

ANONYMNÍ GAMBLERŮ ČESKO
www.anonymnigambleri.cz

Manuál – průvodce mítinkem AG

PŘIVÍTÁNÍ

Vítám Vás, přátelé, na našem pravidelném setkání Anonymních Gamblerů „společenství AG
..... „

Na úvod Vás požádám o vypnutí, nebo ztlumení mobilních telefonů

Náš meeting zahajujeme vždy chvilkou tichého zamyšlení za trpící gamblery a gamblerky, zde v místnosti, ale i za naše kolegy kolegyně, kteří jsou mimo toto společenství (zklidnění, solidarita s postiženými gamblery ve světě)

preambule Anonymní Gamblerů

Anonymní hráči jsou společenství mužů a žen, kteří spolu **SDÍLEJÍ SVOJI ZKUŠENOST, SÍLU A NADĚJI, ŽE** mohou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení ze závislosti na hazardních hrách a sázkách. Jedinou podmínkou pro členství v GA **je touha přestat hazardně hrát či sázet.** Nejsou zde žádné povinné poplatky, jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům. Anonymní hráči nejsou spojeni s žádnou sektou, církví, politickou organizací, či jakoukoliv jinou institucí. :nepřejí si zaplést se do jakékoliv rozepře, neodporují, ale ani nepodporují žádné programy. **Naším prvotním účelem je přestat hazardně hrát a sázet a pomáhat dalším patologickým hráčům dosahovat osvobození od závislosti na hazardních hrách a sázkách.**

Většina z nás nebyla ochotna se přiznat, že jsme skutečně závislí na hazardních hrách či sázkách. Nikomu se nelíbí připustit, že je jiný nežli druzí lidé. Nepřekvapuje proto, že pro hráčské kariéry jsou typické marné pokusy dokazovat, že umíme hrát či sázet „kontrolovaně“ Myšlenka že někdy a nějak dokážeme svoji hru ovládnout je velikou posedlostí každého nutkavého hazardního hráče. Že tato iluze trvá, překvapuje. Mnozí k ní lnou i ve vězení v duševní nemoci nebo ve smrti.

Naučili jsme se svému nejnvtřnějšímu já plně přiznat, že jsme patologickými hráčkami. To je první krok k uzdravení Je třeba zničit mylnou představu, že ve vztahu k hazardním hrám a sázkám jsme, nebo můžeme být bezproblémový. **Schopnost hazardní hru ovládat jsme ztratili.** Víme, že žádný skutečně patologický hráč se nenaučí hrát či sázet takzvaně kontrolovaně. Všichni jsme měli občas dojem, že schopnost kontrolovaně hrát znovu získáváme, ale tato většinou krátká období byla nevyhnutelně následována dalším zhoršením naší kontroly. To vedlo časem k politování hodné a nepochopitelné demoralizaci. Jsme přesvědčeni, že patologičtí hráči našeho typu **jsou ohroženi progresivní nemocí.** Ta se v průběhu času, jestliže se neléčí, nezlepšuje, ale zhoršuje. Proto, abychom vedli normální a smysluplný život, se budeme ze všech sil snažit v každodenním životě uplatňovat určité zásady.

Nyní se dokola představíme – jsem křestní jméno s dodatkem. **Gambler** (případně další závislost)

Následuje 12 kroků GA

Dvanáct kroků Anonymních Gamblerů

1. *„Přiznali jsme si svoji bezmocnost nad závislostí na hazardním hraní a sázení. Naše životy se staly neovladatelnými. “*
2. *„Dospěli jsme k víře, že jen síla větší než je naše vlastní, nám vrátí duševní zdraví. “*
3. *„Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do rukou Boha, vyšší moci, tak jak ho my sami chápeme. “*
4. *„Provedli jsme důkladnou a nebojácnou mravní inventuru sebe samých. “*
5. *„Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých nedostatků. “*
6. *„Připravili jsme se plně na to, aby Bůh tyto naše charakterové vady odstranil. “*
7. *„Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil. “*
8. *„Sepsali jsme si seznam všech lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit. “*
9. *„Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, u nichž to bylo možné, s výjimkou těch, kde bychom ublížili jim samým anebo jiným lidem. “*
10. *„Pokračovali jsme v osobní inventuře, a když jsme se zmýlili, tak jsme si to přiznali. “*
11. *„Pomoci modliteb a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý vztah k Bohu, či vyšší moci tak jak Ho my sami chápeme a modlili jsme se jen za to, abychom poznali Jeho vůli a našli sílu ji uskutečnit. “*
12. *„Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili, snažili se předávat toto poselství ostatním gamblerům a uplatňovat tyto zásady ve všech svých záležitostech. “*

