach. Teraz, gdy miałeś trochę wolnej gotówki, zacząłeś robić dobre rzeczy dla innych ludzi, a także dla tych, którzy byli Ci bliscy. Uczyłeś się pokory!

Twoja herbata pewnie już wystygła, a zimny napój zrobił się ciepły, więc może przygotuj sobie świeżą filiżankę lub weź zimny sok z lodówki, zanim przejdziemy do scenariusza nr 2?

Scenariusz 2

Wyobraź sobie, że nie siedzisz w tym samym wygodnym fotelu, bo kilka lat temu ktoś go zarekwirował. W rzeczywistości siedzisz w schronisku dla bezdomnych, bowiem dali Ci łóżko na noc, po tym jak przez ostatnie dwa tygodnie spałeś na ulicy. Tak jak często się to zdarzało w ciągu ostatnich lat, Twój umysł wraca do dnia, w którym przeczytałeś tę książkę o nowym systemie uwolnienia od hazardu w zaciszu własnego domu. To była sobota około godziny 18:00. Pamiętasz swoją partnerkę wtuloną w kanapę obok Ciebie, z radością oglądającą film, a Twoja nastoletnia córka z podekscytowaniem szykowała się na nocne wyjście z przyjaciółmi. Aż ciarki przechodzą na wspomnienie strachu, który towarzyszył Ci podczas oglądania tej małej sceny. To był Twój mały świat. Nie idealny, ale Twój.

Martwiłeś się, przerażony, że ryzykujesz wszystko, nadal trwając w uzależnieniu od hazardu, które zawładnęło Twoim życiem. Z każdym dniem jego kły wbijały się coraz głębiej w Twój bok. Wiedziałeś, że nie panujesz nad sobą, ale czułeś się bezsilny, by to zmienić. Nie robiłeś tego dla zabawy, a jednak dosłownie nie mogłeś tego powstrzymać. Z nikim nie mogłeś porozmawiać, bo by nie zrozumieli. Jak mogliby to zrozumieć, skoro Ty sam nie potrafiłeś?

Twoja partnerka oczywiście wiedziała, że coś jest nie tak, ale do tej pory tak dobrze to ukrywałeś. Na dom został już zaciągnięty kredyt hipoteczny, a Ty zalegałeś już miesiąc ze spłatą. Wszystkie twoje karty kredytowe były maksymalnie obciążone i nikt z Twojej rodziny ani przyjaciół nie był gotów pożyczyć Ci choćby tyle, żebyś doczekał do dnia następnej wypłaty. Zostali oszukani i okłamani już tyle razy, że wiedzieli, że coś jest nie tak. W pracy dostałeś ostatnie ostrzeżenie o zbyt długich przerwach na lunch, bo spędzałeś dwie godziny u bukmachera lub w kasynie i miałeś wrażenie, że dochodzisz już do ściany. Pamiętasz rozczarowanie swojej córki z powodu odwołanych wakacji w zeszłym tygodniu i porównujesz je z jej niepohamowaną radością, kiedy wszedłeś do środka, mając tę wielką wygraną, którą wydałeś na wakacje niespodziankę dla was wszystkich. Czy uściśnęła Cię wtedy po raz ostatni? Co byś dał, żeby znów poczuć tę bezwarunkową miłość? Co byś dał, żeby Twoja partnerka znowu poczuła tę bezwarunkową miłość? Albo żeby znowu rzuciła Ci jedno z tych spojrzeń, które zapowiadały miły ciąg dalszy? Jak mogłeś dopuścić do tego, żeby było aż tak źle? Jak to mogło wymknąć się spod kontroli?

Pamiętasz, jakby to było wczoraj, dźwięk dzwonka do drzwi, gdy Twój najlepszy przyjaciel pojawił się w drzwiach, oferując, że zabierze Cię na drinka wczesnym wieczorem. Był to Twój kryptonim oznaczający godzinę spędzoną u bukmachera lub w kasynie. Jak bardzo żalosne było to w Twoim wieku, używanie tajnych haseł, żeby pójść do kasyna? Zawsze zastanawiałeś się, dlaczego Twój przyjaciel nigdy nie doświadczył takich problemów z hazardem jak Ty. Dlaczego właściwie wydawało się, że lubi hazard. Twój przyjaciel zachowywał się spokojnie. Twój przyjaciel był wyluzowany. Jasne, nie obstawiał tak jak Ty, nie obstawiał każdego wyścigu jak Ty, nigdy nie dotykał wirtualnych wyścigów, nie korzystał z terminali zakładów o stałych kursach czy automatów do gry jak Ty, ale czy był aż tak inny? Nie wydawało Ci się sprawiedliwe, że on mógł cieszyć się swoim graniem i nie mu-

siał kłamać, dokąd idzie, podczas gdy dla Ciebie było to istną torturą. Miałeś za to pretensje do swojego przyjaciela, chociaż był Twoim najlepszym przyjacielem, ale jeśli okazywał się przepustką do kolejnych okazji do gry, to się go trzymałeś.

Nie wiedziałeś, że tamta sesja w kasynie była katalizatorem, który doprowadził Cię do miejsca, w którym jesteś dzisiaj – schroniska dla bezdomnych. Skąd miałeś wiedzieć, że Twoja partnerka spowoduje ten drobny wypadek samochodowy po tym, jak odwiozła Twoją córkę na przyjęcie? Miałeś zamiar ubezpieczyć samochód w poniedziałek, gdybyś wygrał wystarczająco dużo, kiedy tego wieczoru byłeś z przyjacielem. Nie sądziłeś, że zostanie zatrzymana za jazdę nieubezpieczonym samochodem, ale nie myślałeś o niczym innym poza hazardem.

Cóż, potem wszystko wyszło na jaw. Nie byłeś w stanie znaleźć pieniędzy, aby wpłacić kaucję za swoją partnerkę lub zapłacić grzywnę, a ona nigdy Ci tego nie wybaczyła. Twoja partnerka wyprowadziła się z Twoją córką, a w Twoim domu i sercu pozostała pustka. W poniedziałek straciłeś pracę, ponieważ byłeś tak bardzo przejęty wypadkiem i – jak to się mówi – reszta to już historia. Po stracie domu, licznych coraz gorzej płatnych prac, nadszedł moment, w którym dosłownie nikt nie chciał Cię zatrudnić i nikt nie chciał Cię znać. Właściwie stałeś się włóczęgą, z którego do niedawna się naśmiewałeś, gdy podszedł zbyt blisko w bukmacherce, błagając Cię o głupie napiwki w zamian za jego podpowiedzi jak obstawić zakłady konne.

Czy nie mogłeś po prostu powiedzieć: „Nie, dziękuję, nie dzisiaj. Czytam tę nową książkę na temat porzucenia hazardu”? Czy nie mogłeś zdobyć się na odwagę, choć raz, by to zrobić? Aby chronić swoją rodzinę, aby uśmierzyć ich ból, aby chronić to, co miałeś, aby zacząć być rodzicem i partnerem, którym kiedyś byłeś i aby zaangażować się w odbudowę swojego życia?

Stwórz swój własny scenariusz

Przeczytaj te dwa scenariusze dokładnie i uważnie. Teraz spróbuj wyobrazić sobie swoje własne scenariusze. Przeanalizuj każdy z nich tak szczegółowo, jak to tylko możliwe, wyobrażając sobie, jak to może wyglądać. Zapisz to na kartce papieru, jeśli uznasz to za pomocne. Jeśli jesteś partnerem lub przyjacielem hazardzisty, sprawdź, czy rozmowa na tym etapie pomoże.

Tylko Ty wiesz, jak bardzo hazard Ci zaszkodził, więc bądź ze sobą szczery. Nawet jeśli do tej pory postępowałeś zgodnie z instrukcjami zawartymi w książce i proponowanym przez nas systemem, to być może robiłeś to tylko pobieżnie, bo Twój partner lub przyjaciel specjalnie Tobie ją polecił. A może już wcześniej zachowałeś myślenie nałogowego hazardzisty (śmiem twierdzić, że arogancję), myśląc, że wciąż możesz się z tego wykaraskać, bo jesteś dobrym graczem. Wiesz jednak, że sam nie możesz się z tego wydostać. Wiesz, że jesteś jednym z tych pechowców, którzy nie cieszą się z uprawiania hazardu i po prostu nie mogą wygrać i zachować wygranych pieniędzy, chociaż inni wokół Ciebie to potrafią. Nic tego nie zmienia, jeśli znów zaczniesz uprawiać hazard. Nie możesz kontrolować swojego grania. Przyjmij to do wiadomości i to teraz! Dobrze wiesz, dokąd trafisz, jeśli czegoś nie zrobisz, więc zaangażuj się. Zobowiąż się teraz, aby dać temu szansę.

Daj sobie przynajmniej szansę: usiądź, oczyść głowę i naprawdę pomyśl, dokąd na razie zaprowadził Cię hazard i w jaką osobę Cię zmienił. Widziałem i czytałem na forach internetowych historie studentów uczelni wyższych, których życie na samym początku zostało zrujnowane przez hazard. Czytałem relacje dzieci w wieku 14 i 16 lat, które nie powinny mieć nawet dostępu do hazardu, a których życie zostało praktycznie unicestwione przez branżę. Złość się za tych młodych ludzi; złość się na branżę, która pozwala na takie rzeczy i nie wprowadza wystarczających kontroli w celu sprawdzenia ich wieku, zanim zaczną grać. Możesz pomóc w powstrzymaniu tego zjawiska, samemu rezygnując z hazardu. Możesz przynajmniej poczuć się lepiej, nie wspierając branży, która może zniszczyć życie młodych ludzi, zanim zdąży ono rozkwitnąć, w taki sam sposób, jak to się dzieje w przypadku alkoholu czy narkotyków.

