

Kjarnabókin

Gamblers Anonymous

GA – samtökin

SPILAFÍKN

**Það er til hjálp!
Neyðarsími GA samtakanna
698-3888
HRINGDU !**

**Tölvupóstur
lausn@gasamtokin.is**

**Heimasíða
www.gasamtokin.is**

**GA samtökin
Pósthólf 10223
130 Reykjavík**

Efnisyfirlit

Saga GA samtakanna	4
GA samtökin	4
Reynsluspor GA.....	5
Erfðavenjur GA	12
Spilafíkn og GA samtökin	18
TUTTUGU SPURNINGAR.....	23
TIL ALLRA GA FÉLAGA OG SÉRSTAKLEGA TIL NÝRRA GA FÉLAGA	24

*Ég leitaði að sál minni
en sá ekki neitt.
Ég leitaði að Guði mínum
en hann hvarf mér sjónum.
Ég leitaði að bræðrum
mínum og systurum
og fann allt þrennt.*

Saga GA samtakanna

Samtökin Gamblers Anonymous eiga rót sína að rekja til þess að tveir menn hittust af tilviljun í janúar mánuði 1957. Þeir höfðu báðir lent í ótrúlegum vandræðum og óhamingju vegna spilafíknar. Þeir tóku að hittast reglulega og mánuðir liðu án þess að þeir byrjuðu að stunda fjárhættuspil.

Af rökræðum sínum drógu þeir þá ályktun að ef þeir ættu ekki að falla aftur í gamla farið yrðu þeir að breyta tilteknum þáttum innra með sér, í skapgerð og hugarfari. Til að ná fram breytingum notuðu þeir tilteknar andlegar leiðbeiningarreglur sem þúsundir manna höfðu nýtt sér á batavegi frá öðrum tegundum áráttufíknar. Orðið andlegur á hér við þau skapgerðareinkenni sem sýna göfugustu eiginleika mannsins: góðvild, veglyndi, heiðarleika og hógværð. Þeir töldu einnig að til að halda sitt eigið bindindi væri bráðnauðsynlegt að færa öðrum spilafíklum þennan boðskap um von.

Eftir jákvæða umfjöllun frægs blaða- og sjónvarpsmanns var fyrsti hópfundur Gamblers Anonymous haldinn föstudaginn 13. september 1957 í Los Angeles í Kaliforníu. Alla tíð síðan hafa samtökin vaxið stöðugt og blómlegt hópastarf fer fram um allan heim.

GA samtökin

GA eru samtök kvenna og karla sem deila með sér reynslu, styrk og von um að geta leyst sameginlegt vandamál sitt og hjálpa öðrum að ná bata á spilafíkn. Eina skilyrðið fyrir aðild, er löngunin til að hætta fjárhættuspili. Það eru engin félagsgjöld eða aðgangseyrir í GA samtökunum, við stöndum á eigin fótum með frjálsum framlögum okkar. GA er ekki í tengslum við neina reglu, sértrúaflokk, stjórnsmál, samtök eða stofnun; óskar ekki eftir að taka þátt í neinum ágreiningi; hvorki styður né stendur gegn neinum málstað.

Eini tilgangur okkar er að hætta fjárhættuspili og hjálpa öðrum spilafíklum til þess sama.

Flest okkar hafa verið ófús til að játa að við værum í raun spilafíklar. Fæstir vilja trúna því að þeir séu öðruvísi en náunginn. Það er því ekki undarlegt að ferill okkar í fjárhættuspilum hefur einkennst af óteljandi árangurslausum tilraunum til að sanna að við gætum stundað fjárhættuspil eins og annað fólk. Sú hugmynd að einhvern veginn og einhvern tíma komi sá dagur að við getum haft

stjórn á fjárhættuspili er meinlokan mikla sem hrjáir alla spilafíkla. Þessi tálsýn er ótrúlega lífseig. Margir elta hana inn fyrir fangelsismúra, yfir í geðveiki og allt til dauða.

Við komumst að því að við yrðum að játa það fullkomlega fyrir okkar innra manni að við værum spilafíklar. Það er fyrsta skrefið á batavegi okkar. Þá blekkingu að við séum eins og annað fólk þegar um fjárhættuspil er að ræða verður að kveða niður fyrir fullt og allt.

