



Bože, dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu.
Odvahu změnit to, co změnit mohu.
A moudrost jedno od druhého rozpoznat.

Otázky nováčka

Jsem patologický hráč?

To můžeš rozhodnout jen Ty sám. Mnozí se obrátili na Anonymní hráče, když hazardní hraní způsobovalo rostoucí nebo přetrvávající problémy v jeho nebo jejím životě.

Co mohu udělat, pokud mi hazardní hraní způsobuje problémy?

Požádej o pomoc. Anonymní hráči ti mohou pomoci.

Kdo jsou Anonymní hráči?

Anonymní hráči jsou společenstvím mužů a žen, kteří se spojili, aby mohli řešit jejich společný problém a pomáhat ostatním uzdravit se z hazardního hraní.

Zavazuji se k něčemu, když přijdu na schůzku GA?

Ne, nemusíte říkat nic o sobě, pokud nebudete chtít... ...sami se rozhodnete, zda přijdete zas.

Kolik stojí připojení se k anonymním hráčům?

Nemáme žádné poplatky a příspěvky za členství. Jedinou podmínkou je touha přestat hazardně hrát.

Jak se přidat k anonymním hráčům?

Členství dosahujeme vyjádřením touhy přestat hazardně hrát. To je jedinou podmínkou členství.

Jak mi mohou Anonymní hráči pomoci v mém problému s hazardním hraním?

Tím, že budou mít pro tebe pochopení a podporu. Mají důkazy o tom, že můžeš žít lepší život bez jakéhokoli hazardního hraní.

Co se děje na schůzkách GA?

Na mítincích členové hovoří o svých problémech s hazardním hraním, a jak se vypořádávají s každodenním životem.

Jsou Anonymní hráči náboženskou organizací?

Ne, Anonymní hráči nejsou spojeni s žádnou sektou, náboženskou nebo politickou organizací, ani institucí.

Jak dlouho musím navštěvovat GA, dokud se vyléčím?

My, Anonymní hráči, věříme, že se nemůžeme nikdy vyléčit, ale nemoc patologického hráčství můžeme zastavit, den po dni.

Tvůj první mítink – Anonymní Gamblerů Česko

Vítej na Tvém prvním mítinku Anonymních gamblerů. Jen odvalu - všichni jsme jednou byli na Tvém místě. Po tomto mítinku by si měl pocítit úlevu. Nejenže rozumíme Tvému problému s hraním, ale nabídneme Ti také nasměrování a podporu, abychom Ti pomohli dostat se z obtíží, v nichž se nacházíš. Proto se zkus uvolnit, pohodlně se usad' a poslouchej.

Pokud máš pocit, že Tvé vztahy jsou ohroženy kvůli ztrátě respektu, finančnímu selhání nedostatku sebeúcty, pamatuj, že my všichni jsme se před naším prvním mítinkem cítili stejně. To, že jsi vyhledal Anonymní gamblery, znamená, že máš problém, který si nebyl schopen vyřešit. Nutkavé hraní je nemoc. Zjistíš, že s pomocí programu AG, budeš schopen žít normálním a šťastným životem bez hraní. Možná si měl negativní pocity namířené vůči sobě - sebelítost, nenávisť k sobě, pocit bezcennosti, výčitky svědomí, dokonce myšlenky na sebevraždu. Ostatní kolegové Ti na mítincích poskytnou nový nahléd, myšlenky a řešení. Jejich "terapie" Ti nabídne naději, že se tvá stávající situace může změnit. Na mítinku budeš vítán. Potkáš další, kteří mají problémy s hraním a přece se učí, jak se od hraní udržet. Ukážeme Ti, jak zmírnit tlaky, včetně finančních problémů, které nyní prožíváš.

Vždy jsi věděl, že něco není v pořádku. Možná jsi považoval svůj problém s hraním jen za finanční problém. Pravděpodobně si zašel velmi daleko, abys ukryl svoje hraní a utajil finanční problémy. Jak se věci zhoršovaly, bylo stále těžší problém skrývat. Břemeno „tajemství“, které se nesměle prozradilo, se stává součástí problému s hraním. Protože sis nechal své problémy pro sebe, můžeš se domnívat, že jsi ojedinelý. Ve Společenství AG najdeš obrovskou úlevu, když si vyslechněš příběhy jiných, s podobnými zkušenostmi. Členy tyto zkušenosti neoslovují pouze v tom smyslu, že měli stejné problémy, stejné pocity, nebo dělali stejné věci. Přicházejí také na to, že dělení se s

ostatními, je nesmírně prospěšné. **Navíc, toto odhalování chyb probíhá v přijímající atmosféře.** Skrývání své pravé tváře jsi musel věnovat hodně energie a toto úsilí se stalo obrovským břemenem. Ve Společenství Anonymních gamblerů **můžeš ukázat svoji pravou tvář.** Nás nepotřebuješ „oblafnout“, nemusíš předstírat, že se ti daří. Zkrátka, nemusíš podstoupit všechny ty techniky pro zachování tváře, které tě postupně zaměstnávali v každodenním životě.

Brzy si uvědomíš, že tvoje problémy nejsou ojedinělé. Tím, že si vyslechněš zkušenosti jiných, o které se dělíme na mítincích, si přestaneš myslet, že jsi „nejhorší pod sluncem“, a že Ti není pomoci. Některé příběhy budou horší než Tvoje, některé nebudou až tak zlé. Uvědomíš si, že hraní v Tvém životě způsobilo mnoho problémů a společenství Anonymních gamblerů je jejich řešením. V AG najdeš lidi, kteří budou opravdu rozumět Tobě i tomu, čím jsi prošel - lidí, kteří museli čelit stejným obtížím a učí se, jak je překonat.

V období hraní bylo Tvoje vnímání jiných zúžené, zkreslené a nereálné. Nasloucháním ostatním členům si osvojíš způsob myšlení a života, který bys považoval za nemožný. Vedený příklady ostatních členů, kteří dokázali obrátit své životy, si v programu budeš schopen dávat dosažitelné cíle a rozvineš přijatelnou hierarchii hodnot.

Všichni Tě vítáme na tvém prvním setkání Anonymních gamblerů!

Společenství AG Brno, AG – CZECH

www.anonymnigambleri.cz; ga.czech@gmail.com; 755 122 273

Kompulzivní hráčství a gamblerská anonymita

Brožurka Gamblers Anonymous

Co je kompulzivní hráčství?

Kompulzivní hráčství (kompulzivní = nutkavý) je nemoc přirozeně postupující, která nikdy nemůže být vyléčena, ale může být utlumena. Než kompulzivní hráči přišli do skupiny, mysleli si, že jsou morálně slabí, nebo prostě „špatní“. Skupinový koncept je ten, že kompulzivní hráči jsou opravdu velmi nemocní lidé a mohou se uzdravit pouze tehdy, pokud pro to udělají vše, co je v jejich silách. Pomůže jim jednoduchý program, který byl prokázán jako úspěšný pro tisíce mužů a žen s hráčským nebo kompulzivně hráčským problémem.

Co je první věc, kterou by měl kompulzivní hráč udělat, aby přestal hrát?

Kompulzivní hráč musí mít vůli akceptovat skutečnost, že je v držení progresivní nemoci a musí mít touhu se uzdravit. Naše zkušenosti ukazují, že program GA bude vždy fungovat pro jakéhokoli člověka, který má touhu přestat hrát. Nicméně to nebude nikdy fungovat u těch, kteří si svou nemoc nepřiznají.