Nie trzeba być matematykiem lub finansowym magikiem, aby dostrzec, że hazard może doprowadzić Twoje finanse do ruiny. Może on odsunąć Cię o 10 lub 15 lat, a nawet na stałe, od spełnienia Twoich finansowych celów, takich jak posiadanie własnego domu, kupno nowego samochodu, zapewnienie dzieciom wykształcenia, zagwarantowania prywatnej opieki zdrowotnej dla Twojej rodziny, oszczędzanie na emeryturę i tak dalej.

Dla wielu, którzy przeszli przez mękę hazardu, takie normalne, dojrzałe rozważania pozostają mrzonkami. Hazardziści żyją z dnia na dzień, ledwo starcza im na życie, a jednak mają wystarczająco

dużo na grę. I tak właśnie gra hazardowa wpływa finansowo na problemowego hazardzistę. Pozwól, że przypomnę Ci o innych aspektach życia, na które hazard może mieć ogromny wpływ. Być może doświadczyłeś już niektórych z nich, postaraj się więc przygotować własną listę, sam albo z pomocą partnera lub przyjaciela – jeśli jesteś bliską osobą hazardzisty, możesz napisać ją z łatwością. Albo zróbcie listę każdy z osobna, a potem porównajcie obie.

- Hazard pozbawi Cię ambicji. Przestaniesz zabiegać o awans czy lepiej płatną pracę. O ile będziesz miał wystarczająco dużo pieniędzy na życie i hazard, pozostaniesz w tej strefie komfortu. A tym, co potencjalnie jest jeszcze większym zagrożeniem, jest fakt, że możesz nawet zacząć kraść lub wykorzystywać służbowe fundusze do finansowania swojego grania. Doprowadzi to nieuchronnie do tego, że wylecisz z pracy. Jak bardzo głupie to jest?
- Oprócz ogromnych natychmiastowych obciążeń finansowych, które hazard nakłada na Ciebie, istnieje długoterminowa szkoda wyrządzana Tobie, zwłaszcza w odniesieniu do oceny zdolności kredytowej. Wszystko, od zawarcia umowy na telefon komórkowy i zakupu telewizora na kredyt, po próby zaciągnięcia kredytu hipotecznego lub sfinansowania nowego samochodu stanie się trudne, jeśli nie niemożliwe. Prawdopodobnie straty te obejmą również Twojego partnera, jeśli finansowałeś hazard ze wspólnego konta. Jak bardzo jest to niesprawiedliwe?
- Stracisz kontakt z najbliższym przyjacielem, współmałżonkiem lub partnerem, do tego stopnia, że nie będziesz go rozpoznawał, a on Ciebie. Jest całkiem możliwe, że obie strony będą miały do siebie pretensje. Hazardzista ma pretensje do nie-hazardzisty o czas, który musi spędzać z nim, z dala od hazardu; nie-hazardzista ma pretensje do humorzastego „cienia”, który zamieszkuje dom. A więc w końcu przez swój hazard niszczysz to, co kiedyś stanowiło prawdopodobnie bardzo kochający i głęboki związek. Jak bardzo jest to nieczułe?
- Jeśli masz dzieci, podobnie jak z partnerem, zaczniesz tracić z nimi kontakt i mieć do nich pretensje. W związku z tym będą zdeorientowane i zranione przez tę zmianę w swoim rodzicu i całkiem możliwe, że będą się obwiniać, nie rozumiejąc, co zrobiły źle. Jakże okrutne to jest?

- Coraz rzadziej będziesz widywać się z rodziną, gdyż to znowu czas i pieniądze spędzone z dala od hazardu. Krótkie okresy wyrwania się ze śpiączki hazardowej mogą powodować u Ciebie zażenowanie kłamstwami, które musisz im opowiadać i obrazem, który musisz im przedstawiać, aby utrzymać swój hazard w tajemnicy. Możliwe jest również, że skoro pożyczasz od przyjaciół i rodziny, aby sfinansować swoją grę, bez wiedzy współmałżonka, będziesz chciał zachować pewien dystans między nimi, aby chronić swoje źródła. Jak bardzo jest to złe?
- Nie możesz zrobić nic innego, jak tylko cierpieć z powodu nałogowego hazardu. Nie tylko nie będziesz miał środków, aby utrzymać swój karnet w siłowni, ale także zrezygnujesz z czasu spędzanego na ćwiczeniach, a motywacji nie będzie. Wiesz, że hazard wyniszcza Cię psychicznie, więc jaki jest sens utrzymywać go fizycznie? Poziom stresu, przez który przechodzisz, albo podczas gry, albo z powodu problemów, które powoduje hazard, będzie wystarczający, by Cię wykończyć. Nieuchronnie stres i Twój nadaktywny umysł nie pozwolą na odpowiedni sen, co tylko spotęguje Twoje problemy. Wraz z niedoborem snu przyjdzie brak zainteresowania seksem, co jeszcze bardziej osłabi Twoje relacje z partnerem. Zatem tak naprawdę Twój hazard doprowadza Cię do przedwczesnej śmierci. Jak bardzo jest to niebezpieczne?
- Z powodu hazardu ucierpi również Twój kręgosłup moralny. Najpewniej zaczynałeś swoją przygodę z hazardem jako prawy, uczciwy obywatel, któremu nie przyszłoby do głowy okradać innych, okłamywać najbliższych lub wspierać przemysł, który znęca się nad zwierzętami. Przez hazard wszystkie twoje wartości ulegają erozji, tak, że jedyną rzeczą, która się liczy, jest hazard. To z kolei często prowadzi do więzienia lub samobójstwa, a czasem do obu tych rzeczy. Jak duża jest to strata?

Mając na uwadze powyższe, czy naprawdę chcesz i musisz znowu zacząć grać? Czy czytając tę listę, dostrzegasz jakieś podobne zmiany u siebie od czasu, gdy stałeś się nałogowym hazardzistą? Na serio zadaj sobie pytanie: „Czy tego właśnie chcę?”. Z wiarą w siebie i mocnym przekonaniem jesteś w stanie odmienić swoje życie. Pogódź się z tym, że byłeś taką osobą i idź dalej, aż staniesz się osobą, którą chcesz być.

Afirmacje

Dobra wiadomość jest taka, że nawet jeżeli jakaś powyższa sytuacja już się wydarzyła, Ty możesz podjąć kroki, aby ją zmienić. Niech Cię to nie przytłacza – wspominałem o krokach, a nie o tym, że wszystko musi być zrobione za jednym zamachem. Jednym z przydatnych ćwiczeń jest pisanie lub nagrywanie afirmacji o tym, jakbyś chciał, żeby Twoje życie wyglądało. I znów, zarówno hazardzista, jak i jego bliski mogą odnieść korzyści z robienia tego, osobno lub razem.

Wróć do Scenariusza 1 i Scenariusza 2 i przeczytaj je ponownie uważnie, a jeśli Ty lub Twój partner napisaliście własne, to tym lepiej.

Ustal, w których miejscach powinieneś przeprowadzić afirmację. Wyodrębnij ze swojego scenariusza pięć kluczowych obszarów, w których wyznaczasz sobie cele i masz ambicje, na przykład pieniądze, miłość, praca, związki, szacunek dla samego siebie.

Dopilnuj, aby były one pozytywne. Unikaj używania słów „nie” i „nigdy”.

Stosuj czas terażniejszy i pisz tak, jakby to, czego pragniesz, już się wydarzyło.

Używaj swojego imienia.

Wypisz je po dziesięć razy każdego dnia, albo czytaj na głos po dziesięć razy, albo jedno i drugie. Na przykład:

Ja, Tomek, przywracam stabilność finansową do mojego życia.

Ja, Tomek, przywiązuję się do kochającego, ufnego i zrelaksowanego związku z moją partnerką.

Ja, Tomek, ufam sobie, aby móc dawać innym i budować zaufanie do mnie w ich życiu.

Ja, Tomek, wykonuję swoją pracę najlepiej jak potrafię, kawałek po kawałku.

Możesz wyznaczyć sobie konkretne cele:

Ja, Tomek, spłacę teraz bankowi 4000 złotych, które jestem dłużny.

Ja, Tomek, zabiorę swoją rodzinę na wakacje w sierpniu tego roku.

Podsumowanie

1. Przeanalizuj uważnie dwa scenariusze przedstawione w tym rozdziale.
2. Stwórz podobne scenariusze, które odzwierciedlają Twoją osobistą sytuację.
3. Wypisz wybrane obszary Twojego życia, na które hazard wpłynął negatywnie i zastanów się, czy chcesz do nich wrócić.
4. Stwórz afirmacje, które wyrażą cele, jakie chcesz osiągnąć w swoim nowym, wolnym od hazardu życiu. Wypisuj je, powtarzaj minimum dziesięć razy dziennie.



ROZDZIAŁ 10. ZNACZENIE POKORY I WSPÓŁCZUCIA

Pokora jest jak bielizna: niezbędna, ale nieprzyzwoita, jeśli się ją pokazuje!

Pokora to kluczowa koncepcja, która jest niezbędna do całkowitego wyzdrowienia, abyśmy nigdy nie wrócili do uprawiania hazardu. Osobom na wczesnym etapie zdrowienia współczucie, myślenie o innych bardziej niż o sobie może wydawać się czymś zupełnie obcym. Myślę, że pod wieloma względami uprawianie hazardu jest samotnym zajęciem, nawet jeśli nie jest to etap nałogowy. Podczas gdy niektórzy ludzie mogą chodzić w grupie na wyścigi konne lub wyścigi psów, a kilku przyjaciół może spotkać się na noc w kasynie lub w lokalnej sali do gry na automatach, wielu, jeżeli nie większość hazardzistów gra na własną rękę, indywidualnie. Nawet jeśli zaczynają jako część grupy udającej się do kasyna, istnieje silna tendencja do odłączania się i grania przy ulubionych stołach lub automatach samodzielnie, wycofując się do swojego własnego świata hazardu.