Við höfum glatað hæfileikanum til að stjórna fjárhættuspili okkar. Við vitum að enginn sem er í raun spilafíkill getur náð stjórn á henni á ný. Okkur hefur öllum fundist á köflum að við værum að ná stjórninni aftur en eftir slík tímabil, sem oftast eru stutt, kom óhjákvæmilega stjórnleysi sem leiddi til hörmunga og lamaði allt siðferðisþrek. Við erum sannfærð um að fjárhættuspilarar af okkar tagi séu haldnir síversnandi sjúkdómi. Hann batnar ekki með tímanum heldur versnar. Til þess að lifa eðlilegu og hamingjusömu lífi reynum við því að fremsta megni að fylgja tilteknum grundvallarreglum í daglegu lífi okkar og starfi.

Reynsluspor GA

Batastefna GA samtakanna er grundvöllurinn sem gerir félögunum kleift að byggja líf sitt upp aftur. Batastefnan er áætlun um betra líf, lögð fram í tólf sporum.

Til þess að spilafíklar geti orðið virkir og skapandi þjóðfélagsþegnar verða þeir að fara í algjört bindindi á fjárhættuspil. Með því að iðka Reynslusporin tólf fær maðurinn frelsi til að nýta hæfileika sína til fulls. Batastefnan gerir GA félögum einnig kleift að lifa siðferðislega fullnægjandi lífi og öðlast sjálfsvirðingu.

Sum sporanna tólf ganga út á að viðurkenna vanmátt og misgerðir. Önnur spor hvetja félagann til að gera nauðsynlegar ráðstafnir til að byggja líf sitt upp aftur. Þriðji sporaflokkurinn er andlegs eðlis og fjallar um mátt sem er mannum æðri.

Hvert spor má túlka á einstaklingsbundinn hátt. Vegna þess að batastefnunni er ætlað að aðlagast persónulegum þörfum hafa margar mismunandi túlkanir komið fram. Skýringarnar hér á eftir eru yfirlit yfir túlkanir tólfsporakerfisins og þær má taka sem grundvöll til nánari umræðna.

REYNSLUSPORIN

ERU SPOR Í RÉTTA ÁTT !



Spur 1:

VIÐ VIÐURKENNDUM VANMÁTT OKKAR GAGNVART FJÁRHÆTTUSPILI OG AÐ OKKUR VAR ORÐIÐ UM MEGN AÐ STJÓRNA EIGIN LÍFI.

Í fyrsta spori batastefnunnar játa félagar vanmátt sinn gagnvart fjárhættuspili og læra að sætta sig við sannleikann um spilafíkn, að hún sé ólæknandi, síversnandi sjúkdómur sem aðeins er hægt að ná tökum á með algjöru spilabindindi. Félagar viðurkenna að þeim hafi verið um megn að hafa stjórn á lífi sínu þegar fjárhættuspilið réði gerðum þeirra. Með þessum játningum öðlast félagar innri styrk til að takast á við vandamál sín og axla ábyrgð.

Í fyrsta sporinu er spilafíklum ætlað að sætta sig við þá staðreynd að líf þeirra hafi verið orðið óviðráðanlegt. Félagar viðurkenna að spilafíknin hafi splundrað fjárhagslegum stöðugleika þeirra og mörgum öðrum þáttum í lífinu, fjölskyldu, vinnu og öðrum persónulegum samböndum. Viðurkenningin í fyrsta sporinu er forsenda þess að ná stjórn á skaðlegri hegðun af völdum spilafíknar.

Fyrsta spur batastefnunnar er alveg jafnmikilvægt fyrir þann sem hefur verið í bindindi um nokkra hríð og þann sem er rétt að byrja. Að rifja fyrsta sporið upp reglulega minnir félagana á það sem þeir hafa gert svo þeir endurtaki það ekki.

Spur 2:

VIÐ FÓRUM AÐ TRÚA ÞVÍ AÐ MÁTTUR, SEM ER OKKUR ÆÐRI, GÆTI KOMIÐ OKKUR TIL AÐ HUGSA OG LIFA EÐLILEGA Á NÝ.