Jak poznáte, že jste kompulzivní hráč?

Jenom my sami můžeme učinit rozhodnutí. Většina lidí se obrátí na GA až potom, co jsou ochotni si připustit, že je hráčství porazilo. I v GA je kompulzivní hráč popisován jako osoba, jejíž hráčství zapříčinilo rostoucí a pokračující problémy ve všech sférách života. Mnoho členů GA si prošlo hroznými zkušenostmi, než byli ochotni přijmout pomoc.

Jiní čelili pomalému zákeřnému úpadku, který je přivedl až k přiznání porážky.

Jak někdo přestane hrát prostřednictvím programu GA?

Člověk to dokáže jen za pomoci postupné změny sám v sobě. Toto může být doprovázeno vírou v základní koncept GA – Program soudržnosti a uzdravení. Neexistuje žádná „zkratka“ k pochopení a získání víry. Uzdravit se z jedné z nejnepochopitelnější a zákeřné závislosti bude vyžadovat obrovské úsilí. **Čestnost, Otevřená mysl a Vůle** jsou klíčová slova k uzdravení.

Je důležité vědět, proč hrajeme?

Možná, nicméně většina hráčů, kteří přestali, se nikdy nepídili po tom, proč začali.

Jaké jsou některé charakterové vlastnosti člověka, který je kompulzivní hráč?

1. Neschopnost a neochota přijmout realitu

Hráč se snaží uniknout do vysněného světa gamblingu.

2. Emocionální nebezpečí

Kompulzivní hráč shledává sám sebe emocionálně pohodového pouze tehdy, když je „v akci“. Není výjimkou slyšet člena GA říkat: „Jediný čas, kdy jsem cítil, že někam patřím, je, když jsem hrál. To jsem se cítil bezpečně a pohodově. Nebyly na mě kladeny žádné velké požadavky, věděl jsem, že ničím sám sebe, přesto jsem měl určitý pocit bezpečí“.

3. Nezralost

Hráč má touhu mít všechny dobré věci v životě bez velké námahy, aniž by na něj bylo kladeno nějaké velké úsilí, což se jeví jako běžný charakteristický vzor problematických hráčů. Mnoho GA členů akceptuje skutečnost, že nebyli ochotni růst. Podvědomě cítili, že se mohou vyhnout roztáčení kola rulety, obrácení karty, takže boj zodpovědnosti se nakonec stal pouze podvědomím.

Kompulzivní hráč se také okolí jeví tak, že má silnou vnitřní touhu být „Big boss“, a potřebuje mít pocit být mocný. Hráč je ochoten udělat cokoli, aby jeho image vypadala tak, jak ho ostatní chtějí vidět.

Potom existuje také teorie, že kompulzivní hráči podvědomě chtějí prohrát, aby se potrestali. Tato teorie je v podstatě podporována velkou evidencí hráčů.

Jaký je svět snů kompulzivního hráče?

Toto je další běžná vlastnost hráče. Hráč stráví spoustu času v představách nádherných věcí, které bude dělat, jakmile získá velkou výhru. Často vidí sám sebe jako docela filantropického okouzujícího člověka. Často sní o poskytnutí rodinám svých přátel nová auta, norkové kožichy, a další luxus. Hráči vidí sami sebe, jak vedou příjemný život, který způsobí pravděpodobně velké množství peněz, které získají výhrou.

Sluhy, ateliéry, krásné oblečení, okouzující přátelé, jachty a cesty kolem světa jsou jen některé z nádherných věcí, které čekají za rohem po velké výhře.

Pateticky nicméně neexistuje dostatečně velká výhra, aby uskutečnila i ten nejmenší sen. Když hráč uspěje, hraje dál, a sní ještě větší sen. Když prohraje, hraje ze zoufalství, jelikož jejich velký sen se hrouť. Smutně bude bojovat, snít více snů, a samozřejmě cítit se mizerněji. Nikdo ho nepřesvědčí, že jeho velké plány se nikdy neuskuteční. On věří, že bez tohoto snu k nim nebude život tolerantní.

Není kompulzivní hráčství v základu finančním problémem?

Žádné hráčství není jen finanční problémem. Člověk takto nemocen vytváří hory neřešitelných problémů. Samozřejmě vznikají finanční problémy, ale hráč čelí i manželským, zaměstnaneckým nebo právním problémům. Kompulzivní hráči si uvědomují, že ztrácejí přátele a příbuzní je odmítli. Ze všech vážných vytvořených obtíží se finanční problémy zdají být nejsnazší k řešení. Když kompulzivní hráč vstoupí do GA a přestane hrát, příjem se obvykle zvýší a už neexistuje finanční odtok, který byl způsobený hráčstvím, a velmi brzy se finanční tlak začne uvolňovat.

Anonymní gambleři najdou nejlepší cestu tvrdou prací a splacením dluhů.

Bankrot, půjčování si a půjčování někomu, směnky... to vše je u GA v rozporu s uzdravením a nikdy by se to nemělo dít.

Největší a nejdelsí potíž pro gamblera je čelit změně sám v sobě. Mnoho členů GA se na tuto změnu dívá jako na největší výzvu, na které by se mělo pracovat okamžitě a nepřetržitě po celý jeho život.

Proč nemůže kompulzivní hráč svou vlastní vůlí přestat hrát?

Věříme, že většina lidí, pokud jsou čestní a upřímní, rozpoznají nebo si uvědomí svůj nedostatek síly řešit určité problémy. Co se týká hraní, známe mnoho hráčů, kteří mohli abstinovat po dlouhou dobu, ale s abstinencí skončili za určitých okolností, aniž by přemýšleli nad souvislostmi. Rozhodnutí, na které spoléhali, vzdali z jakéhokoliv triviálního důvodu, jen aby si mohli vsadit. Zjistili jsme, že síla vůle a sebevědomí nepomůže u těchto mentálních výpadků, ale podpoří je odvrácení se k duchovním zásadám. Většina z nás cítí, že víra ve vyšší moc než je naše, je nutná, abychom odvrátili touhu vracet se k hráčství.

Může kompulzivní hráč někdy zase hrát „normálně“?

NE! První sázka pro kompulzivního hráče je něco jako první nápoj pro alkoholika. Dříve nebo později spadne zpět do starého zničujícího stereotypu. Jakmile jednou člověk překročil neviditelnou čáru do nezodpovědného a nekontrolovatelného světa her, nikdy nezíská svou kontrolu nad hrou zpět. Po několikaměsíční abstinenci někteří z našich členů udělali malý pokus se sázkou. Vždy s katastrofálním výsledkem. Stará závislost se vždy vrátila.

Zkušenost GA ukazuje na tyto možnosti: Buď hrát a riskovat vzestup ovladatelnosti nebo nehrát a rozvíjet lepší způsob života.

Znamená to, že se nikdy nemůžu zúčastnit žádné sázkařské hry nebo loterie?

Ano, to je přesně ono! Každý si musí vytvořit svůj postoj a uvědomit si, že první sázka je ta, které se musí vyhnout, i kdyby to byla sázka pouze o šálek kávy. Toto zahrnuje i sázení přes internet, burzu, komodity nebo také hraní loterie, dokonce i házení mince a hromadné sázení sportky.