Nawiązanie nowej relacji z pieniędzmi

Jeżeli jesteś byłym nałogowym hazardzistą i głównym żywicielem rodziny, wykorzystywanie pieniędzy w inny sposób, z korzyścią dla rodziny, będzie wymagało pewnych refleksji. Może minąć trochę czasu, zanim zrozumiesz, że pieniądze są dla Was obojga i służą dobru waszej rodziny. Niektórym początkującym ex-hazardzistom

może się wydawać, że skoro nie uprawiają hazardu i mają trochę więcej gotówki, to mogą obsypywać swoich partnerów niespodziewanymi prezentami. Mimo dobrych intencji partnerzy i rodzina nie zawsze (jeśli w ogóle) będą pod zachwyceni. Zrozumieli, że trzeba być ostrożnym przy wydawaniu pieniędzy i mogą uznać, że jest to nadal przejaw arogancji i samolubstwa aktywnego hazardzisty, który wciąż postępuje tak, jakby miał prawo wydać te pieniądze według swego uznania. Może to być gorzka pigułka do przełknięcia, lecz miejmy nadzieję, że hazardzista nauczy się teraz nie tylko powściągliwości w sprawach finansowych, ale także tego, jak okazywać pomoc w mniej namacalny sposób. Przydatne może być omówienie rodzajów prezentów, które są akceptowalne – na przykład dary w postaci czasu lub drobnych prac wykonanych w domu.

Na drodze do wyzdrowienia masz wiele mostów, które trzeba odbudować, a także kilka dróg, którymi kiedyś podążałeś (jak choćby ekstrawaganckie szastanie pieniędzmi), a których teraz musisz unikać przez dłuższy czas, o ile nie na zawsze.

John

Większość aktywnych nałogowych hazardzistów rzadko (jeśli w ogóle) robi cokolwiek, co przynosi korzyść komukolwiek innemu – emocjonalnie, finansowo czy fizycznie. Zazwyczaj są zbyt zajęci robieniem czegoś dokładnie przeciwnego. Gdy grałem, stałem się skrajnym egoistą, oto kilka przykładów.

Zostawiałem żonę samą, późno w nocy, kiedy byłem w kasynie (w ciągu ośmiu miesięcy mieliśmy na naszej ulicy siedem włamań, w tym próbę włamania do naszego domu). Bez wahania pożyczałem pieniądze od moich starzejących się rodziców, by finansować swój hazard, nie myśląc o tym, co musieli poświęcić (np. wakacje, koszty leczenia i możliwość przejścia na emeryturę), by pożyczyć mi te pieniądze. Pożyczałem pieniądze od przyjaciół i rodziny bez wiedzy mojej żony, co narażało na szwank jej relacje z nimi.

Nie pozwoliłem żonie korzystać z prywatnego ubezpieczenia zdrowotnego, gdy mieszkała za granicą. Nie pozwoli-

łem mojej żonie podróżować ze mną (z powodu braku funduszy) i brać udziału w wielu wycieczkach. Naraziłem na szwank relacje mojej żony z jej dziećmi, nie mając dla nich pieniędzy na przelot w odwiedziny do matki. Ucierpiały też nasze relacje z najbliższą rodziną, ponieważ często nie było mnie stać na prezenty świąteczne i urodzinowe ani na przeloty na specjalne okazje.

Wspieranie procesu zdrowienia – pomaganie innym

Jeśli jesteś hazardzistą, pamiętaj, że powinniśmy budować nasze zdrowienie wokół robienia czegoś wręcz odwrotnego do tego, czym kierowaliśmy się, będąc nałogowymi hazardzistami. W tym przypadku oznacza to, że najpierw myślimy o potrzebach innych. A jednym z najlepszych sposobów na odwrócenie uwagi od siebie jest znalezienie praktycznych sposobów pomagania innym ludziom. Transformacja ta – mentalnie czy fizycznie – nie nastąpi z dnia na dzień. Pod względem mentalności nie staniesz się nagle miłym człowiekiem, który myśli o wszystkich bardziej niż o sobie, a pod względem fizycznym nie będziesz miał środków finansowych, aby pomóc wielu ludziom bardziej niż sobie. Wobec tego rób to krok po kroku, jak wskazuje poniższa lista. Oczywiście, im więcej z tych rzeczy możesz zrobić i im bardziej się zaangażujesz, tym szybszy i bardziej dogłębny będzie Twój powrót do zdrowia.

Jeśli jesteś partnerem hazardzisty, warto byś zaangażował się w pracę nad tą listą. Hazardzista jest przyzwyczajony do samotnego, wręcz skrytego podejmowania decyzji finansowych i wszelkich innych, a zaangażowanie drugiej osoby pomaga stworzyć zupełnie nową, zdrową dynamikę.

- Zacznij od zastanowienia się, co inni wokół Ciebie chcieliby dzisiaj zrobić, a nie co Ty chciałbyś zrobić. Jeśli jesteś partnerem hazardzisty, możesz proponować jakieś dawno odkładane zajęcia, np. wspólny spacer, odwiedziny u teściów, pomoc w realizacji jakiegoś projektu, pomoc dziecku w odrabianiu lekcji.
- Zaoferuj wykonanie przynajmniej dwóch nie ulubianych czynności w domu dziennie, których normalnie (np. kiedy grałeś) byś

nie wykonał. Możesz wynieść śmieci, pozmywać, zrobić zakupy spożywcze lub wyprowadzić psa na spacer w czasie deszczu. To zależy od Waszych wspólnych uzgodnień. Również w tym przypadku partnerzy mogą zgłaszać własne propozycje!

- Przynajmniej raz w tygodniu poświęć trochę czasu, aby pomóc komuś spoza najbliższej rodziny. Może to być sąsiad w podeszłym wieku lub osoba na wózku inwalidzkim, która potrzebuje pomocy w trudnych obowiązkach, albo organizacja charytatywna czy schronisko dla zwierząt, którym potrzebna jest niewielka pomoc. Może to być praca fizyczna lub biurowa, to nie ma znaczenia. Korzyścią jest, że po pierwsze, zaczynasz stawiać innych ludzi na pierwszym miejscu, przed sobą, a po drugie, zaczynasz wykorzystywać swój czas w sposób pozytywny, a nie negatywny.
- Przynajmniej raz w miesiącu znajdź trochę gotówki, nawet jeśli jest to tylko 10 złotych, aby dać je organizacji charytatywnej lub komuś w potrzebie. Postaraj się tak zaplanować budżet, aby wystarczyło Ci na niewielką darowiznę. Niezależnie od kwoty sprawi to, że doświadczysz mocy dobra i wstąpisz na długą drogę do podniesienia swojej samooceny i przywrócenia dumy z siebie. Zgodnie z powiedzeniem z początku tego rozdziału, „nie musisz wszędzie pokazywać swojej bielizny” – nie musisz mówić wszystkim, że dałeś pieniądze na cele charytatywne. Po prostu czuj się dobrze ze sobą, a jeśli inni ludzie to zauważą, to świetnie.
- Celem tego ćwiczenia jest to, żebyś przestał myśleć tylko o sobie (tak jak wtedy, kiedy uprawiałeś hazard) i zaczął myśleć o innych (teraz, kiedy już przestałeś uprawiać hazard), co pozwoli Ci nabrać pokory i doświadczyć współczucia.

„Tylko dzisiaj...”

„Tylko dzisiaj” jest dobrze znanym hasłem w programach 12 kroków, takich jak te używane przez Anonimowych Hazardzistów i Anonimowych Alkoholików. Ponieważ wielu ludzi uważa, że perspektywa porzucenia obsesji na dobre jest przerażająca, wręcz niemożliwa, zdanie to ma na celu ukierunkowanie ich na teraźniejszość.

Innym popularnym powiedzeniem w takich grupach jest „Jeden dzień na raz”. „Tylko dzisiaj nie będę uprawiał hazardu” jest dąże-

niem, które niektórzy ludzie uważają za łatwiejsze do podjęcia niż „Nigdy więcej nie będę uprawiał hazardu”, a czasami można go skrócić do „Tylko tego ranka/następnej godziny/minuty nie będę uprawiał hazardu”, jeśli sytuacja staje się naprawdę trudna.

Skupienie się na potrzebach i pragnieniach innych ludzi, zwłaszcza tych najbliższych, to długofalowa i, według naszego sposobu myślenia, dużo skuteczniejsza forma leczenia.

W podejściu „Tylko dzisiaj” w centrum uwagi i kluczowe jest „ja”; tak samo jak wtedy, gdy grałeś codziennie, wszystko kręci się wokół Ciebie. Zatem warto przekształcić to na:

Tylko dzisiaj, najpierw pomyślę o kimś innym zamiast o sobie

Robiąc to, masz naprawdę duże szanse na odbudowanie zaufania swoich bliskich wobec Ciebie i poprawę relacji między Wami. Zaczną oni znowu Cię postrzegać jako troskliwą, dzielącą się z innymi osobę, z którą chcą przebywać. Nałogowi hazardziści muszą znaleźć coś nowego, na czym będą mogli się skupić po porzuceniu hazardu. Wiem, że nasze podejście różni się od innych, bowiem przeniesienie punktu ciężkości staje się częścią procesu zdrowienia, który obraca się wokół współczucia i pokory.

