

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

### **Co to jest kompulsywny hazard?**

Wyjaśnienie zaakceptowane przez wspólnotę Anonimowych Hazardzistów głosi, iż jest to postępująca choroba, której nie można wyleczyć, a jedynie zatrzymać.

Przed zgłoszeniem się do Anonimowych Hazardzistów, wielu graczy oskarżało się o słabość moralną lub o bycie „do niczego”. Idea Anonimowych Hazardzistów zakłada, że obsesyjni gracze są ludźmi bardzo chorymi, którzy mogą poprawić swój stan jedynie dzięki przestrzeganiu zasad programu, który okazał się skuteczny dla wielu tysięcy innych kobiet i mężczyzn z problemem hazardu.

### **Co w pierwszej kolejności powinien zrobić każdy hazardzista, który chce przestać grać?**

Każdy powinien być gotów zaakceptować fakt, że znajduje się w szponach postępującej choroby i posiada wolę, aby się od niej uwolnić. Nasze doświadczenie pokazało, iż program Anonimowych Hazardzistów jest skuteczny w wypadku każdego, kto chce przestać grać hazardowo. Jednak, nie będzie on na pewno skuteczny w wypadku ludzi, którzy nie mają odwagi stawić czoła wszystkim faktom dotyczącym tej choroby.

### **W jaki sposób można stwierdzić, czy jest się nałogowym hazardzistą?**

Jedynie ty sam możesz podjąć tę decyzję. Większość ludzi zgłasza się do Anonimowych Hazardzistów, kiedy są już gotowi przyznać, że hazard dał im się we znaki. Również we wspólnocie Anonimowych Hazardzistów uważa się, że nałogowy hazardzista to osoba, której granie poczyniło duże spustoszenia w jej życiu i powoduje coraz większe problemy w każdej jego dziedzinie.

Wielu członków wspólnoty doświadczyło przerażających przeżyć zanim byli gotowi przyjąć pomoc. Inni doświadczyli powolnego i subtelnego procesu degradacji, który ostatecznie doprowadził ich do punktu, kiedy musieli przyznać, że ponieśli klęskę.

### **Czy kompulsywny gracz będzie jeszcze kiedykolwiek mógł grać normalnie?**

Nie. Pierwszy zakład (stawka) jest dla hazardzisty tym, czym dla alkoholika jest pierwszy kieliszek alkoholu. Prędzej czy później popadnie on w ten sam dawny destrukcyjny wzór zachowania.

Kiedy już raz przekroczy się niewidzialną granicę nieodpowiedzialnego i niekontrolowanego hazardu, już nigdy nie można odzyskać nad nim kontroli. Gdy nasi członkowie, którzy nawet po wielomiesięcznej abstynencji eksperymentowali z małymi zakładami (stawkami), skutki były zawsze katastrofalne. Dawna obsesja zawsze powracała.

Nasze,(Anonimowych Hazardzistów) doświadczenie dowodzi, że wszystko sprowadza się do pytania: grać hazardowo - ryzykując postępującą degradację? - albo nie uprawiać hazardu - i budować lepszy sposób życia.

## **Dlaczego hazardzista nie może po prostu siłą woli powstrzymać się od hazardu?**

Wierzymy, że większość ludzi, o ile są uczciwi wobec siebie, zauważy, że brakuje im siły, by rozwiązać niektóre swoje problemy. Jeśli chodzi o hazard, znaleźliśmy wielu hazardzistów, którzy byli w stanie powstrzymać się od grania nawet przez dłuższy okres, co usypiało ich ostrożność i w sprzyjających okolicznościach znowu zaczęli grać zupełnie nie bacząc na konsekwencje. Polegali oni na sile woli, która szybko przegrywała nawet z najbardziej trywialną wymówką, aby zagrać. Odkryliśmy, że nie silna wola i samoświadomość, ale przestrzeganie zasad pomagają rozwiązać ten problem. Większość z nas uważa też, że wiara w Siłę większa niż my sami jest nieodzowna, by podtrzymać wolę powstrzymania się od hazardu.