Jenom si občas zahraji. Potřebuji GA?

Ano. Kompulzivní hráči, kteří přišli do GA, nám říkají, že přestože jejich hraní bylo občasné, jejich intervaly mezi hrami nebyly plánované. Symptomy těchto období jsou nervozita, rozčílenost, frustrace, nerozhodnost, a nepřetržité rozpory v osobních i pracovních vztazích. Tito stejní lidé často našli v programu GA odpovědi na to, jak eliminovat své charakterové nedostatky a ucítili možnost žít normální život.

Hráčství – pro kompulzivní hráče je definováno následovně

... je jakékoliv sázení nebo loterie, pro sebe nebo pro ostatní, ať už pro peníze nebo ne. Nezáleží na tom, jak nízká nebo vysoká je sázka, když je zisk nejistý. Záleží také na šanci nebo umu hraní.

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.

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.“

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 spíše 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*

KROK 1

„Přiznali jsme si svoji bezmocnost nad závislostí na hazardním hraní a sázení. Naše životy se staly neovladatelnými.“

Přiznali jsme si, že náš problém - závislost na hazardních hrách a sázkách - je emocionální nemoc svou povahou progresivní, kterou síla lidské vůle nemůže zastavit nebo kontrolovat. Máme důkazy, které tuto víru podporují. Věřili jsme, že velká výhra vyřeší všechny naše problémy. Někteří z nás až dojemně, a to i přes to, že získali velkou výhru, se ocitli v krátké době ještě ve větších problémech. Pokračovali jsme v hazardu. **Zjistili jsme, že riskujeme ztrátu rodiny, přátel, partnerů, naše bezpečí a zaměstnání. Stále dále jsme hazardovali. Hráli jsme i přes to, že důsledkem bylo uvěznění, nepříčetnost nebo pokus o sebevraždu.** Stále pokračovalo naše hazardní hraní či sázení a nebyli jsme schopni toto zastavit. **Stali jsme se obětí přesvědčení, že vyřešením našich finančních problémů by naše závislost k hazardu byla ukončena, nebo bychom mohli hrát kontrolovaně, jako bezproblémoví lidé.** Mnohokrát jsme přísahali, že hazardně hrát či sázet již nebudeme, že problém vyřeší síla naší vůle. **Lhali jsme sami sobě. Namlouvali jsme si, že dokážeme hazardní hru zastavit, až budeme chtít, nebo že dokážeme kontrolovaně hrát.** Naše neschopnost podívat se pravdivě a čestně na náš problém s hazardem, umožňovala pokračovat v gamblingu. Přes všechny skutečnosti, které jsme prožili, stále popíráme pravdu o své závislosti na hazardu.

Vstoupíme-li však do řad Gamblers Anonymous, musíme rozvíjet schopnost čestně a pravdivě se podívat na naši závislost na hazardních hrách a sázkách. To je první krok v našem procesu k uzdravení **Bez upřímnosti** nejsme schopni přiznat naši bezmocnost vůči hráčství. **Musíme upřímně akceptovat, přiznat a bezpodmínečně uznat naši bezmocnost,** abychom mohli podniknout kroky k našemu uzdravení. Všechny takové názory, které jsme měli nebo máme, že můžeme hrát znovu, znamenají, že stále věříme, že

nejsme bezmocní, že jsme si nepřiznali a neakceptovali svoji bezmocnost vůči hráčství (**bud' máme svou moc nad hráčstvím, nebo ne**).

Ti, kteří mají potíže s uznáním bezmocnosti na hazardu, by měli psát o svých zkušenostech, co jim hazard způsobil, jejich nesčetné marné pokusy o ukončení hazardních her a sázek za pomoci 20 otázek GA. Pouze vědomé uznání naší beznaděje a zoufalství nad gamblingem je cesta k úzdavě. Pište co nejvíce a nejpřesněji, každou z otázek použijte jako ústřední bod. Jen tím, že si budeme vědomi a přijmeme beznadějnost, bezmocnost a zoufalství naší situace (jako kompulzivní hráč) si budeme moci rozvinout otevřenou mysl potřebnou pro Krok 2.

KROK 2

„Dospěli jsme k víře, že jen síla větší než je naše vlastní, nám vrátí duševní zdraví.“

V prvním kroku jsme byli přesvědčeni o naší bezmoci nad hazardní hrou a nezvladatelnosti našich životů. Nyní je nám řečeno, že jen síla větší než naše vlastní dokáže obnovit normální způsob našeho života a uvažování. V tomto bodě musíme začít vytvářet nezaujaté a objektivní stanovisko. Jenom díky nezaujatosti dokážeme pochopit pravou podstatu prvního kroku. **Mnoho, jestli ne všichni naši členové, nacházeli odpor či neochotu zabývat se vyšší mocí.** Myšlenku, že síla větší než naše vlastní v nás obnoví normální způsob života a uvažování, jsme nepřijímali snadno. Pokud však budeme opravdu věřit, že jsme bezmocní nad hazardní hrou a že jsme nemocní chorobou, která progresivně ničí naše životy, potom budeme zoufale potřebovat najít řešení našeho onemocnění.

V tomto kroku je nám řečeno, že řešení existuje. **Řešením je život ve spirituálním programu údravy.** Tento spirituální program zotavení nám pomůže dosáhnout progresivní změny naší osobnosti, která nemůže být provedena pouze silou naší vlastní vůle. Potřebujeme zdroj síly větší než je náš vlastní, aby u nás mohla tato změna nastat. Změna v našich životech nastane souběžně s naší prací vyžadovanou ve zbývajících krocích. Touto prací na krocích získáme **pochopení a umění laskavosti, šlechtnosti, čestnosti a pokory,** která se nachází v nás samých a v ostatních lidech, kteří nás případně povedou k víře v sílu našeho vlastního vnitřního sebeuvědomění.

Na tomto místě mnoho z nás zjišťovalo, proč jsme přestali věřit v sílu větší než naši vlastní. **Našli jsme některé překážky, které nám bránily v přijetí víry ve vyšší moc. Byla to hrdost, naše ego, strach, sobectví, vzdor a grandiozita.** Za účelem zotavení se z naší nemoci musíme tyto překážky odstranit. Na tomto místě nám může být

pomocníkem náš sponzor. Může s námi sdílet své zkušenosti **jak překonávat odpor k víře ve vyšší moc. Zjistili jsme také, že psát o našem odporu k víře ve vyšší moci je dobrý způsob pomoci. Zapsali jsme si, které překážky bránily a vedly nás k odmítnutí uznání vyšší moci.**

Mnoho z nás plně nepochopilo, co vyšší moc znamená. **Tady však pouze postačí, pokud uznáme, že vyšší moc existuje.** Mnoho z nás použilo své sponzory nebo jiné členy našeho společenství jako tuto vyšší moc a eventuálně s pokračováním práce na krocích **dospěla k víře, že touto vyšší mocí je bůh, tak jak jej my sami chápeme. Musíme se čestně podívat na naše onemocnění, nezaujatě přijmout řešení spočívající v naší bezmoci a musíme přijmout vůli uplatňovat řešení prostřednictvím pokračování v procesu uzdravení, který je obsahem těchto kroků.**

KROK 3

„Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do rukou Boha, vyšší moci, tak jak ho my sami chápeme.“

Jsme bezmocní nad hazardní hrou – naše životy se staly zcela nevladatelnými. Ve druhém kroku jsme zjistili, že pomoc pro náš problém existuje. **Zeptejte se každý sám sebe, jestli chcete pomoci, a uvědomíte si, že pomoc rozhodně potřebujete, protože jinak byste nepřišli na skupinu Gamblers Anonymous.** Pokud se chystáte zastavit vaši nemoc, budete potřebovat veškerou dostupnou pomoc, a proto otevřete svůj mysl novým názorům a přistupte ke třetímu kroku.

