

LBRIS

We know
books

PHILIP MAWER

**CUM M-AM ELIBERAT
DE JOCURILE DE
NOROC**

Traducere din limba engleză și prefață realizate de Daniela Tordoi

 **MERIDIANE**
PRINT

2021

problemele. Încheindu-și jobul *offshore* și dorindu-și să pornească o afacere cu cabane de schi în America de Nord, Phil a lucrat în câteva restaurante din jurul Londrei și apoi a acceptat locuri de muncă în Yemen, Etiopia și Eritreea. În ciuda salariilor mai mari și a perioadelor mai lungi de concediu, jocurile de noroc au rămas o activitate sporadică.

După șapte ani și un război civil în Yemen, s-a mutat în Cipru și a înființat o societate comercială. Trei ani mai târziu, a fost ademenit din nou de cariera de manager, acceptând o poziție în Algeria. Deși are succes în afaceri, este perioada în care cade în plasa jocurilor de noroc online, care i-au devastat apoi atât de mult viața. În ciuda faptului că era bine plătit și că își găsea împlinirea în muncă, acumula datorii financiare semnificative. Încercarea unui nou început îl găsește în Australia de Vest, unde, însă, înlocuiește precedentele jocuri de pe internet cu casele de pariuri și cu cazinourile. Ratând și această oportunitate, trece din nou dintr-un loc de muncă în altul, însă forța jocurilor îl copleșește și îi distruge situația financiară.

Cuprins

Prefață: Pentru jucători și pentru cei dragi lor	11
Introducere: Ești pregătit să te eliberezi de jocurile de noroc?	20

Partea I: Stop!

1. Fazele problemei jocurilor de noroc	41
2. E pur și simplu un obicei. Înlătură frica și mitul jocurilor de noroc	47
3. Eliberarea sau curajul destăinuirii	56
4. Vocea jucătorului	80

Partea a II-a: Rămâi la Stop!

5. Boala	93
6. Indicatoare-cheie: stăpânirea impulsurilor	108
7. Recâștigarea demnității și a respectului de sine	123
8. Jetonul schimbării	131
9. Inutilitatea și pericolul jocurilor de noroc	140
10. Importanța bunăvoinței și a compasiunii	152
11. Unde s-au dus banii tăi? Întoarce-te împotriva industriei jocurilor de noroc	163
12. Adevăruri crude despre o industrie crudă	169
13. O viață liberă!	174

Anexă	180
Bibliografie	187

PREFAȚĂ

Pentru jucători și
pentru cei dragi lor

*Deși nimeni nu se poate întoarce pentru
a avea un alt început, oricine poate
începe acum să aibă un alt final.*

Carl Bard

Dacă tu, jucătorule, crezi că doar cumpărând această carte și citind-o, te vei putea opri din a mai juca, atunci, te rog, las-o pe raft și continuă-ți obsesia. Dacă însă ești pregătit să citești și să *acționezi*, atunci, te rog, citește mai departe.

Scopul întrebărilor care urmează este acela de a explica ce este această carte, cum și pe cine poate ajuta și cum a fost creat sistemul despre care vorbește. Spun „sistem” deoarece și tu, ca jucător, ai avut probabil un sistem numai al tău, care te-a ajutat să câștigi, mai ales în primele faze ale jocurilor de noroc (vezi capitolul 1, „Fazele problemei jocurilor de noroc”).

Această carte își propune să înlocuiască o parte din gândirea „la noroc” cu un model de gândire nou,

sănătos și eficient și cred că veți găsi cum sfaturile și ponturile sunt adaptate mentalității și tiparelor de gândire ale oricărui jucător.

Dacă sunteți parteneri, prieteni sau părinți ai unui jucător, sper sincer că această carte se va dovedi de mare ajutor. Nu va arunca un val de magie asupra lui, făcându-l să renunțe dintr-odată. Și nici nu o să vă spună exact ce să faceți pentru a vă recupera de pe urma traiului lângă el. Dar vă poate spune cum să acționați pentru a-l confrunta cu propriu-i comportament compulsiv, cum să îl sprijiniți în eforturile de schimbare pe care le face și cum să depășească trecutul pentru a putea merge mai departe. Veți găsi că sistemul prezentat în această carte se potrivește jucătorilor și veți înțelege modalitatea lor de gândire, alunecoasă și întortocheată. Pentru a vă fixa toate aceste idei, aveți nevoie de tot ajutorul. Așa cum are și el.

Care este obiectivul acestei cărți?

E destul de simplu. Să te oprească din a mai juca jocuri de noroc vreodată și să-i ajute pe cei dragi ție să te sprijine. Nu e o carte pentru cei care vor doar să reducă jocurile, deși, evident, sper să o găsești utilă dacă ești îngrijorat în orice fel de dependența ta.