Mary

Nie chcę być wzorem wszelkich cnót, ale uważam, że znalezienie czegoś ludzkiego, na czym można się skupić w jak najwcześniejszej fazie zdrowienia jest bardzo ważne. Dla mnie jedną z najpotężniejszych terapii jest zaangażowanie się w misję ratowania psów i koni wyścigowych lub działalność jednej z organizacji charytatywnych zajmujących się znajdowaniem nowych domów i pomaganiem zwierzętom, które wcześniej, poprzez hazard, mogły być pośrednio wykorzystywane, a nawet zabijane¹³. Nawiązanie więzi z konkretnym zwierzęciem,

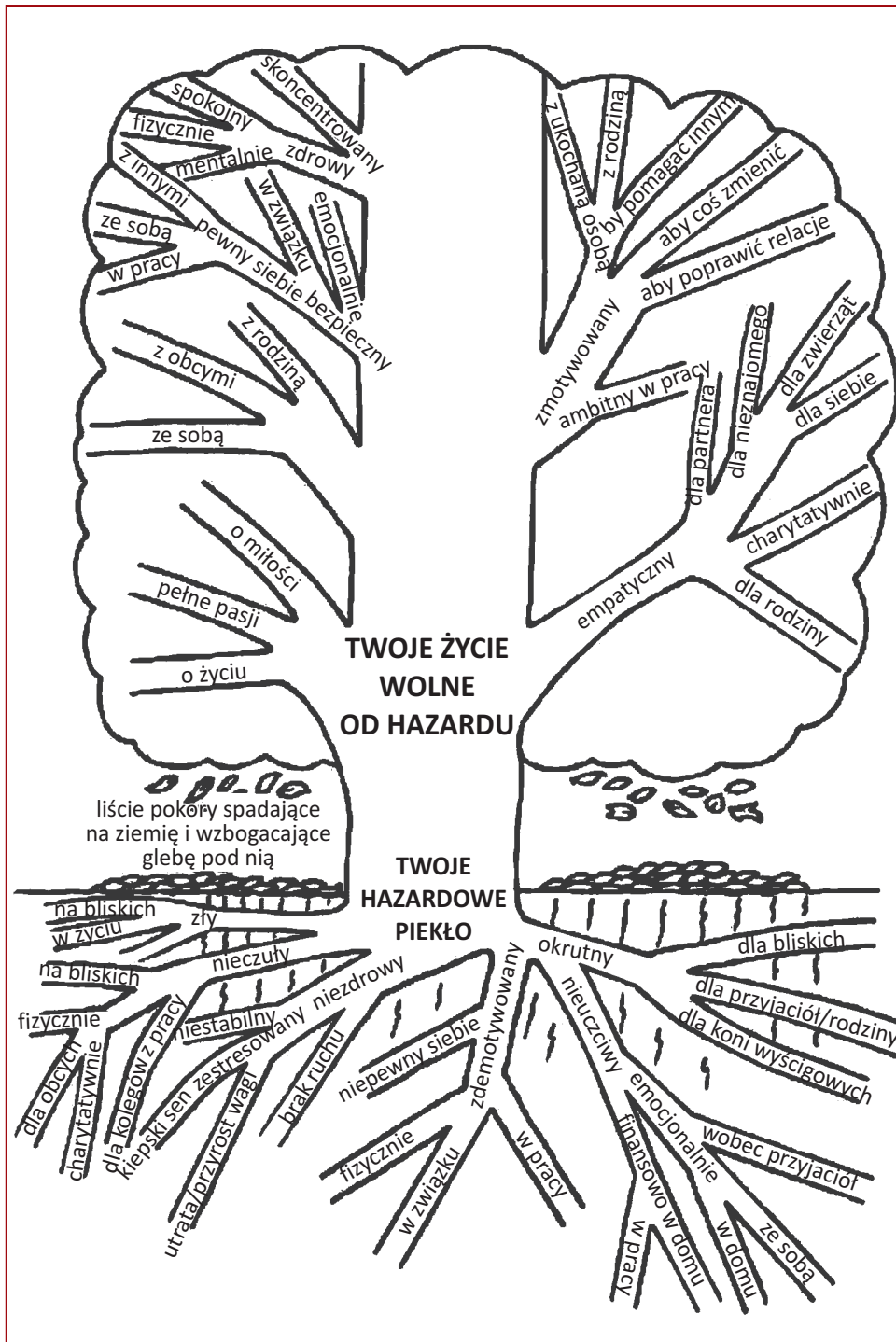
¹³ Piszę o tym dalej, w rozdziale 12 „Okrutne fakty o okrutnej branży”.

poprzez pomoc w wyprowadzaniu go na spacer i okazywanie mu uczuć, którymi być może nigdy nie cieszyło się podczas swoich krótkich wyścigów, oraz zobaczenie go nie jako imię na kuponie do obstawiania zakładów tylko jako żywe, oddychające, piękne stworzenie obdarzone opanowaniem i charakterem, łamie nawet najtwardsze serce i sprawia, że na zawsze odechciewa się hazardu. Chcielibyśmy, aby zamiast pomiętego kuponu, który wcześniej rzuciłeś na podłogę u bukmachera, pojawił się mokry nos i radośnie merdający ogon, bez zastanawiania się, ile właśnie przegrałeś! Nawet jeśli nigdy wcześniej nie postawiłeś na charta, ale byłeś nałogowym hazardzistą, to naprawdę jest to niezwykle skuteczna terapia.

Zaangażowanie się w jakąkolwiek formę działalności charytatywnej, nawet jeśli jest to tylko podanie ręki starszemu sąsiadowi lub spędzenie czasu z kimś, kto ma własne problemy (przecież nie musi to być od razu wolontariat w zarejestrowanej organizacji charytatywnej!), będzie stanowić ogromną pomoc dla Ciebie, jak również dla tych, którym pomagasz. Pomagając innym – pomagasz sobie.

Drzewo pokory

Teraz zaproponuję Ci krótkie ćwiczenie zwane Drzewem Pokory. Idealnie byłoby wykonać je z partnerem lub przyjacielem, ale równie skutecznie można je wykonać samemu. Jeśli odczuwasz pewne zawstydylenie przed wykonaniem tego ćwiczenia, być może wolisz najpierw zrobić to sam, a następnie skonsultować się z ukochaną osobą, co do tego, które fragmenty uważa za prawdziwe, a które za przesadzone lub umniejszone i gdzie być może nie doceniłeś siebie. Przed podjęciem własnej próby należy zapoznać się z przykładem przedstawionym na rysunku 3.



Rysunek 3. Drzewo pokory

Poziom ziemi symbolizuje „śpiączkę hazardową”, w której znajdowałeś się, gdy uprawianie przez Ciebie hazardu przybrało charakter kompulsywny.

To, co znajduje się poniżej tego poziomu, reprezentuje korzenie, które przebijają się przez zgniliznę Twojego życia, zmierzając w stronę piekła i świata podziemnego. Może to brzmi jak tani horror, ale mówię poważnie! Macki hazardu dotykają każdej cząstki Twojej osobowości i ściągają Cię coraz głębiej w dół.

Wszystko powyżej tej poziomej linii (czyli po wyjściu ze śpiączki hazardowej) jest pozytywne i pokazuje, jak zmieni się Twoja osobowość po zaprzestaniu uprawiania hazardu. Symbolizuje, że stajesz się osobą, którą chcesz być i taką, jaką wszyscy chcą, żebyś był. Analogicznie jak roślina rośnie w kierunku słońca dzięki fototropizmowi (wiedziałem, że biologia na poziomie podstawowym kiedyś mi się przyda!), tak i Ty rośniesz w kierunku jasnego światła życia wolnego od hazardu. Pniem Twojego nowego, wolnego od hazardu życia jest pokora, która pozwala nam myśleć przede wszystkim o innych, czyli myśleć w sposób, który prawdopodobnie dotychczas nigdy nie towarzyszył nam podczas uprawiania hazardu.

Posługując się dalej analogią do drzewa, można powiedzieć, że wszelki wzrost ponad ziemią, w postaci pnia i gałęzi, prowadzi do powstania liści. Jesienią liście te opadają na ziemię i użyźniają glebę wokół drzewa. W ten sposób nie tylko pomagają zneutralizować szkody wyrządzone przez korzenie, ale także – dzięki wytwarzanemu kompostowi – przyczyniają się do wzrostu wszystkich młodych drzew rosnących wokół. W ten sam sposób pomagasz nie tylko sobie w zaprzestaniu hazardu – pomagasz także innym, przekazując im tę wiedzę.

I znowu, możesz to zrobić tylko wtedy, gdy sam jesteś wystarczająco silny i „wytwarzasz” wystarczająco dużo „liści”, by móc pozwolić sobie na ich „zrzucenie” dla dobra innych.

Znajdź czystą kartkę papieru formatu A4, na której narysujesz swoje własne drzewo. Spokojnie, ten obrazek nie trafi do galerii sztuki – jest przeznaczony tylko dla Ciebie. Jak już wspomniałem, można tego dokonać samodzielnie lub w rozmowie z partnerem czy przyjacielem.

- Zacznij od narysowania poziomej linii, która symbolizuje poziom ziemi i Twoją śpiączkę hazardową.
- Wszystko, co znajdzie się poniżej tej linii, pod ziemią, to Twoje hazardowe piekło.