Co musíte udělat? Na začátku jste prostě učinili rozhodnutí, takže později můžete předat svojí vůli a svůj život **do péče vaší vyšší moci.** Tato ochota je podstatou toho, o co jste žádáni ve třetím kroku. Tady řada z vás zaprotestuje: „Nevěřím v Boha, a tedy tento krok na mě nemůže fungovat“. **Tento krok však u vás samých může působit, pokud si uvědomíte, že Gamblers Anonymous je sdružení spirituální,** nikoli náboženské. S otevřenou myslí si začnete uvědomovat, že už nejste nadále osamoceni se svým problémem - ve skutečnosti jste totiž prostřednictvím společenství **Gamblers Anonymous svázáni dohromady.** Skrze naši závislost se ukazuje, že jsme doopravdy součástí jeden druhého. Toto spirituální propojení nelze zcela vysvětlit, což naznačuje přítomnost Vyšší moci.

Jakmile gambling ustane, zavřou se zároveň dveře za dřívějšími horory, které jste přežili. Návrat v myšlenkách k této minulosti přináší výčitky svědomí a sebelítost, dvě zničující nástrahy číhající na hazardní hráče. Jakmile se zavřou dveře před předchozím životem, otevřou se zároveň do života nového. Dříve jste neměli žádnou víru či naději a nyní ji máte. Můžete sami na sobě pozorovat, že program Gamblers Anonymous funguje. Poté dále pokročíte v programu uzdravení a nakonec i ke třetímu kroku.

Současně s tím, jak budete pokračovat v tomto programu, se vám budou stávat události, které se budou zdát jako náhoda, ale bude tomu opravdu tak? Beznadějný případ přestane hrát, člověk dlouhodobě bez práce najde znovu zaměstnání, nebo dokonce duševně chorý člověk znovu získá duševní zdraví. Náhody? Děláte dobré věci a dobré věci se dějí vám.

Zvládání každodenního štěstí a neštěstí se stane pomalu a jistě vašim způsobem života. **Nebudete muset hazardně hrát a stanete se ještě lepším člověkem, než jakým jste doposud byli.** Pokrok může být pomalý, ale budete vděční za poznání pravého významu spirituality. Vášněn pro peníze je hlavním problémem, kterým trpí lidé, co se zapojují do tohoto programu. Po čase se však u těchto lidí vrátí vztah k penězům na správné místo. Není to nic více než pomoc směrem ke krásnějšímu způsobu života. Peníze přestanou být vašim smyslem života. **Hmotné objekty přestanou být vašim jediným cílem a vaší jedinou ambicí. Nemůžete si koupit zdraví, pokoru, hrdost, sebeúctu, štěstí a všechny ostatní základy vyrovnaného a spokojeného života.** Tyto odměny ale nebudou zadarmo. **Vy a Vyšší moc budete společně každý den kráčet bok po boku, až se nakonec stanete lepšími, než jste kdy byli.** Přijměte toto jako výsledek práce na programu dvanácti kroků. Naučte se anonymitu a jiné zdravé části spirituálního života. **Žádejte Vyšší moc každý den o pomoc, abyste ten den neučinili sázku, a získáte pomoc, kterou hledáte.** Toto je podstatou třetího kroku.

Jak? Čestnost, otevřená mysl a ochota. Tyto tři esence Vám pomohou stejně, jako pomohli mnoha jiným lidem před Vámi. Už nebudete dále osamocení ve svém snažení. Už nebudete muset zcela sami činit rozhodnutí. **Váš život získá vyrovnanost, kterou dříve postrádal. Ať už v zástupu lidí nebo zcela sami, už nikdy nebudete osamocení.**

KROK 4

„Provedli jsme důkladnou a nebojácnou mravní inventuru sebe samých.“

Důvěřuj své vyšší moci a pak uklid' svůj dům!

První tři kroky položily základ pro čtvrtý krok; **kapitulovat, uvědomit si a přiznat si svoji bezmoc nad hazardními hrami a sázkami** a neschopnost řešit osamoceně náš závažný problém. Pro průchod dalšími kroky je pak lepší doprovod déle abstinujícího partnera. Všichni společně pak mohou dokázat mnohem víc než jedinec.

Nyní se nacházíte v oblasti **vnitřní očisty** - „**začínáme uklízet svůj dům**“ - tedy **svůj život**. Nyní začíná intenzívní **vnitřní hledání k nalezení míry viny a dobra**. Toto hledání je velmi zdravé a praktické, protože dřímající a kumulující se vina je už dlouho našim nepřítelem. **Většina nutkavých hráčů skrývá svou vinu pod maskou zdůvodňování, ospravedlňování**, abychom nevypadali tak špatně nebo dokonce abychom vypadali dobře. **Upřímnost a jediné upřímnost může shodit tuto podvodnou masku**. Pak se můžeme vidět přesně takoví, jací jsme, možná poprvé ve svém životě. **Ukáží se pravdivě finanční a emocionální chyby**, které se staly, abychom si mohli odpustit.

Zatím co procházíme 4. krokem, který odkrývá naše viny, velkou pomocí nám může být důkladné čtení literatury – „Průvodce 4. krokem“ – který je dostupný ve vaší skupině nebo na centrále I. S. O. GA

Po tom co jsme provedli autobiografické přiblížení od naší první sázky, či ještě mnohem dříve, až po indikaci současnosti, jsme zjistili, že se pohybujeme v mnoha oblastech různých vin, které naše mysl potlačila či zapomněla. Možná si všimnete těchto vlastností -

nevlídnost, chamtivost, lhaní, neupřímnost, ztráta zodpovědnosti, sebezničení, ničení jiných, přílišné plýtvání časem, arogance, zlost, žárlivost a mnoho dalších. Vina je osobní, a proto se musí každý snažit sám. Vaše mysl se možná vrátí k vašim blízkým a tomu, jak jste jim ublížili. Této viny si musíme být plně vědomi, abychom se nepokoušeli o další hazardní hraní. Abychom soupis vytvořili upřímně, zkoumejme každý incident, který si z našich hráčských dní vybavíme. To zahrnuje věci, které jste dělali a ve kterých jste byli neúspěšní; fyzické a slovní násilí, které zanechalo následky v našem životě. Existuje mnoho manipulací s lidmi, které jim vzalo jejich správnou cestu vlastního života.

Žádní dva hráči nejsou stejní, každý je jedinečný. Každý z nás má svou vlastní řadu vin, která musí vyjít na povrch. Po jejich odkrytí a odhalení bude jedinec považovat za nezbytné se jich zbavit. Následující kroky ukáží způsob, jak to udělat. Procvičováním těchto kroků najdeme lepší způsob života založený na solidních uzdravovacích principech. **S pomocí vyšší moci a 4. kroku můžeš uznat vinu. Naše Vyšší moc, jak My ji rozumíme, pro nás může udělat to, co my sami nemůžeme.**

Po dokončení kroku 4 a nalezení našich osobních pocitů viny se jich můžeme zbavit za pomoci pátého kroku a zjistit že jsme již v pořádku a žít dobrý život bez gamblingu.