Scopul nu este să crească timpul dintre recăderi sau reîntoarceri în orice formă la joc. Acest lucru mi se pare un eșec. Angajament, angajament, angajament, astfel încât să poți opri jocurile de noroc pentru totdeauna. Dacă pare un obiectiv prea

îndepărtat, atunci de ce să nu încercăm cel puțin să vedem dacă este posibil?

Cum a fost creată această carte?

Această carte a început ca o terapie cultivată de mine și de soția mea. Veți vedea toți pașii explicați cu atenție în fiecare capitol. Am lucrat în străinătate, departe unul de celălalt, așa încât, terapia a continuat prin lungi conversații telefonice și emailuri.

Renunțarea la jocurile de noroc rămâne în continuare un teritoriu de explorat. Literatura de specialitate este insuficientă și terenul este încă într-o etapă embrionară, cu cercetări contradictorii și neconcludente. Grupurile de suport operează cu principii destul de aspre, care funcționează doar pentru unii. Cele mai multe dintre metodele care există acum și o mare parte din filosofia recuperării sunt clădite pe ideea că poți trăi o zi din viața ta fără jocuri de noroc. Problema cu acest lucru, în opinia mea, este că nu elimină preocuparea pentru jocuri și pare să pună sub semnul întrebării controlul asupra propriei noastre vieți. Scopul meu este să pun jocul în afara ecuației. După aceea, puteți decide cum va arăta viitorul vostru.

Pentru mine, grupurile Jucătorii Anonimi (JA) nu au fost o opțiune. Dincolo de faptul că era foarte dificil să am acces la aceste grupuri din cauza călătoriilor mele, modul de lucru nu-mi era chiar potrivit, așa cum voi explica mai târziu, cu toate că poate fi foarte valoros pentru alții.

Nici cele trei cărți de autoajutoare pe care le-am cumpărat de pe internet nu au prea avut sens pentru mine și nu m-au convins că aș putea să-mi înfrâng dependența de jocuri. Am încercat să folosesc și *chat*-ul și, deși la început îmi oferea confortul de a vedea că nu sunt singurul care are o astfel de problemă, poveștile înfiorătoare pe care le spuneau oamenii ne-au deprimat, deopotrivă, pe mine și pe soția mea.

Ba mai mult, când am început să urmăresc „recuperările” online ale altor persoane, părea că toate, în cele din urmă, au recidivat sau că au renunțat să-și mai scrie jurnalele de recuperare după câteva zile sau cel mult câteva săptămâni. Am știut că nu va funcționa pentru mine.

Trebuia să încep cu convingerea totală că voi putea înfrânge jocul meu compulsiv pentru totdeauna. Pe măsură ce deveneam mai puternic, ieșind din ceea ce eu numesc „coma jocului de noroc”, am început să înțelegem că eu aș putea cu adevărat lăsa totul mult în urmă și că am putea transmite metodele noastre și altora, pentru a-i ajuta.

Am început prin a analiza fiecare pas al traseului meu, ce făceam și de ce funcționa. O mare parte din corespondența noastră a devenit baza acestui sistem.

Am încercat de atâtea ori să mă opresc, prin ce e diferită această metodă?

„O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.” – spune un vechi proverb chinezesc. Mulți dintre jucătorii compulsivi au experimentat primul pas al călătoriei către abținere sau către renunțare

de atât de multe ori, încât, probabil că au parcurs deja mia de mile, dar, din păcate, în sens invers. În acest caz, ne confruntăm cu un traseu de o mie una mile sau chiar mai mult. De câte ori te-ai privit în oglindă după o devastatoare pierdere, pe care poate ai numit-o „ghinion”, și ți-ai spus „Niciodată încă o dată”? Poate ai mers chiar mai departe și ai postat confesiunea ta pe un site dedicat sau poate te-ai înscris la întâlnirile JA, dar din nou te-ai întors la masa de joc (real sau virtual) ori ai completat biletele de pariuri sau ai alimentat automatele de jocuri.

Am încercat de nenumărate ori să mă opresc, până la această ultimă dată. Sunt aproape sigur sau cel puțin sper că voi fi în stare să te fac să înțelegi exact de ce nu ai putut să te oprești, în ciuda faptului că ai încercat de foarte multe ori, și de ce pare că ai atât de multe momente de cădere pe fundul prăpastiei. Poți învăța cum să îți crezi ultima prăbușire și cum să te așezi imediat în control.

Prin acest sistem, mi-am achitat toate datoriile, am suficienți bani pentru a mă muta într-un loc idilic și m-am înrolat într-o viață în care să pot să îi ajut pe alții. Dar știi ce e frumos? Am început să mă plac pe mine însumi cu adevărat din nou și am început să mă gândesc că viața chiar merită trăită.