- Następnie narysuj korzenie idące w dół i podpisz je odpowiednio – tak abyś wiedział, jak hazard Cię zmienił i jak bardzo zaszkodził Twojemu charakterowi.
- Gdy już wypiszesz wszystko, co według Ciebie uczynił z Tobą hazard, zacznij posuwać się naprzód i wzwyż. Nie ma znaczenia, czy zapomniałeś o jakichś korzeniach, zawsze można je uzupełnić.
- Teraz narysuj główny pień drzewa – Twoje życie bez hazardu.
- Następnie dodaj gałęzie. To może okazać się najtrudniejszym zadaniem. Wypisz wszystkie rzeczy, które w sobie lubisz – lub lubiłeś w przeszłości. Być może będziesz musiał sięgnąć daleko w głąb siebie, jeśli nadal się siebie wstydzisz. Dopisz swoje aspiracje i cele.
- W zależności od tego, gdzie się znajdujesz, odbudowa zaufania do innych może wymagać utworzenia kilku zasadniczych gałęzi. Dodaj kolejne gałęzie obrazujące, w jakim stopniu, w Twoim przekonaniu, się zmieniłeś i gdzie ostatecznie chcesz się znaleźć. Spróbuj zastanowić się nad ważnymi konarami – na przykład „dumny” – a następnie rozwiń go, aby dowiedzieć się, jakie korzyści Ci to przyniesie. Dla mnie były to „powodzenie w miłości” i „sukces w pracy”. Oznacza to, że dzięki zaprzestaniu uprawiania hazardu została odbudowana moja duma, a to zaczęło przekładać się na moje sukcesy w pracy i w miłości (w tym drugim przypadku chodzi o to, że stałem się bardziej opiekuńczy i troskliwy wobec mojej żony).

Podsumowanie

1. Zacznij podejmować konkretne działania, aby pomagać innym w celu wzbudzenia pokory i współczucia. Zastanów się dziś, co chciałyby zrobić osoby z Twojego otoczenia; zaproponuj, że każdego dnia wykonasz dwie (lub więcej) nieprzyjemne prace w domu; zaproponuj, że raz w tygodniu pomożesz komuś spoza rodziny; przynajmniej raz w miesiącu przekaz trochę gotówki na cele charytatywne.
2. Uzupełnij swoje Drzewo Pokory i zacznij żyć zgodnie z nim.



ROZDZIAŁ 11.

GDZIE SIĘ PODZIAŁY TWOJE PIENIĄDZE?! ZAKOTWICZENIE NIENAWIŚCI DO BRANŻY HAZARDOWEJ

Świat potrzebuje gniewu. Świat często pozwala na zło, ponieważ nie jest wystarczająco rozgniewany.

Bede Jarrett

W tym rozdziale chciałbym zwrócić uwagę na kilka przerażających faktów dotyczących hazardu i przemysłu hazardowego oraz pokazać, że w swojej naturze jest on nastawiony przeciwko Tobie.

Przemysł hazardowy w USA jest potężny – według Komisji ds. Hazardu jego roczne obroty wynoszą ponad 80 miliardów dolarów amerykańskich. Na co idą te pieniądze? Część przeznaczana jest na utrzymanie branży i pensje, ale znaczna część trafia do kieszeni osób z wyższych sfer. Rząd uzyskuje również roczne wpływy podatkowe z hazardu w wysokości około 2 miliardów dolarów.

Ćwiczenie: Twoja lista niczego

Aby uzyskać jak najlepszy efekt tego ćwiczenia, osoby bliskie powinny przeprowadzić je wspólnie z hazardzistą. Wspólnie wypiszcie wszystko, czego z powodu hazardu nie posiadacie, a co chcielibyście mieć, oraz wszystko, co Waszym zdaniem w tym roku przepadło z powodu hazardu. Dla tych, którzy nie mają nikogo bliskiego, równie skutecznym sposobem jest spisanie wszystkiego, co stracili przez hazard.

Na przykład:

- wakacje
- prezenty świąteczne
- raty kredytu hipotecznego
- nowy samochód
- atrakcje, takie jak wyjście z rodziną do parku rozrywki lub kina
- nowe ubrania lub buty
- romantyczny weekend we dwoje w przytulnym zaciszu
- niespodziewana kolacja na mieście tylko po to, by powiedzieć „kocham cię”
- uścisk dziecka na widok niespodziewanego prezentu.

Uwzględnijcie wszystko, na co nie mogliście sobie pozwolić ze względu na hazard.

Powinniście być wobec siebie szczerzy, starajcie się panować nad emocjami. To nie jest czas na intensywną, otwartą złość. Miejmy nadzieję, że poziom tej złości trochę opadł. Jest to czas, w którym oboje powinniście wykrzesać z siebie silną i trwałą nienawiść do branży hazardowej, ze względu na to, jak wpłynęła ona na Was jako parę i/lub rodzinę. Zdecydowanie lepiej będzie, jeśli oboje będziecie się złościć na branżę, a nie na nałogowego hazardzistę. Nie warto teraz snuć teorii, że nałogowy hazardzista nie powinien był grać, albo że branża hazardowa świadczyła tylko usługi, albo że nie można było oczekiwać od krupiera, że powstrzyma Cię przed graniem. Wszystko to jest na tym etapie zupełnie nieistotne. Gdyby branża hazardowa nie istniała, nie stałbyś się nałogowym hazardzistą. Co więcej, branża hazardowa nie służy nikomu. Jej jedynym celem jest zrujnowanie wielu ludzi w celu jeszcze większego wzbogacenia się kilku osób.

Taki proces może być niezwykle bolesny. Nałogowy hazardzista może widzieć tylko to, co hazard wyrządził jemu dzisiaj. Nie jest w stanie przetworzyć wydarzeń wczorajszych, zeszłorocznych czy sprzed dziesięciu lat. To ćwiczenie pokazuje hazardzistę czarno na białym źródło jego bólu i jego zmarnowane życie i podobnie jak wyciągi bankowe z przeszłości może być źródłem wielu cierpień. Niemniej jest to bardzo ważne ćwiczenie.

Zyski z hazardu

Teraz porównaj swoją listę z zyskami, jakie przynosi branża hazardowa. Twarde dane dotyczące branży hazardowej są dostępne dla każdego i można je zweryfikować. Pokazują one wartość czołowych graczy amerykańskiej branży hazardowej, a także ich pozycję wśród wiodących firm w USA. Zyski z hazardu to – dosłownie! – pieniądze wyciągnięte z Twojej kieszeni. Lista, którą właśnie sporządziłeś, to Twój wkład w tę branżę. Wielu nałogowych hazardzistów i ich rodziny zobaczy, że dali branży hazardowej tyle, ile nigdy nawet nie przyszłoby do głowy dać na ulubioną organizację charytatywną. Miejmy nadzieję, że przeprowadzenie samodzielnych analiz w tym zakresie pomoże wzmocnić Twoje zaangażowanie w porzucenie nałogu.

Były nałogowy hazardzista rozumie, że nienawiść do branży hazardowej nie wynika wyłącznie z pieniędzy, które przegrał i trudności finansowych, jakie spowodowała ona u niego i osób z jego otoczenia. Nienawiść wywołują są zmarnowane okazje życiowe, które wynikają z utraty ducha i siły woli oraz z chęci przeżycia przygody i odwagi, wykorzenionych z hazardzisty przez przymus uprawiania hazardu.

John

Nienawidzę osoby, którą stałem się z powodu hazardu, i nienawidzę branży hazardowej za to, że ją stworzyła. W szczytowym okresie hazardu zdawało mi się, że zasysa mnie moralna otchłań. Stawałem się coraz bardziej nieuczciwy i niegodny zaufania w każdym aspekcie mojego życia. Stałem się nieuczciwy nie tylko pod względem emocjonalnym, ale także fizycznym – zacząłem przyjmować łapówki za realizowane zamówienia lub podnosić cenę, za jaką kupowaliśmy produkty od dostawców, aby uwzględnić w niej swoją dolę. Wszystko to służyło napędzaniu nałogu uprawiania hazardu i było czymś, co nigdy wcześniej nie przychodziło mi do głowy. Gardziłem ludźmi, którzy się do tego zniżali, a jednak zostałem do tego wciągnięty, a nawet zmuszony, ze względu na mój hazard.

Jeśli cierpisz lub cierpiełeś w ten sam sposób co John i nienawidzisz osoby, którą stworzył hazard, to ugruntuj tę nienawiść do branży i wykorzystaj ją przeciwko niej – nigdy więcej nie graj.

Aby wzmocnić swoje postanowienie, możesz sobie wyobrazić, że branża hazardowa bogaci się Twoim kosztem. W ciężkich czasach zyski branży mogą nieco zmaleć, ale przecież niewiele, podczas gdy Ty możesz się zastanawiać, skąd weźmiesz na kredyt hipoteczny w następnym miesiącu. Zaangażuj się w to z pasją. Powiedz sobie, że żadna z firm nigdy więcej nie dostanie od Ciebie ani jednej złotówki, a nawet zapisz sobie to postanowienie na kartce i noś ją w kieszeni lub portfelu.

Listę wszystkiego, co straciłeś przez hazard z ćwiczenia „Twoja lista niczego” również zachowaj i trzymaj ją przy sobie. Jeśli kiedykolwiek najdzie Cię chęć na grę, wyjmij ją, przeczytaj, a następnie wyobraź sobie te zyski firm, do których w efekcie się przyczyniasz, sam ponosząc nieuniknione straty, gdy znów zaczynasz grać.

Co, może wygrasz dziś 1000 złotych? To raczej nie sparaliżuje firm wartych dziesiątki miliardów. W każdym razie oni wiedzą, Ty wiesz, a ja wiem na pewno, że żadne Twoje wygrane nie zostaną z Tobą! Jeżeli nie dziś, to jutro; jeżeli nie jutro, to za miesiąc – to tak pewne, jak to, że słońce zajdzie każdego wieczoru – pieniądze te oddasz im z powrotem. Nawet nie zdążysz przeznaczyć wygranej na ubezpieczenie samochodu lub chociaż minimalną kwotę do spłaty na Twoich maksymalnie obciążonych kartach kredytowych. Zatem nie przejmuj się nimi!