## **Czy członkowie Anonimowych Hazardzistów bywają w miejscach hazardu, aby pomóc byłym członkom, którzy nadal grają?**

Nie. Rodziny i przyjaciele tych ludzi prosili nas często o interwencje, ale w żadnym z tych wypadków nie byliśmy w stanie pomóc. Właściwie to czasem mieliśmy nawet wrażenie, że opóźnimy ich powrót do abstynencji, poświęcając im tyle uwagi. Wszystko sprowadza się do podstawowej zasady, że hazardzista powinien najpierw sam chcieć sobie pomóc, a dopiero później można mu tę pomoc zaoferować.

## **Gram jedynie sporadycznie. Czy potrzebuję już Anonimowych Hazardzistów?**

Tak. Nałogowi gracze, którzy przyłączyli się do ruchu Anonimowych Hazardzistów często twierdzą, że chociaż grali sporadycznie, to jednak w przerwach zupełnie nie myśleli konstruktywnie. Charakterystyczne dla tych okresów abstynencji były: nerwowość, irytacja, frustracja, niezdecydowanie i rozkład związków z ludźmi. Ci sami ludzie często stwierdzali, że program Anonimowych Hazardzistów był dla nich odpowiedzią, jak wyeliminować wady charakteru i przewodnikiem ku moralnemu rozwojowi.

**HAZARD** dla nałogowego hazardzisty definiuje się następująco: jakiekolwiek obstawienie lub zakład, nieważne – dla siebie lub innych, dla pieniędzy lub nie, nieważne jak drobny lub nieistotny, jeżeli jego wynik zależy od przypadku bądź „umiejętności” stanowi hazard.

## **Czy wszyscy się dowiedzą jeśli przyłączę się do Anonimowych Hazardzistów?**

Większość ludzi jest już znana jako hazardziści zanim jeszcze znajdą się w ruchu Anonimowych Hazardzistów. Ich grania na ogół nie udaje się utrzymać w tajemnicy. W takim wypadku byłoby dziwne, jeśli dobra wiadomość o ich abstynencji nie była komentowana. Jednak ujawnienie przynależności do Anonimowych Hazardzistów jest niedozwolone dla członków. Każdy spoza grupy, kto ujawnia swoje sympatie lub powiązania ze wspólnotą, nie może tego czynić w sposób szkodzący ruchowi.

## **Jeśli przestanę grać, czy nie utrudni mi to podtrzymania bliskich kontaktów zawodowych i towarzyskich?**

Wydaje nam się, że nie. Nie powinno to pociągać za sobą żadnych podobnych konsekwencji. Wielu współczesnych ludzi sukcesu zrobiło błyskotliwą karierę, mimo kompletnej niewiedzy na temat gry w karty czy wyścigów konnych. Jeśli natomiast chodzi

o życie towarzyskie, każdy nowy członek naszego ruchu szybko odnajdzie przyjemność w wielu ciekawych zajęciach, niezwiązanych bezpośrednio czy pośrednio z hazardem.

### **Jak można skończyć z hazardem dzięki programowi Anonimowych Hazardzistów?**

Zrealizowanie tego celu jest możliwe dzięki zmianie własnego charakteru. Aby to osiągnąć trzeba mieć wiarę w podstawowe zasady programu Anonimowych Hazardzistów i zgodnie z nimi postępować.

Nie istnieją skróty po drodze do osiągnięcia wiary i zrozumienia. Wyjście z jednego z najbardziej kłopotliwych i podstępnych uzależnień kompulsywnych wymaga nie lada wysiłku.

UCZCIWOŚĆ, OTWARTOŚĆ UMYŚLU I CHEĆ to kluczowe hasła w naszym zdrowieniu.