*Někteří z nás zapochybovali, to přeci nelze dokázat! Nenechme se odradit. Ani jeden z nás nebyl schopen dodržovat tyto principy perfektně, nejsme svatí. Cílem je, že chceme růst po duchovních liniích. Naše tvrzení napovídá spíš o **spirituálním pokroku** než perfektnosti*

Následuje 12 tradic GA

Dvanáct tradic Anonymních Gamblerů

- 1. Naše společné blaho je na prvním místě, osobní uzdravení závisí na jednotě GA*
- 2. Pro účely našeho společenství existuje pouze jediná konečná autorita – milující Bůh, tak jak se projevuje sám v našem kolektivním vědomí. Naši vedoucí jsou pouze spolehliví služebníci, kteří nám nevládnou*
- 3. Jediným požadavkem pro členství v AG je opravdová touha přestat hazardně hrát a sázet*
- 4. Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou případů, které ovlivňují ostatní skupiny nebo AG jako celek*
- 5. Každá skupina má pouze jediný hlavní účel – předávat naše poselství dalším patologickým hráčům a sázkařům, kteří stále trpí*
- 6. Skupina AG by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoliv příbuzné zařízení nebo podnik stojící mimo AG, ani mu propůjčovat jméno AG, aby nás problémy týkající se peněz, majetku a prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu*
- 7. Každá skupina AG by měla být plně soběstačná a odmítat příspěvky z vnějšku*
- 8. Anonymní hráči by se nikdy neměli stát profesionálními, i když naše střediska služeb mohou zaměstnávat specialisty*
- 9. AG jako takové by nikdy nemělo být organizováno, avšak můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo zodpovědné těm, kterým slouží*
- 10. Anonymní Gambleři nemají názory na vnější záležitosti, proto by jméno GA nemělo být nikdy zataženo do veřejných sporů*
- 11. Naše vztahy s veřejností jsou založeny spíš na přitažlivosti než na reklamě, musíme vždy zachovávat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a televize*
- 12. Anonymita je duchovním základem všech našich tradic, která nám na vždy připomíná, že máme dávat přednost zásadám před osobními zájmy*

STRUČNÁ PRAVIDLA MITINKU AG

Setkání **Anonymní gamblerů** je souhrn příspěvků jednotlivých účastníků na stanovené téma, nebo téma související s naší závislostí, přičemž na každém jednotlivci záleží, chce-li promluvit či nikoliv. Představujeme se křestními jmény s dodatkem „Gambler“ případně další závislost. Také druhé oslovujeme pouze křestními jmény a v osobních kontaktech si tykáme. Všichni na tomto setkání jsme sobě rovni, jak nově příchozí i dlouhodobě abstinující účastník našeho setkání. Často zde uslyšíme slovo Bůh, někdy s dodatkem – tak, jak se zobrazuje v našem kolektivním vědomí. Co si pod tím představujeme? Jedná se o souhrn představ o Bohu či vyšší moci všech účastníků setkání, přičemž představy jednotlivých účastníků mohou a většinou i jsou různé. Nikdo rozumný nikomu jeho víru nevyvrací, ani nikoho nepřesvědčuje o správnosti víry své. **Zcela normální je i doufat že něco takového jako vyšší moc, silnější než já existuje, jen když mi to pomůže vyřešit můj závažný problém.** Jsme ve shodě s jedinečností našeho cíle a naší třetí tradicí, že **jedinou podmínkou pro členství v GA je opravdová touha přestat hazardně hrát a sázet.** Žádám všechny, kteří se budou podílet na našem setkání, aby se drželi problému s hazardem.