Może trochę tu przesadziłem dla osiągnięcia dramatycznego efektu, ale wierzę, że sedno tego, co mówię, do Ciebie dociera. Przemysł hazardowy nie mógłby istnieć bez Twoich dobroczynnych datków. Dobra wiadomość jest taka, że już nie musisz się przyczyniać do wspierania tej sprawy! Nigdy nie będziesz musiał dawać tym firmom ani grosza ze swoich ciężko zarobionych pieniędzy. W ten sposób będziesz zwycięzcą każdego dnia, w swoim świecie – a to jest wszystko, o co powinieneś się troszczyć.

Podsumowanie

1. Sprawdź, jakie zyski osiągają firmy, u których stawiasz zakłady.
2. Wymień wszystkie rzeczy, które Cię ominęły w ciągu ostatniego roku z powodu hazardu.
3. Zachowaj listę kasyn, firm bukmacherskich i ich zysków. Pamiętaj, że duże firmy odniosą korzyści Twoim kosztem, jeśli znów zaczniesz uprawiać hazard.

ROZDZIAŁ 12. OKRUTNE FAKTY O OKRUTNEJ BRANŻY

W wielu grach hazardowych wykorzystywane są zwierzęta, więc warto zastanowić się, jak traktowane są konie i psy przez tę branżę. Nie ma wątpliwości, że dopóki są one użyteczne dla swoich właścicieli, wiele z nich jest dobrze traktowanych, choć w nienaturalny sposób. Zdarzają się jednak poważne nadużycia, a kiedy zwierzęta przestają być użyteczne, traktuje się je jak towar, którego można się po prostu pozbyć.

Hazardzista, nałogowo uprawiający hazard, może nie zdawać sobie sprawy z tego, co z punktu widzenia dobrostanu zwierząt dzieje się w branży hazardowej. W tym rozdziale proszę Cię, abyś zatrzymał się i zastanowił nad żywymi stworzeniami, które cierpią i umierają przedwcześnie dla satysfakcji hazardzisty lub dla zaspokojenia jego próżnej nadziei na nagrodę finansową.

Wyścigi konne

To podobno dumny „królewski sport”. W USA według szacunków z pierwszej dekady XXI wieku rocznie 5000 koni i kucyków kończy swój żywot pod lufą karabinu w rzeźni, a następnie zostaje przerobionych na potrawę dnia gdzieś w Europie lub staje się paszą dla zwierząt, albo innymi wyrobami. Szacuje się, że 2000 spośród tych 5000 koni (średnio ponad 5 dziennie) to konie wyścigowe. To te, które nie były wystarczająco szybkie. A myślałeś, co z tymi, które umierają na torze wyścigowym? Można pomyśleć, że to nie zdarza się tak często. Ja jednak twierdzę, że tak, i niech liczby mówią same za siebie:

W Wielkiej Brytanii:

219 śmiertelnych wypadków na torach wyścigowych w ciągu 466 dni w latach 2007–2008.

4 konie zabite podczas jednego spotkania wyścigowego w Wincanton 19 marca 2007 r.

3 przypadki śmiertelne w ciągu jednego dnia na torach w Newton Abbot 11 czerwca 2007 r.

3 konie padły podczas jednego dnia wyścigów w Market Rasen 8 lipca 2007 r.

3 konie padły podczas jednego dnia wyścigów w Ludlow 6 lutego 2008 r.

3 konie padły podczas dwudniowego wyścigu na torze w Aintree w dniach 4–5 kwietnia 2008 r.

W USA:

Od 2003 r. średnio co najmniej 1000 zgonów rocznie (3 dziennie), ale dokumentacja jest bardzo skąpa.

261 przypadków śmiertelnych tylko w Kalifornii w 2007 r.

W Australii:

115 przypadków śmiertelnych w 2007 r.

87 przypadków śmierci od 1 stycznia do 8 czerwca 2008 r.

W Republice Południowej Afryki:

41 przypadków śmiertelnych w 2007 r.

Oczywiście te statystyki nie są powodem do dumy i nie są otwarcie eksponowane przez branżę.

Czy w rzekomo cywilizowanym społeczeństwie nie dzieje się coś złego, gdy promujemy „sport”, który przynosi takie efekty? Zawsze, gdy mówimy o udziale zwierząt w jakimkolwiek sporcie, musimy pamiętać, że nie mają one wpływu na swój los. Konie wyścigowe nie mają abso-

lutnie żadnego wyboru. Nie decydują, czy będą się ścigać czy nie. I choć mogą być pod dobrą opieką, dopóki właścicielom to odpowiada, powinniśmy również pamiętać, że współczesne konie wyścigowe są hodowane z myślą o pewnych cechach, które sprawiają, że poziom ich dobrostanu jest znacznie niższy niż u innych koni (choć te również są oczywiście hodowane do wykonywania określonych zadań, które im wyznaczamy!).

Wyścigi chartów¹⁴

Każdego roku w Wielkiej Brytanii ponad 10 000 chartów przechodzi na emeryturę, z czego mniej niż 3 000 znajduje się pod opieką organizacji Retired Greyhounds Trust¹⁵. Pozostaje więc około 7 000 rocznie takich, które są przetrzymywane przez właścicieli lub trenerów, a w większości przypadków porzucane lub zabijane (zwykle nielegalnie). Bardzo niewiele chartów ściga się po ukończeniu trzeciego roku życia. Jeśli przyjmiemy, że średnia długość ich życia wynosi 15 lat, to w ciągu 12 lat między przejściem charta na emeryturę a jego naturalną śmiercią co najmniej 84 000 kolejnych zostanie porzuconych.

Organizacja charytatywna RSPCA¹⁶ podaje, że każdego roku „wyparowuje” 12 000 chartów, ale jest to najprawdopodobniej mniej niż połowa rzeczywistej liczby. Te 12 000 to te, które zostały zarejestrowane przez National Greyhound Racing Club (NGRC), ponieważ muszą mieć papiery, aby mogły być wystawiane na legalnych torach. Ponieważ większość chartów kończy wyścigi przed ukończe-

¹⁴ Wyścigi psów to sport, który cieszy się ogromnym zainteresowaniem w krajach anglosaskich, a na gonitwy stawiane są tam nawet miliardy dolarów w skali roku. W Polsce, choć organizacja wyścigów psów jest pod pewnymi warunkami dozwolona, to nie ma możliwości wnoszenia zakładów na wyścigi organizowane w Polsce. Legalni bukmacherzy oferują jednak zakłady bukmacherskie na zagraniczne gonitwy chartów oraz wirtualne wyścigi psów (przyp. red.).

¹⁵ Greyhound Trust – krajowa organizacja charytatywna w Wielkiej Brytanii, założona w 1975 roku z wizją „Dnia, w którym wszystkie charty wyścigowe przejdą na emeryturę do kochających domów i będą traktowane ze współczuciem i życzliwością” (<https://www.greyhoundtrust.org.uk>) (przyp. red.).

¹⁶ RSPCA – Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals – organizacja charytatywna działająca w Anglii i Walii, która promuje dobrostan zwierząt. RSPCA jest finansowane głównie z dobrowolnych darowizn. Jej patronką była królowa Elżbieta II (<https://www.rspca.org.uk/>) (przyp. red.).

niem czwartego roku życia (o ile nie zginęły podczas wyścigów, nie zostały wcześniej zastrzelone lub uśmiercone bardziej okrutnymi, „amatorskimi” metodami), po zakończeniu swoich dni wyścigowych powinny mieć szansę na kolejne dziesięć lat zdrowego, spokojnego życia. Właściciela, który dla pieniędzy hoduje psy wyścigowe, często nie stać (lub zwyczajnie szkoda mu kasy) na utrzymywanie stale rosnącej liczby emerytowanych psów, więc zapłacenie mordercy psów po 10 dolarów za przestrzelenie czaszki metalowym bolcem jest tanim rozwiązaniem. Każdy tor i każdy, kto zajmuje się chartami, wie, że tak się dzieje, i akceptuje to. Dlaczego mieliby tego nie robić, skoro wyścigi chartów przynoszą ponad 2 miliardy dolarów przychodów z zakładów każdego roku?

Oprócz wspomnianych wcześniej 12 000 zwierząt, rocznie rodzi się i jest hodowanych znacznie więcej szczeniąt, niż wymaga tego branża lub niż są w stanie spełnić swoje zadania jako psy wyścigowe. One także są zabijane. Odbywa się to przed rejestracją, więc nie pojawiają się one nawet na ekranie radaru. Zarejestrowana organizacja charytatywna Greyhound Action szacuje, że co roku ginie co najmniej 20 000 z 28 500 chartów hodowanych rocznie na potrzeby amerykańskiego przemysłu wyścigów chartów.

A więc dlaczego napisałem ten rozdział na zakończenie? Czy po to, by zaatakować branżę wyścigów konnych i psich? Nie, wcale nie, losy branży mnie nie obchodzą. Napisałem go, ponieważ uważam, że wszyscy gracze powinni być w pełni świadomi działań branży, która jest zależna od ich pieniędzy. Z pewnością nie zaszkodzi być lepiej poinformowanym, a może nawet pomoże to w rezygnacji z gry!

Podsumowanie

1. Jeśli wyścigi chartów lub koni były Twoim ulubionym typem hazardu, dostrzeż i bierz pod uwagę okrucieństwo, jakie może być związane z tą działalnością.
2. Zastanów się nad konsekwencjami zaangażowania w zakłady z udziałem zwierząt. Czy potrafiłbyś to usprawiedliwić?

ROZDZIAŁ 13.