### **Czy można samemu wyjść z uzależnienia dzięki lekturze materiałów ruchu Anonimowych Hazardzistów oraz literatury medycznej dotyczącej problemu hazardu?**

Czasami tak, ale zazwyczaj nie. Anonimowi Hazardziści i ich program jest najbardziej skuteczny, jeśli potraktujemy go jako program grupowy. Grupa obdarza wsparciem i zrozumieniem. Pozwala dzielić się doświadczeniem i rozmawiać o aktualnych problemach w atmosferze komfortu i akceptacji. Miejsce osamotnienia zajmują akceptacja i poczucie bycia potrzebnym.

### **Czy Anonimowi Hazardziści widzą uprawianie hazardu jako wadę?**

Nie.

### **Czy wiedza na temat przyczyn uprawiania hazardu jest istotna?**

Być może, jednak jak dotąd, wielu członków AH przestało grać nie znając przyczyn.

### **Jak można rozpoznać uzależnionego hazardzistę? Jakie są cechy charakterystyczne?**

1. NIEMOŻNOŚĆ I NIECHEĆ ZAAKCEPTOWANIA RZECZYWISTOŚCI. A co za tym idzie, ucieczka w świat marzeń hazardu.
2. EMOCJONALNA NIEPEWNOŚĆ. Hazardzista czuje się komfortowo jedynie „w akcji”. Nierzadko zdarza się, że członek Anonimowych Hazardzistów hazardziści mówi: „Jedyną sytuacją, w której czułem się dobrze było siedzenie przy stole do pokera, bo tam byłem bezpieczny i spokojny. Nikt niczego ode mnie nie wymagał i choć wiedziałem, że niszczę samego siebie, jednocześnie dawało mi to poczucie bezpieczeństwa.”
3. NIEDOJRZAŁOŚĆ. Chęć posiadania wszystkich ważnych rzeczy w życiu bez większego wysiłku jest wspólną cechą charakteru wielu hazardzistów. Wielu naszych członków akceptuje fakt, że nie chcieli dorosnąć. Podświadomie czuli, że uda im się uniknąć odpowiedzialności, stawiając na to, że koło zakręci się jak trzeba albo odwróci się karta. A walka ta zamieniła się wreszcie w podświadomą obsesję.

Ponadto nałogowi hazardziści odczuwają silną wewnętrzną presję, aby zdobyć Wielką Wygraną i mieć poczucie wszechmocy. Kompulsywny hazardzista jest gotów zrobić wszystko (nawet gdyby to było aspołeczne), aby podtrzymać taki swój obraz, jakim chciałby być w oczach innych.

Istnieje również teoria, że hazardziści podświadomie chcą przegrać, aby ukarać siebie i wiele wskazuje na to, że teoria ta nie jest pozbawiona sensu.

### **Co to jest nierealny świat marzeń hazardzisty?**

Jest to kolejna wspólna cecha hazardzistów, którzy spędzają wiele czasu tworząc wizje wielkich i wspaniałych czynów, których dokonają, jak tylko uda im się wygrać. Często postrzegają siebie jako filantropów i ludzi lubianych. Marzą o zapewnieniu rodzinie i przyjaciołom luksusów, a siebie wyobrażają sobie jako ludzi prowadzących komfortowe i dostatnie życie, które osiągnęli dzięki swojemu „systemowi”. Służący, apartamenty, drogie ubrania, czarujący przyjaciele, jachty, podróże to tylko niektóre ze wspaniałości, które czekają tuż za rogiem, jak tylko wygrają.

Niestety każda wygrana nie jest wystarczająco wysoka, żeby spełnić choć najmniejsze marzenie. Każda wygrana jest także pretekstem do dalszej gry, która pozwoli marzyć jeszcze śmieiej. Przegrana również stymuluje do dalszej desperackiej gry, a rozpacz jest ogromna, bo przecież upadł właśnie świat ich marzeń. Niestety będą próbowali się odegrać, jeszcze częściej marząc i jeszcze dotkliwiej będą potem cierpieć. Nikt nie zdoła ich przekonać, że te wielkie plany nie doczekają się realizacji. Oni muszą wierzyć, że się uda, bo bez tych marzeń życie byłoby dla nich nie do zniesienia.