Vei remarca niște diferențe între sugestiile noastre și experiența convențională a renunțării la jocul de noroc. De exemplu, un sfat standard este acela de a ține un jurnal al dependenței. Asta e în regulă dacă vrei să-ți monitorizezi și să-ți evaluezi jocul, dar nu funcționează pentru persoana care este absolut disperată și vrea să

renunțe imediat. Unii găsesc util, de asemenea, să descrie nevoia lor de a juca, înlocuind astfel acțiunea în sine. Cu toate acestea, pentru mine, un jurnal este împotriva stilului acestei cărți, care este centrată pe prezent, pe ziua de azi. Un jurnal înseamnă înregistrarea trecutului, exact ceea ce, de fapt, nu vrem. Jocul ține de trecut. Noi vrem să trăim azi.

Așa că noi am creat patru indicatoare-cheie la care să te referi ocazional în timpul călătoriei tale în afara jocului (vezi capitolul 6). Acestea includ istoria scrisă a dependenței tale de jocurile de noroc și o copie a extrasului de cont bancar. Din nou, metodele convenționale sugerează limitarea accesului la sume *cash* pentru jucător, stabilirea unui buget din care partenerii lor să le ofere sume zilnice și așa mai departe. Toate acestea nu vor funcționa pentru jucătorul care, odată ce a început, are o nestăpânită nevoie de a juca. E ca și cum am sfătui un alcoolic să-și limiteze băutura la 2-3 pahare pe zi, ceea ce poate fi bine pentru unii, însă pentru cei mai mulți, abstinerea este singura opțiune. Doar unul din cinci jucători găsește că e destul de ușor să renunți în acest fel, deci e limpede că trebuie găsite alte metode.

Acest sistem este potrivit doar pentru jucătorii compulsivi sau și pentru cei din preajma lor, care sunt afectați de acest comportament?

Sistemul este potrivit oricărei persoane care a fost afectată de jocul compulsiv. Mă refer în mod constant la cei dragi din viața jucătorilor, soți, parteneri, părinți sau prieteni, la felul în care sunt și ei

afecțați și, de asemenea, la modul în care vor resimți ei renunțarea la joc.

Pentru a ajuta ambele părți să evalueze cât de severă este problema jocurilor de noroc, consultați lista de întrebări din „Introducere”. Apoi citiți despre cea mai bună cale pentru a-i ajuta pe jucătorii compulsivi. Credeți-mă, nu este vorba despre un ceai, niște biscuiți și un umăr pe care jucătorul să poată plânge. Departate de toate acestea...

Ai fost cu adevărat un jucător compulsiv?

Am fost un jucător compulsiv care, prin sprijinul plin de iubire al soției mele, a fost complet vindecat de ceea ce eu consider un uriaș și distructiv demon social. La 45 de ani, muncind și trăind aproape în permanență pe mare, de aproximativ 15 ani, pe un salariu foarte bun, cu bonusuri, fără nici unul dintre copiii mei pe care să-l cresc sau să îl educ, ce aveam, pe numele meu, la sfârșitul unei cariere de jucător? Aproximativ 40.000 de lire sterline datorii, fără casă, fără mașină, fără economii, fără pensie, fără asigurare de viață sau de sănătate și, la vremea aceea, nici măcar o sumă suficientă în contul bancar pentru a-mi încărca un cărucior de cumpărături. Suma pe care am jucat-o în cei 27 de ani ai vieții mele de „adult” este de 350.000 de lire sterline și așa pune cifra chiar mai aproape de 400.000 de lire sterline. Investită corespunzător în proprietăți, acțiuni și conturi cu depozite mari, acum ar trebui să fiu cel puțin milionar. Sumele nu înseamnă nimic și sunt relative la fiecare individ, astfel încât, este ultima dată

când le vei vedea menționate cu atâtea detalii. Numai tu, ca jucător compulsiv, știi cât rău financiar ți-au adus jocurile de noroc până acum.

Această carte este o autobiografie?

Nu, deloc! Această carte nu este povestea mea, pentru că nu trebuie să îți pese de mine; trebuie să îți pese de tine și de felul în care tu reușești să te eliberezi. Înțeleg asta. Dacă ești un jucător disperat, tot ce îți cer este să ai suficientă încredere încât să accepți că am fost și eu acolo unde ești tu astăzi. Dacă vrei să știi mai multe despre mine și despre perioada mea de joc, atunci mergi la www.gamblersaloud.com

Cu toate acestea, vreau să știi că m-am urât pe mine și am urât lumea, cu deznădejdea oarbă că totul e nedrept. Mai vreau să știi că m-am privit în oglindă de o mie de ori și mi-am făcut promisiuni: „Niciodată încă o dată!” Și apoi am auzit vocea demonului șoptindu-mi la ureche: „Știi că ai spus « Niciodată încă o dată », dar favoritul de la 3:30 p.m. la Kempton este sigur și cu șanse bune, așa încât ai putea cel puțin să te întorci la ceea ce ai pierdut ieri.”