ŻYCIE PO HAZARDZIE

W moim przypadku nigdy nie było takiego momentu, w którym „zapaliłaby mi się lampka ostrzegawcza” i powiedziałbym: „Przestałem grać i teraz życie jest wspaniałe”. Proces odzyskiwania zdrowia po uzależnieniu od hazardu jest stopniowy, a całkowite pozbycie się ciężaru poczucia winy może zająć dużo czasu. Choć postrzeganie uzależnienia jako choroby może wydawać Ci się pomocne, to jednak nie oznacza, że ten punkt widzenia całkowicie zwalnia Cię z odpowiedzialności za przeszłe czyny. Możesz nadal mieć wyrzuty sumienia, że w początkowym okresie gry nie byłeś wystarczająco silny, aby dostrzec, co dzieje się w Twoim życiu. Może zastanawiasz się, jak mogłeś spędzić tak wiele czasu w półmroku śpiączki hazardowej, możesz też żałować miesięcy i lat, podczas których Twoje dzieci dorastały niezauważone, bo Twoja uwaga skupiała się na czymś innym.

Wyjście ze śpiączki hazardowej wymaga czasu, a poczucie winy jest bardzo naturalną częścią tego procesu. Jednak w miarę postępów korzyści powinny być coraz bardziej widoczne, ponieważ człowiek lepiej radzi sobie w normalnym, codziennym życiu, odzyskuje nieco więcej siły i wigoru.

Poniżej podajemy kilka wskazówek, które mogą pomóc w tym procesie:

- Nie obwiniaj się. Myśl o sobie jako o dobrym człowieku, który został wyprowadzony na manowce przez niewiedzę lub zapadł na chorobę. Skup się na tym, jak przezwyciężyć problem – naprawiając swoje relacje, spłacając długi, dbając o siebie i swoją rodzinę. Zapisz pozytywne aspekty swojego charakteru, swoje mocne strony i osiągnięcia.
- Postaraj się trochę lepiej zadbać o siebie pod względem fizycz-

nym. Prawdopodobnie hazard doprowadził Cię do siedzącego trybu życia, godzinami ślęczałeś nad komputerem lub nad wygranymi – a raczej przegranymi – w kasynie. Poświęć trochę czasu na spacer, popływaj, zapisz się na zajęcia z gimnastyki – cokolwiek Ci odpowiada.

- Pomoże też lepszy sen. Spokojny umysł jest doskonałym środkiem usypiającym, ale oprócz tego dbaj o higienę snu. Ogranicz spożycie kofeiny po obiedzie (lub zrezygnuj z niej), wieczorem spożywaj alkohol w umiarkowanych ilościach (lub nie spożywaj go wcale), zadbaj o to, by w Twojej sypialni panowała przyjemna, relaksująca atmosfera, a wieczorem przed snem daj sobie wystarczająco dużo czasu na wyciszenie się.
- Zrelaksuj się. Hazard jest stresującym sposobem na życie i trudno jest się zrelaksować, gdy przyzwyczałeś się do spędzania wielu godzin tygodniowo w napięciu. Spróbuj ćwiczeń fizycznych, jogi lub medytacji.
- Postaraj się bardziej polubić samego siebie. Zadbaj o niedrogie przyjemności, takie jak słuchanie muzyki, którą lubisz (patrz: rozdział 7), czytanie czegoś, co sprawia Ci przyjemność lub rozmowa z przyjacielem.
- Ciesz się swoimi pieniędzmi. Zadaniem tej książki nie jest udzielanie porad finansowych, a w razie potrzeby istnieje wiele źródeł fachowej pomocy, jak uporać się z długami. Niemniej jednak po ustabilizowaniu finansów zmniejsza się stres i można znów zacząć cieszyć się pieniędzmi w zdrowy sposób. Co ważniejsze, każda niewielka ilość dodatkowej gotówki, która zostaje, to czyste pieniądze. Czyste w tym sensie, że pochodzą z dobrej, ciężkiej, uczciwej pracy, a nie dlatego, że zostały wywalczone od innej osoby lub instytucji. Pieniądze z hazardu, wygrane czy przegrane, nigdy nie są czyste. Skoro dodatkowa kasa jest czysta, to czyste jest też to, co z nią zrobisz. Wreszcie nie kupujesz „emocjonalnych kredytów”. Nie trzeba ich wydawać w ramach rekompensaty za straty poniesione w przeszłości lub w celu zabezpieczenia się przed stratami w przyszłości. Nie zadajesz już sobie pytań ani nie zastanawiasz się, jak to się stało, że wczoraj w portfelu nie było nic, a dziś jest przepełniony! Wydajemy, bo wydajemy!

Poniższą historię przedstawiam nie z powodu arogancji czy chęci zaimponowania, ale po to, by dać Ci nadzieję i jednocześnie pokazać,

jak wiele tracisz, pozostając w szponach nałogowego hazardu. Mam nadzieję, że uda Ci się w podobny sposób uwolnić od hazardu, a jeśli jesteś już na drodze do nowego, wolnego od hazardu życia, możesz jeszcze bardziej docenić, jak piękne może być życie teraz, gdy wyzwoliłeś się ze szponów nałogu.

Dwa lata po moim „uwolnieniu” wyjechaliśmy z żoną na krótki urlop do Kalifornii. Wynajęliśmy mały, sportowy kabriolet i świetnie się bawiliśmy, jadąc nim przez góry do jeziora Tahoe na granicy Kalifornii i Nevady. Byłem tam już wcześniej, w czasach mojego nałogu, głównie po to, żeby grać, ale teraz miałem czas, a co ważniejsze, siłę psychiczną, żeby naprawdę odetchnąć i docenić oszałamiające piękno otoczenia. Pod wieloma względami był to dla mnie kolejny moment objawienia, który jeszcze bardziej zniechęcił mnie do zmarnowania kolejnej sekundy (lub dolara) na hazard.

Rozlokowaliśmy się w naszym pokoju hotelowym, bez dawnej nerwowości w dole brzucha, która dawniej dręczyła mnie na myśl o tym, czy zaakceptują moją kartę kredytową. Kupiliśmy wszystko, co potrzebne do przygotowania wspaniałego, a zarazem prostego pikniku i swobodnie wyruszyliśmy w podróż wokół ogromnego jeziora Tahoe. Chociaż była połowa maja, góry wciąż były pokryte śniegiem, a samo piękno otoczenia zapierało dech w piersiach. Rozstawiwszy nasz piknik na piaszczystym brzegu jeziora, spędziliśmy wspaniałe, relaksujące dwie godziny, podczas których cieszyliśmy się ptakami, dziką przyrodą, a przede wszystkim swoim towarzystwem, co w czasach, gdy byłem hazardzistą, byłoby prawie niemożliwe. Mój umysł był tak czysty jak rześkie górskie powietrze, moje myśli tak głębokie jak błękit wody w jeziorze, a moja dusza tańczyła w nieskrępowanym szczęściu. To było życie!

Dwie godziny później weszliśmy do jednego z największych kasyn w Lake Tahoe. Piękne, naturalne światło nad jeziorem zostało zastąpione dzunglą rażących neonów. Cisza, która pozwalała nam usłyszeć każdą nutę śpiewu sójki, została zagłuszona przez kakofonię dzwonek, syren i rzekomo kuszących zawodzeń automatów do gry, które błagały nas o wspólną rozrywkę. Siedzieliśmy przy barze, popijając kilka kolorowych drinków i przyglądaliśmy się rozgardiaszowi, jaki panował przed nami. Patrzyliśmy na twarze ludzi, próbujących znaleźć szczęście lub przynajmniej powód, dla którego są tutaj, zamiast cieszyć się za darmo pięknem przyrody. Młoda, ciężarna kobieta przywiązana była do automatu czymś, co natychmiast określiliśmy

jako „odwróconą pępowinę”. W rzeczywistości była to jej elektroniczna karta do gry, połączona elastyczną smyczą z jej paskiem, ale wyglądało to tak, jakby wysysała z niej życie, zamiast tchnąć je w jej ciało.

Na drugim końcu kasyna i na drugim końcu spektrum wiekowego widzieliśmy starszego emeryta, który był wożony na wózku do kasyna z butlą tlenową przy boku. Czy był szczęśliwy? Być może był weteranem misji wojennych. Któż to wiedział? Kogo to obchodziło? Czy właścicieli kasyna? Czy naprawdę tak chciał spędzić swoje złote lata?

Kiedy byliśmy w kasynie, moja żona chciała choć trochę zrozumieć, co niszczyło nasze życie przez ostatnie dziesięć lat, więc nauczyłem ją gry w blackjacka. Usiadła przy stole i zagrała 5 partii za 60 dolarów. W przypadku wygranej, stawka i wygrana miały być przeznaczone na schronisko dla zwierząt, które tego ranka mijaliśmy. Natomiast gdybyśmy przegrali, cała stawka poszłaby w to samo miejsce, więc tak czy inaczej schronisko wygrało. Gra za 60 dolarów trwała tylko siedem minut, nie dlatego, że była złym graczem – ja i krupier jej doradzaliśmy – ale po prostu tak się ułożyły karty. Trafiła jednego blackjacka, więc na koniec dała mi na pamiątkę żeton o wartości 2,50 dolara. Mam go do dziś, razem z moim specjalnym żetonem (patrz: rozdział 8).

Wyszliśmy z tego kasyna zniechęceni i rozczarowani. Nie dlatego, że przegraliśmy, ale dlatego, że dostrzegliśmy tam głęboko skrywany smutek i desperację. Nie było tam autentycznej radości i śmiechu, tylko tępa, beznamietna koncentracja i błagające spojrzenia. Mimo to uważam, że to był jedyny raz w moim życiu, kiedy po grze w kasynie wyszedłem jako prawdziwy zwycięzca.

Od tego momentu należy przejść dalej. Pomyśl o tym długo, mocno i z rozwagą, a potem poszukaj swoich przyjaciół, tych, których mentalnie zostawiłeś za sobą, tak dawno temu, gdy zawładnął Tobą hazard. Mógłbym Ci powiedzieć: „Powodzenia!”, ale przecież oboje już wiemy, że prawdziwe szczęście przynosi nam coś innego. Mam szczerą nadzieję, że lektura tej książki okaże się dla Ciebie pomocna i sprawi, że znów zaczniesz cieszyć się życiem:

BEZ HAZARDU!