### **Czy uzależnienie od hazardu nie jest głównie problemem finansowym?**

Nie, jest to problem natury emocjonalnej. Osoba znajdująca się w szponach tej choroby tworzy niezliczone ilości problemów, które wydają się jej nie do rozwiązania. Oczywiście problemy finansowe są nieuniknione, ale hazardziści doświadczają także kłopotów małżeńskich, prawnych i bezrobocia. Oddalają się od rodziny i przyjaciół. Spośród wszystkich tych trudności, problemy finansowe wydają się najłatwiejsze do rozwiązania. Dołączając do Anonimowych Hazardzistów przestają grać, a finanse przestają stanowić problem. Nasi członkowie dowiedli, że najprościej wyjść z finansowych tarapatów dzięki ciężkiej pracy i spłaceniu długów. Pożyczanie pieniędzy jest niedozwolone w ruchu Anonimowych Hazardzistów, ponieważ prowadzi do niszczących konsekwencji.

Najtrudniejsze i najbardziej czasochłonne na drodze do zdrowienia jest dokonanie zmiany w samym sobie, a większość członków upatruje w tym największego wyzwania, nad którym trzeba zacząć pracować natychmiast i kontynuować ten wysiłek do końca życia.

### **Kto może przyłączyć się do Anonimowych Hazardzistów?**

Przyłączyć się do naszego ruchu może każdy, kto pragnie przestać uprawiać hazard. Poza tym nie istnieją żadne obostrzenia dotyczące członkostwa w ruchu Anonimowych Hazardzistów.

## **Ile kosztuje wstąpienie do Anonimowych Hazardzistów?**

Nie ma żadnych opłat związanych z członkostwem. Nowi członkowie nie muszą także niczego podpisywać ani przysięgać. Istnieją jednak koszty związane ze spotkaniami grupowymi itp. Ponieważ tradycyjnie te potrzeby były zawsze zaspokajane bez pomocy z zewnątrz, te wydatki są pokrywane z dobrowolnego wsparcia finansowego członków grupy. Co więcej, doświadczenie nauczyło nas, iż przyjęcie na siebie tej odpowiedzialności finansowej stanowi istotną część rozwoju grupowego i indywidualnego.

## **Dlaczego członkowie ruchu Anonimowych Hazardzistów są anonimowi?**

Anonimowość ma wielką wartość praktyczną w zachowaniu jedności naszej wspólnoty. Dzięki niej został wyeliminowany czynnik popularności i możliwości rozpoznania poszczególnych członków, mimo działalności na łamach prasy, radia czy telewizji. Uchroniła więc ona także naszą wspólnotę przed wewnętrznymi walkami o władzę i prestiż, które z pewnością okazałyby się niszczące dla jedności naszego ruchu.

Anonimowość ma także ogromną wartość jeśli chodzi o przyciąganie nowych członków, którzy początkowo mogą czuć się naznaczeni tą chorobą. Dlatego też gwarantujemy nowym członkom taki rodzaj anonimowości, jakiego sobie życzą.

Co ważniejsze, anonimowość ma ogromne znaczenie duchowe. Przypomina, że zasady musimy zawsze przedkładać nad osobowości.

Aby przetrwać jako jednostki, musimy zrzec się naszych osobistych gratyfikacji, tak więc nasz ruch Anonimowych Hazardzistów nie tylko głosi, ale również wprowadza w życie prawdziwą pokorę. A to dzięki niej jedynie można żyć w spokoju i poczuciu bezpieczeństwa przez kolejne lata.

## **Czy Anonimowi Hazardziści są ruchem religijnym?**

Nie. Anonimowi Hazardziści to wspólnota złożona z ludzi wielu wyznań, jak również agnostyków i ateistów. Ponieważ członkostwo nie wymaga wyznawania żadnej konkretnej wiary, nasza wspólnota nie może być określana mianem ruchu religijnego. Program zdrowienia Anonimowych Hazardzistów opiera się na akceptacji pewnych wartości duchowych, jednak ich interpretację pozostawiamy samym członkom.