PRAVIDLA KOMUNIKACE AG

- Každý hovoří jen o vlastních zkušenostech, názorech a zážitcích, spojených s naší závislostí
- Když chce někdo hovořit tak se představí jménem s dodatkem a má slovo, při ukončení řekne např. děkuji, tím oznamuje, že svůj příběh ukončil a může hovořit někdo další,
- Na našem meetingu nediskutujeme a vzájemně si neradíme, vyjadřujeme pouze vlastní osobní příběh
- Neteoretizujeme, nekritizujeme, neposuzujeme druhé
- Navzájem si neskáčeme do řeči
- Otázky klademe jen velmi zřídka, a to z důvodu aby nenahrazovali naše osobní svědectví, pokud nám někdo položí otázku, nemusíme odpovídat, pokud nechceme
- Svíčka na stole symbolizuje náš postoj v našem společenství, abychom spolu hovořili se vzájemnou láskou, úctou a učili se toleranci.
- Při takzvaném otevřeném meetingu za přítomnosti hostů, dodržujeme zásadu, že hosté nehovoří. Výjimku tvoří otevřený mítink pro spoluzávislé (Brno)
- Všichni přítomní jsou vázáni zachováním anonymity osob i toho co bylo na setkání řečeno, je to důležité proto, abychom s důvěrou mohli říci vše, co máme na srdci

Následuje „**Dvacet otázek Anonymních gamblerů**“ – každý účastník přečte jednu otázku (na ty si odpovídáme v duchu každá sám, čtou pouze osoby závislé na hazardních hrách či sázkách)

Dvacet otázek AG

1. Ztratil jste někdy čas určený k práci kvůli hazardní hře?
2. Učinila hra doma váš život nešťastný?
3. Poškodila hra vaši pověst?
4. Cítíte po hře výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční problémy?
6. Zmenšilo hraní vaši ctižádost a výkonnost?
7. Když prohrajete, máte pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát co jste prohrál?
8. Když vyhrajete, máte silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc?
9. Hrajete často tak dlouho, dokud neprohrajete poslední peníze?
10. Půjčil jste si někdy peníze, abyste financoval hru?
11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hru?
12. Nechce se vám používat peníze ze hry pro normální účely?
13. Způsobila hra to, že se nestaráte o prospěch rodiny?
14. Hrál jste někdy déle, než jste měl původně v úmyslu?
15. Hrál jste někdy, abyste unikl starostem a trápením?
16. Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání, nezákonného činu, abyste financoval hru?
17. Působí Vám hra potíže se spaním?
18. Vedou hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že ve Vás vzniká touha hrát?
19. Když se na Vás usměje štěstí, cítíte touhu to oslavit?
20. Uvažoval jste někdy o sebezničení kvůli hazardní hře?

Většina patologických hráčů odpoví kladně nejméně na sedm z těchto 20 otázek.

Následuje téma mítinku

= čtení z „dvanácti kroků GA“ (některý z členů přečte krok, který si připravil, a sdělí k němu svůj osobní příběh)

MÍTINK

Otevření mítinku: „přátelé otevírám mítink na dané téma, což ale není podmínkou, hovořit můžeme o všem, co máme na srdci, a je spojeno s naším problémem“

Ukončení mítinku: „V souladu s naší preambulí, mámě některé nutné výdaje. Prosím o pokladničku na stůl. Kdo můžete, prosíme o dobrovolný příspěvek.“

Dotaz kdo si na příště přichystá téma pro mítinky - služby - úklid

V souladu s dvanáctou tradicí, podle které anonymita je duchovním základem všech našich tradic, navždy nám připomínající prvořadost principů před osobními zájmy, vše co zde bylo řečeno, koho jsme zde viděli, zůstává zde a nevynáší se ven!

Modlitba na závěr

Bože dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu,

odvahu změnit to, co změnit mohu

a moudrost jedno od druhého rozpoznat