Patrzeć w przyszłość z oczami pełnymi strachu nigdy nie jest bezpieczne.

Edward H. Harriman

DODATEK

Poniższy przykład jest zmyślony. Osobistą „historię hazardu” należy dostosować do własnych potrzeb. Może to pomóc Tobie, a co ważniejsze – Twoim najbliższym, jednak tylko wtedy, gdy będziesz całkowicie szczery.

Dorastanie i czasy szkolne

Moje pierwsze wspomnienie „hazardu” wiąże się z automatami zręcznościowymi do wrzucania monet i automatami do wyścigów konnych na moło w Blackpool, gdy jako dziecko w wieku około 7–8 lat spędzałem wakacje z ciocią i wujkiem. Być może była to nieszkodliwa zabawa, a może zasiała ziarno, które później stało się moim nałogiem.

W wieku 16–17 lat od czasu do czasu chodziłem do bukmachera i obstawiałem drobne zakłady na psy lub konie. Gdy zacząłem pić w pubach, od czasu do czasu grałem na automatach, ale na tym etapie nie stanowiło to problemu.

1983–1988. Uniwersytet

Grupa przyjaciół, z którymi mieszkalem w jednym domu, często obstawiała sobotnie poranne wyścigi chartów, a od czasu do czasu udawali się na nocny wypad na lokalny tor dla psów. Na tym etapie hazard nadal wydawał się zabawą i towarzyskim zajęciem, o które nie trzeba było się martwić, choć zauważyłem, że czasami sam chodziłem do bukmacherów.

Szacunkowa kwota przegranych w grach hazardowych w tym okresie: 300 dolarów.

Grudzień 1983 – luty 1984.

Asystent kierownika, The White House Pub and Restaurant, Nowy Jork

Wtedy właśnie zacząłem zdawać sobie sprawę, że mój hazard może wymknąć się spod kontroli. Pracując na dwie zmiany, co jest normalne w pubach i restauracjach, często miałem około trzech godzin do zabicia po południu, między zmianą popołudniową a wieczorną. Nie warto było wracać do domu, więc bukmacherka i kasyno w mieście oferowały mi przyjemne miejsce, gdzie mogłem oderwać się od pracy i „cieszyć się” możliwością dorobienia do pensji dzięki hazardowi. Kilka razy zdarzyło się, że w ciągu jednego popołudnia wydałem całą tygodniową wypłatę.

Szacunkowa kwota przegranych w grach hazardowych w tym okresie: 20 000 dolarów.

Marzec 1985 – listopad 1991.

Kierownik ds. żywności i napojów, hotel The New Bay, Nowy Jork

W tym okresie zacząłem coraz częściej odwiedzać kasyna. Sądzę, że ze względu na pracowite weekendy i system pracy zmianowej potrzebowałem pociechy i „akcji” w kasynie w środku tygodnia, gdyż z uwagi na zobowiązania zawodowe często nie mogłem wychodzić z przyjaciółmi w weekendy. To wszystko coraz bardziej przekształcało mnie w samotnika, którego uwiódł „blask” kasyn i gościnność, jakiej doświadczałem jako „stały bywalec”. Praca zaczynała na tym cierpieć, ponieważ czasami zostawałem w kasynie do trzeciej nad ranem lub dłużej, by dopiero potem wrócić do domu, więc w pracy zawsze byłem zmęczony. Z czasem coraz bardziej pograżałem się w długach, co potęgowało mój stres i prowadziło do tego, że spałem jeszcze mniej.

Szacunkowa kwota przegranych w grach hazardowych w tym okresie: 70 000 dolarów.

Styczeń 1994 – grudzień 1997.

Asystent kierownika, Holiday Inn, Portugalia

Przeprowadzka za granicę dobrze mi zrobiła i dała mi wytchnienie od hazardu. Nie czułem się komfortowo, uprawiając hazard w obcym

kraju, i unikałem loterii, będąc pewnym, że muszę posiadać obywatelstwo portugalskie. Jeśli znasz siebie wystarczająco dobrze i potrafisz „wymyślić” przeprowadzkę za granicę, to czasami może to pomóc w powstrzymaniu hazardu. Problem polega na tym, że Internet podąża za Tobą wszędzie, więc masz dostęp do kasyn internetowych praktycznie w każdym kraju.

Szacunkowa kwota przegrana w grach hazardowych w tym okresie (podczas okazjonalnych wyjazdów do USA): 500 dolarów.

Luty 1999 – maj 2007.

Kierownik, The Jeff's, Nowy Jork

Po ślubie wróciliśmy do USA, aby rozpocząć nowe, wspólne życie. Po sześciu latach spędzonych w Portugalii bez uprawiania hazardu byłem przekonany, że wszelkie problemy, z jakimi borykałem się w przeszłości, mam już za sobą i mogę znów cieszyć się dniem spędzonym na wyścigach, nocą w kasynie i postawieniem kilku zakładów u bukmachera w sobotnie popołudnie. Myliłem się. Niemal od chwili, gdy postawiłem swój pierwszy zakład, wpadłem z powrotem w kłopoty, w których byłem wcześniej – niekontrolowany, nałogowy hazard. W ciągu trzech miesięcy „dorobek” zaoszczędzony w Portugalii został roztrwoniony, a każdy kolejny miesiąc zamieniał się w walkę o spłatę kredytu hipotecznego i rachunków, nie mówiąc już o wakacjach czy luksusach. Coraz częściej okłamywałem żonę, a co gorsza, zacząłem uprawiać hazard przez Internet. Wnioskowałem o kolejne karty kredytowe i dostawałem ich coraz więcej, a wszystkie te karty wykorzystywałem w serwisach internetowych do maksimum, aż zadłużyliśmy się na 50 000 dolarów. W tym momencie odeszła ode mnie żona. W depresji jeszcze więcej grałem i piłem, aż w końcu straciłem pracę.

Szacunkowa kwota przegranych w grach hazardowych w tym okresie: 200 000 dolarów.

Sierpień 2007 – obecnie.

Pracowałem jako asystent kucharza w pubach i restauracjach i zmywałem naczynia.

Praktycznie każdego zarobionego dolara przeznaczam na hazard, a mieszkam w kawalerce. Kilka razy spałem w przytułkach dla bezdomnych, a nawet na ulicy.



PRZYKŁADOWY LIST DO RODZINY I PRZYJACIÓŁ WYJAŚNIAJĄCY TWOJĄ HISTORIĘ UPRAWIANIA HAZARDU

Drogi/Droga [wstaw imię odbiorcy]

Po naszej wczorajszej rozmowie telefonicznej na pewno już wiesz, że jestem nałogowym hazardzistą, który od ... [wstaw liczbę] lat jest uzależniony od hazardu. To całkowicie zrujnowało moje życie, ale co ważniejsze, zrujnowało życie ... [wstaw imię swojego partnerki/małżonki, jeśli ją masz]. Jest to brzemię, które będę nosił do końca życia. Nie oczekuję, że zrozumiesz, jak mogłem do tego dopuścić ale proszę, spróbuj zaakceptować fakt, że chorowałem w sposób, w jaki choruje każdy uzależniony.

Przez cały ten czas okłamywałem Cię i pożyczałem od Ciebie pieniądze pod fałszywym pretekstem. Za to wszystko i za cały ból, który Ci sprawiłem i sprawię, gdy się o tym dowiesz, bardzo Cię przepraszam.

Zamieściłem tu historię swojego hazardu, abyś wreszcie mógł/mogła poznać prawdę o tym, jak bardzo było źle i w których momentach było najgorzej.

Choć raz w życiu próbuję być szczery. Zacząłem stosować pewien sposób przezwyciężenia mojego nałogu i dzięki niemu zdołałem wytrwać ... [wstaw liczbę] dni/miesięcy bez hazardu, i czuję się trochę lepiej, patrząc w przyszłość. Kluczowe jest, aby jak najbardziej ujawnić problem. Wiem, że to będzie trudna walka, ale jestem zdeterminowany, aby zmienić swoje życie.

Jeśli znajdziesz w swoim sercu siłę, aby mi pomóc, byłaby to fantastyczna wiadomość, wiele dla mnie znacząca, jednak ważniejsze jest, gdybyś postarał się pomóc ... [wstaw imię swojej partnerki/małżonki, jeśli ją masz], ponieważ to ona jest w tym wszystkim ofiarą mojego uzależnienia od hazardu.

Jeszcze raz bardzo mi przykro z powodu tego wszystkiego.

Z wyrazami szacunku,
[podpis]

SAMOWYKLUCZENIE – LIST WYKLUCZAJĄCY DO KASYNA

Wwielu kasynach obowiązuje zasada dobrowolnego samowykluczenia, która daje Ci możliwość zakazania sobie gry w kasynie przez okres czasu zaproponowany przez Ciebie lub kasyno. Przez ten okres decyzja o zawieszeniu aktywności jest całkowicie nieodwołalna. Oznacza to, że klient nie może np. po tygodniu zażądać odwieszenia konta, tłumacząc się pomyłką lub chwilowym kryzysem emocjonalnym. Nie ma możliwości cofnięcia tej decyzji czy nawet skrócenia wskazanego okresu karencji i wykluczenia. Procedura samowykluczenia nie jest skomplikowana. Niektóre kasyna oferują specjalnie przygotowany formularz, inne umożliwiają to poprzez kontakt za pomocą e-maila, telefonu lub czatu ze strony internetowej. Zawieszenie konta od momentu zgłoszenia następuje zazwyczaj bardzo szybko.