KROK 5

„Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých nedostatků.“

Je doporučováno, provést tento krok krátce po dokončení kroku čtyři, dokud jsou odhalené skutečnosti v mysli stále čerstvé (živé). V kroku čtyři lze přemýšlet o sobě, protože většina patologických hráčů cítí nahromaděnou zátěž viny. V pátém kroku je možné využít této viny a vyrovnat se s každodenními problémy. **Můžeme se vždy ohlédnout zpět, musíme toužit po změně, ale ne dál žít s osobní tíhou viny.**

Výběr někoho, kdo vám pomůže s pátým krokem, dá velkou práci. **Takový člověk by měl splňovat dva požadavky – měl by mít zkušenost a schopnost pomoci vidět situaci jasněji, a musí to být osoba, která udrží rozhovor v naprosté tajnosti.** Možná, že váš patron bude logickou volbou – váš duchovní nebo velmi dobrý přítel – musíte se rozhodnout. Znovu si přečtete čtvrtý krok a použijte své poznámky jako svůj denní program. Poctivost, otevřená mysl a upřímnost udělá celý postup jednodušší. **Vaše ego, kterému se nelíbí představa zobrazování bývalých chyb jiné lidské bytosti, rychle přijme zdravé ovzduší. Sami se budete cítit jasněji po absolvování kroku 4 a tento pocit vám zůstane.** Sebepoznání nemá žádné hranice. Váš nově nalezený klid vám umožní klidně naslouchat a učit se. Vaše vědomí se skutečně zrychlí. Vaše úleva z odstranění této viny bude ohromná.

Pokora je velmi těžko pochopitelný povahový rys, který, zdá se, opustí toho, kdo má pocit, že ji ovládl. Pokud tomu tak je, musíte se snažit stát se dobře přizpůsobivou osobu a při tom získat pokoru, kterou si ani neuvědomujete, že ji máte. Neklad'te na tento krok lehkou váhu nebo neminimalizujte jeho důležitost. Ti, kteří tak učinili, nabyli dojmu, že vina musí být odstraněna a postup v rámci tohoto kroku je správný způsob, jak to udělat.

Nakládání s vinou, jak bylo navrženo, Vám pomůže v mnoha směrech. **Upřímnost k sobě samotnému urychlí jasně vidět vaše chyby.** Už se nebudete cítit zvláštní. Spíše se připojíte k ostatním lidským bytostem s vědomím, že nejste sami. **Co vás má program naučit je, že přijde pravda.** Zjistíte, že žádní dva hazardní hráči nejsou stejní, ale žádný není jedinečný. **Při vstupu do programu, se budete cítit pochopeni. Již nebudete sami, a vědomost toho je radostná.** Nicméně jak se problémy objevují, máte tendenci se odtáhnout od tohoto obdivuhodného společenství. Teď vám pátý krok pomáhá řešit tyto problémy a můžete říci celému světu: "Jsem lidská bytost. "

KROK 6

„Připravili jsme se plně na to, aby Bůh tyto naše charakterové vady odstranil.“

Některé vady našeho charakteru jsou

zuřivost, arogance, úzkost (strach, znepokojení), bigotnost, domýšlivost (nafoukanost, ješitnost), odsuzování ostatních, neupřímnost, egoismus, falešná pýcha, frustrace, nenávisť, netrpělivost, neschopnost, žárlivost, závist, lenost, rouhání, odkládání, výčitky svědomí, vztek, pomstychtivost, sobectví, sebelítost, egoismus, netolerantnost

Uklízení domu není jednoduché, zvláště, když se špína tak dlouho tvořila.

Nejchorobnější hráči během života podceňují skrývání se před sebou a nyní těžce sundávají masku, aby se uviděli. V kroku 4 jsme odhalili mnoho špatného a po tomto odhalení se ze všech sil snažíme tyto chyby vytáhnout na povrch. V pátém kroku si je připouštíme a řešíme tyto chyby s někým dalším.

Úleva byla úžasná. Poprvé po dlouhé době se cítíme, jako bychom už nikdy nehráli. **Budete se cítit podstatně lépe, jestliže budete procvičovat program a žádat o pomoc vaši vyšší moc.**

V šestém kroku musí být charakterové vady zpracovány a eliminovány, jestliže chcete tu nejlepší možnou šanci ukončit tuto nemoc. **Řekli jsme, že vady charakteru zapřičiňují ztrátu vnitřního klidu.**

Snažte se o vyrovnanost a víte, **že stačí velmi málo, abyste se vrátili zpátky.** Ve starých časech bylo vše rozbito. Nyní naše uvědomění nám zabráni vrátit se ke starému životu.

Tvůj aktuální seznam charakterových vad je nejlepší místo pro začátek. Na základě nového poznání sebe sama **vyber jednu z vad, kterou začneš.** Jedna je vše co můžeš časově zvládnout. Jestliže si vybereš svůj nejhorší defekt, jakýkoli úspěch ti určitě pomůže, abys pracoval na dalších. **Bud' trpělivý postupovat pomalu a vytrvale a uvědom si, že každý člověk, který má podobné vady ale udržuje si je, tě může vést zpátky ke hráčství.** Nemůžeš podléhat takovým rušivým prvkům své vyrovnanosti, protože máš těžké břímě, kterým je tvoje uzdravení.

Ze začátku se budeš cítit spokojený s některými z těchto vad a nebudeš se znepokojoval jejich přítomností. **Ale jednou uvidíš potřebu změny a uvědomíš si, že tito staří nepřátelé musí odejít**

KROK 7

„Pokorně jsme HO požádali, aby naše nedostatky odstranil.“

Nyní jste žádání, skrze vaši Vyšší sílu, o odstranění charakterových nedostatků. Je to opravdu nezbytné? Rozhodně ano! Charakterové vady byly jedním z hlavních důvodů, které vás přivedly k patologickému hráčství. Neodstranění těchto charakterových vad vás tak může navést zpátky k patologickému hráčství.

Vezměme například jednu z charakterových vad – hněv. Předpokládejme, že se dostanete do debaty, kterou špatně zvládnete, stanete se rozzlobený a váš hněv se obrátí v zuřivost. Poté se budete domnívat, že je potřeba udělat něco pro to, abyste zmírnili tento strašlivý pocit vzteku, a uchýlíte se k tomu, co vám přijde přirozené – ke gamblingu. Z minulých zkušeností si zajisté pamatujete, že sklíčenost způsobená vztekem může být, alespoň dočasně, překonána s pomocí gamblingu. Patologický hráč se naučil nevhodně odpovídat na nástrahy života. Proto se musíte zbavit těchto vad osobnosti, které jste získali prostřednictvím gamblingu.

Co může být uděláno proto, abyste předešli recidivám? Za prvé, musíte mít chuť k odstranění vašich charakterových vad. Jakmile si uvědomíte, že vaše charakterové nedostatky vás dokáží zničit, tak vaše ochota učinit změny bude mnohem větší, protože budete vědět, co vše je v sázce. Pokud jste masochisté, vaše chuť učinit změnu může přicházet pomaleji. Za předpokladu že chcete žít, zkuste provést tento krok a pokorně požádejte vaši Vyšší sílu o odstranění vašich charakterových vad.