Am trăit durerea de a mă întreba de unde va veni chiria pentru casă, cum îi voi restitui banii fratelui meu, așa cum am promis sau cum îmi voi minți soția, încă o dată, despre felul în care s-a dus salariul luna aceasta. Cred că ai nevoie să știi că am fost cu tine, în graba aceea pe care ai avut-o și tu de a realiza încă un scor, împrumutând încă 100 de lire sterline sau găsim încă un card cu 1000 de lire pe el. Am privit-o pe mama mea în ochi și am mințit-o ca să

hrănesc acel monstru din mine. Am trăit minutele acelea când ții banii ilegali în mână la fel de periculos ca și cum ți-ai planifica marea evadare. Am străbătut străzi singuratice după ce ultima rundă de ruletă s-a oprit la un număr distanță de al meu, pe ultimul je-ton de 5 lire, când te întrebi: „Ce fac acum, unde să mă duc?” Am înfipt adânc, în podul palmei, stiloul agentului de pariuri auzind cum propriul cal pierduse dezbaterea arbitrilor, cea care mi-ar fi asigurat succesul pariului de tip Yankee.

Am fost acolo. Am vândut tricouri. Era tot ce-mi rămăsese.

Scopul tău este interzicerea jocurilor de noroc?

Nu! Nu sunt chiar atât de naiv sau de nerealist. Ceea ce îmi doresc este să îi ajut pe aceia pentru care jocurile de noroc au ajuns să reprezinte un comportament compulsiv sau „doar o problemă”, ale căror vieți au fost probabil furate în cel mai urât mod posibil și care se pot angaja în propria vindecare.

Într-o lume perfectă, oricine ar trebui să fie suficient de inteligent și să aibă suficientă compasiune pentru ca nici măcar să nu-și dorească să joace, astfel încât această industrie să sucombe de la sine. Într-o lume perfectă, nimeni nu ar trebui să cheltuie 10 lire pe aruncarea unor zaruri, pe întoarcerea unei cărți de joc sau pe pariul pus pe viteza unui cal, în timp ce undeva în această lume un copil e flămând, un câine este abandonat sau un adolescent bolnav de cancer se stinge încet, departe de șansa unui tratament.

Dar hei! Aceea ar fi o lume perfectă, nu-i așa?

INTRODUCERE

Ești pregătit să te eliberezi
de jocurile de noroc?

Acesta este momentul dificil, când trebuie să decizi dacă ești „în” sau „în afară”, vorbind despre renunțarea totală la jocurile de noroc. Dacă aveți în preajmă o persoană care are o serioasă problemă în acest sens, până la finalul acestei introduceri ar trebui să aveți o imagine mult mai clară a naturii acestei probleme. Și poate și o mai bună înțelegere a ceea ce voi și jucătorul împătimit veți experimenta când el se va opri.

Următoarea listă cu 20 de puncte realizată de asociațiile JA este destinată jucătorilor pentru a-i ajuta să decidă dacă au sau nu au o reală problemă:

- Joci în timpul programului de lucru?
- Jocurile de noroc îți afectează viața de familie?
- Jocurile de noroc îți afectează reputația?
- Ai simțit vreodată remușcări după ce ai jucat?
- Ai jucat vreodată pentru a avea bani să achiziții datorii sau să rezolvi alte probleme financiare?

- Jocurile de noroc au dus la scăderea eficienței tale și a ambițiilor tale?
- După ce pierzi, simți că trebuie să te întorci cât mai repede pentru a recupera?
- După ce câștigi, simți un impuls puternic de a te întoarce pentru a câștiga și mai mult?
- Joci adesea până la ultimul ban pe care îl ai?
- Te-ai împrumutat vreodată pentru a juca?
- Ai vândut vreodată lucruri pentru a-ți finanța jocul?
- Ești reticent în a folosi banii de jocuri pentru cheltuieli curente?
- Jocurile de noroc te fac mai puțin atent la bunăstarea familiei tale?
- Joci mai mult decât îți planifici?
- Ai jucat vreodată ca să scapi de îngrijorări sau de probleme?
- Ai comis sau te-ai gândit vreodată să comiți o ilegalitate ca să îți finanțezi jocul?
- Ai avut vreodată probleme cu somnul din cauza jocurilor?
- Certurile, dezamăgirile sau frustrările îți creează nevoia de joc?
- Ai simțit vreodată nevoia de a juca pentru a sărbători un succes?
- Te-ai gândit vreodată la autodistrugere ca rezultat al jocurilor de noroc?

Asociațiile JA consideră că jucătorii compulsivi au răspuns cu „da” la cel puțin șapte dintre aceste puncte. Cinstit vorbind, tu la câte ai răspuns cu „da”? Mai citește-le o dată și gândește-te cu atenție. Dacă