Þegar félagar gera sér grein fyrir eðli spilasýkinnar átta þeir sig á því að eina skortir þá afl til að komast á þá braut að lifa og hugsa eðlilega á ný. Þess vegna

skilja spilafíklar að þeir þurfi hjálp frá æðri mætti. Í öðru spori er félögum bent á að trúa á æðri mátt sem er aflgjafi utan við mann sjálfann og máttugri en manns eigin vilji og einbeitni. Þessi æðri máttur getur verið hvað eina það sem félaginn kys, svo sem Guð eða sálrænn og tilfinningalegur stuðningur samtakanna eða hópsins. Þetta spor fer ekki fram á trú eins og trúfélög boða hana heldur einfaldlega traust og fylgi við eigin andlega krafta. Trú á æðri mátt gerir spilafíkinum ljóst að það er mögulegt að lifa og hugsa á heilbrigðari hátt en þann sem fjárhættuspilið býður upp á.

Spor 3:

VIÐ TÓKUM ÞÁ ÁKVÖRÐUN AÐ LÁTA VILJA OKKAR OG LÍF LÚTA HANDLEIÐSLU ÞESSA ÆÐRI MÁTTAR, EINS OG VIÐ SKILDUM HANN.

Þegar félagar fela líf sitt handleiðslu æðri máttar er létt af þeim þungri byrði. Þeir losna undan oki síns eigin sjálfs og reyna að lifa lífinu í samræmi við hugsjónir hins æðri máttar. Trúin ein leiðir ekki til eðlilegra lífshátta en trú tengd jákvæðri ákvörðun um að fela sig handleiðslu æðri máttar leiðir félagann til bata.

Spor 4:

VIÐ GERÐUM ÓTTALOUS, SIÐFERÐISLEG OG FJÁRHAGSLEG REIKNINGSSKIL Í LÍFI OKKAR.

Til þess að ná áttum og fótfestu í lífinu verður spilafíkilinn að gangast undir gagngert og ítarlegt sjáflsmat. Að viðurkenna galla sína er forsenda þess að geta lagfært þá. Félagar keppast við að komast að sannleikanum um sjálfa sig því í sannleikanum er frelsið til þess að velja á milli hinna mörgu kosta og tækifæra sem bjóðast í lífinu.

Til þess að gera gagngerð siðferðisleg reikningsskil verða félagar að skoða alla þætti skapgerðar sinnar af eins mikilli kostgæfni og framast er unnt. Skoða þarf alla neikvæða eiginleika svo sem sjálfselsku, græðgi, seinlæti, reiði, öfund, hroka, leti, fyrtni, sjálfsvorkunn, afbrýðisemi, óhreinlyndi, sjálfsblekkingu, óþolinmæði, óbilgirni, svartsýni og óráðvendi. En þó er jafnmikilvægt að viðurkenna alla jákvæða eiginleika sína, svo sem vingjarnleika, bjartsýni, hluttekningu, iðni, hógværð, góðvild, sómatilfinningu, umburðarlyndi og ráðvendi. Félagar eru hvattir til að gera skrifleg reikningsskil; ekkert skal undanskilið.

Í GA samtökunum eru fjárhagsleg reikningsskil jafnmikilvæg og þau siðferðislegu. Félagar búa til lista yfir allar fjárhæðir sem þeir skulda vegna fjárhættuspils, svo sem lán, innistæðulausar ávísanir, þjófnaði og aðrar skuldir. Þeir gera einnig nákvæma skrá um eignir sínar og tekjur.

Siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil eru jafnmikilvæg fyrir langreynda félaga sem byrjendur. Með því að gera reikningsskilin að samfelldu ferli meta félagarnir stöðugt skapgerð sína. Nýir gallar eru uppgötvaðir strax og hægt er að mæla þroskann. Peningar tilheyra öllu fjárhættuspili svo spilafíkillinn verður að nota fjárhagslegu reikningsskilin, ásamt þeim siðferðislegu, til að hefja einlæga hugarfarsbreytingu.

Spor 5:

VIÐ VIÐURKENNDUM FYRIR SJÁLFUM OKKUR OG ANNARRI MANNESKJU NÁKVÆMLEGA Í HVERJU YFIRSJÓNIR OKKAR FÓLUST.

Í fimmta spori er félaginn ekki einungis sannsögull við sjálfan sig heldur einnig við einhvern annan, einstakling eða hópinn. Með því að segja öðrum undanbragðalaust frá göllum sínum og yfirsjónum fær maður hlutlausa afstöðu og yfirsýn sem ekki fæst á annan hátt.