Pokorně požádat o pomoc? Já – dobrý člověk, který nikdy nikoho nezranil kromě sebe samého. Pakliže jste přežili tak dlouho, jen díky sobě samým, jak můžete pokorně žádat o pomoc? Podívejte se na svoji minulost s naprostou upřímností. Byly jste opravdu vítězi? Právě

upřímný pohled na vaši minulost, na roky strávené v chaosu, by vás měli ujistit, že zlost musí z vašeho života odejít, i kdyby se tak mělo stát pozvolně. Zaměřte se vždy pouze na jednu charakterovou vadu. Proces změny tak sice bude pomalejší, ale umožní vám mnohem lepší zaměření vaší pozornosti. Odstraňování charakterových vad jednotlivě je rovněž mnohem příjemnější.

Jakmile určíte vaši charakterovou vadu, vyhledejte vaši Vyšší moc. Každé ráno, krátce po probuzení, hledejte vůli vaší Vyšší moci při řešení problémů, které každodenní život přináší. Žádejte o pomoc při omezování či odstraňování charakterové vady, na které pracujete daný den. Zatímco budete muset procházet každodenními nástrahami, vaše Vyšší moc vám bude pomáhat řešit vaše vady.

Během učení toho, jak se vypořádat se vzniklými situacemi, budete zažívat nová dobrodružství. Mnoho našich členů toto odmítalo, nebo toho nebyla schopna před vstupem do společenství Gamblers Anonymous. Na začátku se budete cítit nezvykle, ale s každou zvládnutou situací se stanete lepšími. Když opustíte reálný svět a přenesete se do iracionálního vzteku, budete nyní schopni si uvědomit, že něco je špatně. Budete se schopni vydat zpět na správnou cestu a vypořádat se tak s nástrahami, které vám dnešní den přináší. Zlost, charakterová vada na které zrovna pracujete, může být stále problémem. Vystraší vás, jakmile zareagujete s tam malým množstvím sebekontroly. Zlost vás může navést zpátky a můžete tak udělat sázku skrze vaši nenávisť a zlost. Nemáte nárok být rozzlobený – je to váš nepřítel, ne přítel.

Praktikujte sebeovládání každý den, dokud vaše Vyšší moc neuzná, že jste si vytvořil krásný nový návyk, kladný návyk. Dnešní zlost by měla být pod vaší kontrolou a neměla by vás stahovat zpět do vaší závislosti. Budete se cítit lépe. Stejnou proces pak můžete použít na ostatní charakterové vady. Od teď uvidíte, že vaše Vyšší moc dokáže odstranit vaše charakterové vady, pokud se tak vaše Vyšší moc rozhodne.

KROK 8

„Sepsali jsme si seznam všech lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.“

Ve čtvrtém kroku jste utvořili seznam špatných věcí, které jste udělali, stejně tak jako dobrých věcí a konstruktivních činů. V šestém kroku jste vytvořili **seznam povahových nedostatků**. Nyní, v osmém kroku, jste byli požádáni k vytvoření dalšího seznamu. **Tento seznam vzniká proto, aby identifikoval všechny ty, kterým jste ublížili. A potom, aby ukázal vaši vůli vše napravit.**

První na seznam dejte sami sebe – neměli byste mít pochyby v tomto výběru. Ublížili jste sami sobě duševně, mentálně, emocionálně, fyzicky a finančně. Ublížili jste rodině, spolupracovníkům, zaměstnavateli, členům církve nebo komukoliv jinému?

Co to vůbec je „ublížení“?

Ublíženost se jeví tak, že obviňujeme ostatní a bereme jim jejich právo vést svůj vlastní život. Rodinní příslušníci nás milovali a my jsme byli neschopni a neochotni jim lásku vracet. Místo toho jsme neuspěli v poskytování jim to adekvátně vracet. Byla to krádež? Možná jak závislost postupovala, kradli jsme cokoli jsme mohli od našich rodin a od kohokoli, kdo byl nablízku.

Jedna věc je jistá. Ukradli jsme čas a to se nikdy nedá vrátit. Problémy s penězi mohou být eventuálně vyřešeny, **ale ztracený čas je navždy. S pomocí vyšší moci a fungujícího programu jednoho dne už nebudeme ztrácet čas nebo peníze, pokud si nevybereme znovu návrat ke gamblingu. Výběr je na nás, buď hrát a riskovat postupné sebezničení, nebo nehrát a rozvíjet lepší způsob života.**

Lhali jsme? Komu jsme lhali a jak moc?

Dobrý úsudek k vytvoření tohoto seznamu je důležitý. Podívej se na každou skupinu (rodina, kolegové v práci, partneři...) a sepište i ty, pokud cítíte, že jste ublížili i ostatním (např. přátelům). Dobré měřítko je zeptat se sám sebe, zda opomenutí toho daného jména vás může později pronásledovat. Pokud ano, připište tohle jméno.

Řekněme, že jste proplýtvali mnoho hodin v práci čekáním a připravováním se na vaši gamblerskou činnost. **Nyní ve vašem novém způsobu života můžete ukázat svému nadřízenému někoho s čistou myslí, někoho, kdo je schopen řádně pracovat a dávat víc, než se očekává.**

Pokud bylo ukradeno nějaké zboží nebo peníze, všechno by mělo být vráceno. Zloděj může stěží navrátit nabyté věci, aniž by dostal do ohrožení sebe anebo svou rodinu. I peníze mohou být zanechány v neoznačené obálce. Tohle by mělo být dáno do seznamu. Metoda restituce bude popsána v krocích, které budou následovat. **Aby mu bylo odpuštěno, jedinec musí prvně odpustit ostatním a potom sám sobě.** Takže ze seznamu nevynechejte ani člověka, který ublížil vám. **Hlavní cíl je udělat si jasno, jak moc jsme ublížili – na ničem jiném nezáleží.** Tímto krokem začínáte váš návrat do společnosti. Pokud to uděláte dobře, všechen strach se ztratí, a vy budete schopni mluvit a pohybovat se jako normální člověk.

Seznam by měl obsahovat všechny, kterým jste ublížili! A poté, co budete mít ochotu nápravy, budete schopni dát dohromady správnou roli ve společnosti obvykle poprvé po mnoha letech.

KROK 9

„Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, u nichž to bylo možné, s výjimkou těch, kde bychom ublížili jim samým anebo jiným lidem.“

Udělat přímou nápravu znamená, že uděláte nápravu osobně, kdykoliv to bude možné. Pokud je někdo na míle vzdálený, udělejte pro vaše setkání všechno, co je možné. Telefonát, po kterém může následovat dopis – toto je jedno z řešení. Berouce v úvahu metodu, kterou jste si vybrali, musíte si položit otázku: „Sleduji Program a dávám vše do pořádku, nebo používám lehčí, jednodušší cestu?“ Člověk musí být ve svém srdci přesvědčen, že někomu ublížil, a tudíž musí být přesvědčen také o metodě, kterou k nápravě zvolil.

Náprava čeho by měla být na prvním místě? Podívejte se znovu na 4 krok a je docela možné, že již jste začali dělat, nebo děláte nápravu. Někdy se toto rozhodnutí děje pod tlakem, ačkoli to nemusí být ten nejsprávnější způsob. Vražedné půjčky vás mohou vystrašit víc, než bookmejkři, a proto, možná ze strachu, budete řešit nejdříve tyto úvěry, až pak bookmakery a nakonec banky. Jako poslední přijdou na řadu přátelé a příbuzní, protože jejich se nebojíte; popravdě, měly by být na prvním místě na vašem seznamu s výjimkou zločinů, které jste spáchali a které mohou vést až k soudu.

Efektivní řešení těchto otázek můžete najít na mítinku na snižování tlaků. Obvykle uprostřed všech těchto zmatků vám navrhnou, abyste požádali věřitelů o odklad. Toto období vám poskytne šanci, abyste se mohli účastnit mítinků na snížení tlaků a nastíní vám řešení, jak se zbavit tlaku z dluhů a zavést tento prvek řízení do vašeho nového způsobu života.

Takový mítink na uvolnění tlaků může zahrnovat manželské, právní a finanční oblasti.

Je to objektivní přístup – pomoc přijde od zkušených lidí, kteří byli v minulosti v podobné situaci. Úspěch takového setkání závisí na absolutní otevřenosti, od partnerovy ochoty spolupracovat na takovém plánu a od soustavné touhy sledovat takový plán, až do jeho úspěšného zakončení. Neméně důležité je, aby na takové setkání měli přístup i svobodní členové. To, co může hráče zranit je, že jiní budou předpovídat, jak bude reagovat na své snahy. Snažte se proto zdržet se předpovídání jejich reakce; předvídat se to nedá. V tomto stádiu je nutná čestnost a upřímnost.

Během této upřímnosti si můžete pravdivě uvědomit zranění, které jste způsobili a jak se pokusíte tyto újmy odstranit. Někdo musí čelit splácení dluhů dlouhou dobu; v některých případech to může trvat i celý život. Nezapomeňte, že trvalo dlouho, než se dostalo vaše hazardní hraní do tohoto bodu a splácení může trvat delší dobu. Uzdravování se ze závislosti je celoživotní proces. Všechno zlo lze napravit uplatňováním 12 kroků v každodenním životě. V Anonymních gamblorech můžete slyšet: „Musíš jít cestou, o níž mluvíš“. Pokud se používají Kroky, osobní růst přinese určitě užitek. Abstinováním od hraní, prací na Programu a děláním náprav se můžete vrátit zpět do společnosti. Respektování sebe samého, které vám tak dlouho chybělo, se začne postupně vracet. Napravování chyb neznamená vždy jen splácení dluhů. Možná jste si nevypůjčili peníze od příbuzných. Možná jste se k nim chovali velmi špatně nebo lhotejně. Myslete i na spolupracovníky, učitele, sousedy atd...

KROK 10

„Pokračovali jsme v osobní inventuře, a když jsme se zmylili, tak jsme si to přiznali.“

Teď, když jsme pokročili v práci na prvních devíti Krocích, bychom měli podpořit tento stav posledními třemi. Každý den si dělejte inventuru. Tato inventura se týká pouze dnešního dne a zcela jasně ukazuje, zda jste ten den strávili smysluplně, nebo ne. Každodenní zapisování stability vám pomůže sledovat vlastní pokrok a zároveň si uvědomujete, že jste schopni udělat takové věci, které jste dříve nemohli. Je to dobrý pocit, který zvýší vaši cenu a sebehodnocení. Mění se fantazírování a „samolibost“ na skutečnou „lásku sebe sama“.

Při sledování inventury sledujte osobní růst a ne dokonalost. Například si napište seznam, který obsahuje 5 položek, kterých chcete dosáhnout. Večerní inventura může odhalit, že jste dokončili jen tři. Přesto buďte šťastní a spokojení s třemi. Pamatujete si mnohé dny, měsíce a dokonce roky, kdy jste se pokoušeli udělat pouze jednu pozitivní věc. Hleďte denní pokrok, ne dokonalost. Růst může být pomalý a nevelký, ale buďte vděční za pokrok. Schopnost poradit si v některých oblastech je možná nejcennější odměna, kterou získáte z Programu. Už se dále nevyhýbáme problémům takovým způsobem, jak je jejich ignorování nebo odsouvání bokem. S určitými problémy, zvláště na začátku, si dokážete poradit jen nevýrazně. Tak co třeba dělat? Nevyhýbejte se odpovědnosti a každodenní práci se stanete zručnější. Žít „den za dnem“ se stává vašim krédem. Někteří z nás mají sklon být hyperaktivní a očekávají velké výsledky; máme tendenci dávat si úkoly, na které ještě nestačíme. Buď jsme příliš noví v programu na to, abychom si poradili s takovými problémy, nebo jsme příliš ambiciózní. Buďte klidní, i malý každodenní pokrok je obrovskou odměnou. Snad dvě otázky bychom si měli klást každý den: „Pomohl jsem dnes někomu?“ a „Přispěl jsem dnes něčím k harmonii v mém světě?“ Doporučuje se nedělat velké změny během prvních dvou let

abstinence. Mentální a emoční nerovnováha, se kterou jsme přišli mezi GA, potřebuje čas na uzdravení. Po dvou letech jsou naše myšlenky mnohem jasnější a tedy i úspěchu lze snadněji dosáhnout. Abstinence, kombinovaná s fyzickým, mentálním a emocionálním uzdravováním, nám dá logicky schopnost poradit si se vším.

Druhá část Kroku je někdy těžší. Pokud si přiznáme včas, že jsme se chovali nesprávně, můžeme se stát trochu skromnějšími a můžeme se zbavit nečestnosti arogance, falešné pýchy a jiných charakterových vad. Pokud si dokážeme již nyní připustit, že konáme zlo, získáme skutečný a hlubší pohled do sebe samých. Svobodně připustit, že druhá strana může mít pravdu a být za to vděčný, dokonce ocenit konfrontaci a konstruktivní kritiku, to je obrovský pokrok. Tento Krok a dva po něm následující, pokud se dělají každý den, vám pomohou podporovat každodenní růst. Jiný názor říká, že První až Devátý Krok nikdy nekončí a měly by se pravidelně opakovat.

KROK 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.“

Pokud se udržujete pomocí Kroků, měli byste se cítit dobře. Jedenáctý krok od nás požaduje, abychom zlepšili náš vědomý vztah s Bohem, jak ho my chápeme. Druhý a Třetí krok nás naučil to, že lidské zdroje nejsou dostatečné; přesto, když většina z nás vstupovala do GA, měla pocit, že s lidskou pomocí si vystačí. Přirozeně jsme dospěli k názoru, že naše závislost znamená to, že musíme žádat o každou možnou pomoc. Teď se musíme naučit ještě lépe, než třeba komunikovat s Vyšší silou. Jak můžeme dostat tu nejlepší pomoc? Jak můžeme spojovat Vyšší sílu s lidskou pomocí? Budeme potřebovat obojí.

Zpětně, v časech hazardního hraní, by byla taková komunikace prakticky nemožná. Většina hráčů se cítila bezcenná, zahanbena a odštíhnutá od životně důležitých kontaktů. Hledali jsme pomoc, ale nenabídli jsme nic ze sebe. Když jsme se cítili odříznuti od všeho, nesnažili jsme se komunikovat s Vyšší mocí.

Když přistupujeme k jedenáctému kroku, důležité se zdají být dvě věci – jedna z nich je, zda je tento Krok nezbytný a druhá, zda tento Krok pomáhá kontrolovat naše ego. Potřebuje někdo takový krok? Pokud se popovídáme s ostatními členy, řeknou, že potřebujeme každou pomoc, která je k dispozici. A ještě řeknou, že některé problémy nelze vyřešit pouze pomocí lidí. Je možné získat podporu, tak se tedy rozhodněme využít všechno. Cokoliv se nám nabízí, udělejme vše pro to, abychom se vyhnuli návratu k závislému hraní.

Druhá věc, kterou je třeba vzít v úvahu, je naše ego. Ti, kteří již nějaký čas používají Program, vám řeknou, jak je ego schopno se měnit.

Z extrémní bezcennosti se ego může rozšířit do velmi nezdravého rozměru během pár sekund. Když ego pohltí mysl, uzavírá ji před novými myšlenkami, zvláště těmi, které nejsou naše. Tím se tedy Vyšší síla stává bezcennou. „My to umíme udělat i sami.“

Je načase, abychom se zbavili tohoto způsobu myšlení a nahradily jej takovým, které akceptuje Vyšší sílu jako rozhodující sílu, a toto ego se již nebude rozpínat do nepoužitelné velikosti. Ze rostete pomocí Programu GA, vaše ego se stává zdravějším podle toho, jak se učíte. Staré ego, zdroj mnoha stresů, rozladěnosti, netrpělivosti a úzkosti, bude nahrazeno egem, které má rádo klid a vyrovnanost.

Zdá se, že vědomý kontakt začínáme spolu s denní modlitbou. Co je modlitba? Pro některé je to osobní rozhovor s jejich Vyšší silou. Takže každý z nás se může modlit, jak to uzná za vhodné. Vědomi si svojí slabosti, budete hledat vůli vaší Vyšší moci a sílu, která vás povzbudí. Hledejte vaši Vyšší moc, protože nemůžete vidět boží plán. Děkujte denně své Vyšší moci za požehnání, že vám projevuje svou vůli.

Na začátku je modlitba těžká a můžete ji „Předstírat, dokud to dokážete“. V dalším období budete dychtivě přijímat modlitbu a poznávat odměnu, kterou vám dává. Postupně, jak se budete snažit poradit si s novými problémy, které vám život nabízí každý den, vaše modlitba zvětší schopnost jejich zvládnutí.

Meditace je modlitba, která představuje hlubší úroveň spirituálního rozvoje. Pokud se někdo modlí Modlitbou o poklid, snaží se soustředit na celou modlitbu. Pokud budete meditovat, měli byste se zaměřit na jedno slovo nebo malou skupinu slov. Vyrovnanost, odvaha nebo moudrost – budou velmi prospěšné pro začátek. Takové zkoumání dělá modlitbu významnou a nutí vás uvědomit si vaše místo ve společnosti. Toto je základem začátku meditace a pomůže vám vytvořit si smysluplný zvyk.

Zdá se, že základní linií je komplexnější poznání sebe samého ve vztahu k Bohu a lidem. Vaše neúspěchy jsou nyní vašimi a Jeho úspěchy, pokud je přijmete jako svoje vlastní a naučíte se učit z nich.

Bůh vám dává sílu uskutečnit Jeho vůli, pokud budete hledat Jeho vůli a sílu.

KROK 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.“

Toto je nejpoblárnější krok ze všech; dokonce i nováčci chtějí předat něco ze sebe. Nicméně pravdou je, že nikdo nemůže předávat něco, co sám nemá. Jinak řečeno, nemůžete přinášet program uzdravení jiným, pokud neuplatníte dvanáctý krok ve svém životě, den po dni. Teprve pak budete přinášet silné poselství.

Zeptejte se sami sebe, zda je toto duchovní program a uvidíte, že je. Je pravděpodobné, že váš duchovní úpadek byl úplný.

Většina z nás už na začátku hráčské kariéry opustila své duchovní hodnoty. Teď, když se tyto hodnoty vrací, budete je s vděčností sdílet s ostatními členy, tak jak je oni sdíleli s vámi. Pozorné naslouchání tomu, co ostatní členové zažili je pravděpodobně první příležitostí si pomoci. Někdy poučujeme tam, kde bychom měli naslouchat. Samotné naslouchání oznamuje druhým, že chápeme, co nám sdělují. Pamatujete si, jak jste hodnotili sami sebe, když jste přišli na první mítink AG? Neměli jste víru ani naději. Jak jste naslouchali a sdělovali váš příběh, postupně jste lépe viděli sebe a ostatní členy, víra a naděje se vám pomalu vracela.

Vzpomeňte si na prvního kontakt, když jste přišli na mítink AG, na člena, který vás uvítal, přišel na mítink dříve, připravil stůl, literaturu, postavil vodu na kávu. Uplatňoval tehdy dvanáctý krok? Ano, tím, že vám ukázal, že se postará o vás a ostatní členy. Zdá se, že péče je prvořadá a nezbytná součást práce na dvanáctém kroku. Pokud se nebudete starat, jak můžete sdílet?

Pak vám tento člen sdělil, že AG je svépomocný program. Vysvětlil vám, že **budete-li dávat ze sebe a snažit se pomoci jiné lidské bytosti z aktu dávání získáte a to i v případě, že vaše úsilí nebude úspěšné.** V procesu dávání i získáváme, tedy svépomocná aktivita. Uvědomte si dvě slova a to úsilí a snahu. **Úspěch tohoto kroku spočívá v tom, že dále posouvá úsilí a snahu přinášet poselství, nikoliv kolik osob následovalo vaši radu.**

Když jste odcházeli z mítinku, poskytli jste své telefonní číslo, či jiný kontakt, získali jste informace, na koho se lze obrátit. Pravděpodobně jste se obávali někomu zavolat, později vás nějaký člen kontaktoval mimo mítink. Nebylo toho mnoho, co jste si sdělili, ale faktem bylo, že se někdo o vás stará do takové míry, že vás kontaktoval. To posloužilo na znovu oživení vaší víry a naděje. Tedy opět, **péče ztělesňuje nejkrásnější části duchovního růstu.**

Když jste se začali „vynořovat z mlhy“, měli jste sponzora a naději, že vám věnuje svůj čas, zkušenosti a moudrost. **Tato nepsaná dohoda pomáhat jiným znamená nejvyšší stupeň působení Dvanáctého kroku, je to péče na nejvyšší úrovni.**

Následují některé z mnoha forem, jako inspirace pro Dvanáctý krok

- Buď příkladem kvalitní abstinence
- Provázej jiného člena při rozhovoru o Dvanáctém kroku
- Navštěvuj nemocné členy
- Zavolej, kontaktuj jiné členy
- Promluv si s nováčky po mítinku nebo s těmi, kteří mají problém
- Převezmi některou ze služeb, povinností a odpovědností Společenství
- Vysvětluj svou nemoc, jak působila na tvé okolí, rodinu, příbuzné, lékaře a zaměstnavatele
- Sděl svůj příběh, aby pomohl jinému členu
- Aktivní spolupracuj s veřejností.
- Uplatňuj program Anonymních gamblerů.

Kniha vznikla překladem z amerického originálu Gamblers Anonymous díky členům společenství AG Brno, jejich blízkým osobám a přátelům. Mnohokrát děkujeme všem, kteří nám s knihou pomáhali.