Þegar félaginn er búinn að gera ítarleg siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil er bráðnauðsynlegt að hann sýni öðrum niðurstöðurnar. Að viðurkenna misgerðir veitir gífurlegan létti. Að halda niðurstöðum siðferðislegra reikningsskila leyndum með sjálfum sér er þyngri byrði en nokkur maður getur borið. Að segja frá þeim léttir af manni álagi og áhyggjum.

Spor 6:

VIÐ VORUM ÞESS ALBÚIN AÐ LOSNA VIÐ ÞESSA SKAPGERÐARBRESTI OKKAR.

Í þessu spori er aðeins farið fram á það við félaga að þeir séu reiðubúnir og fúsir til að láta fjarlægja skapgerðarbresti sína. Þetta er undirbúningsspor því þar er ekki ætlast til þess að men bæti úr göllum sínum heldur aðeins að þeir opni hug sinn og hjarta og séu reiðubúnir fyrir breytinguna.

Félagar eru oft tregir til að gera nauðsynlegar hugarfarsbreytingar því gamalgróin skapgerðareinkenni veita þeim öryggiskennd. Í þessu spori er félaginn hvattur til að vera opin fyrir því að losa sig við skapgerðargallana og hafa trú á því að nýr og betri persónuleiki komi í ljós.

Spor 7:

VIÐ BÁÐUM GUÐ (EINS OG VIÐ SKILDUM HANN) Í AUÐMÝKT AÐ LOSA OKKUR VIÐ BRESTINA.

Á sama hátt og GA félagar skilja að þeim er um megn að hafa stjórn á spilafíkn sinni er þeim ljóst að þeim er um megn að losa sig við skapgerðarbresti sína einir og óstuddir. Þegar félagarnir eru orðnir fúsir til að láta fjarlægja skapgerðarbresti sína er augljóst að næsta skref er að leita hjálpar.

Félagar viðurkenna æðri mátt og rökrétt afleiðing þess er að viðurkenna að aðeins sá máttur getur fjarlægt skapgerðarbresti þeirra. Félagarnir fleygja frá sér hrokanum, sem kom þeim til að trúna einungis á mátt sinn og megin í lífinu, og læra sanna hógværd og auðmýkt.

Að lúta Guði sínum í auðmýkt merkir ekki aðeins hógværd heldur að vera algerlega laus við rangsnúið stolt og hroka. Félagar játa alla veikleika sína undanbragðalaust. Styrkurinn felst í trúnni á að hægt sé að breyta hugarfari sínu með hjálp Guðs eins og við skiljum hann. Í þessu spori felst ekki bati á einni nóttu heldur sífelld vinna og keppni að marki. Mikilvægast er að vinna að breytingu. Félagar halda stöðugt áfram að losa sig við gamla hugarfarið og leyfa Guði eins og þeir skilja hann að vísa þeim leið til friðar og æðruleysis.

Spor 8:

VIÐ SKRÁÐUM MISGJÖRÐIR OKKAR GEGN NÁUNGANUM OG VORUM FÚS TIL AÐ BÆTA FYRIR ÞÆR ALLAR.

Flestum spilafíklum er ljóst að þeir hafa valdið mörgum fjárhagstjóni en fæstir gera sér grein fyrir því hvað þeir hafa sært marga tilfinningalega. Hve miklum usla þeir hafa valdið, fjárhagslega og tilfinningalega, verður aðeins ljóst með því að gera nákvæma skrá yfir alla sem þeir hafa skaðað og sært. Árangur í áttunda spori byggist á því að félaginn sé fús til að bæta öllum á listanum tjónið.

Spor 9:

VIÐ BÆTTUM FYRIR BROT OKKAR MILLILIÐALAUST, SVO FRAMARLEGA SEM ÞAÐ SÆRÐI ENGANN.

Í þessu skrefi er farið fram á að félaginn komi ætlun sinni í síðasta skrefi í framkvæmd eins vel og honum er framast unnt. Með bótunum létta félagarnir

byrðum misgjörðanna af sjálfum sér. Þannig er neikvæðri hegðun í fortíðinni snúid í afl til jákvæðra aðgerða í framtíðinni.

Hægt er að bæta tjón á margan hátt. Sumt er fjárhagslegt, annað snertir flókin einkamál. Eins er hægt að bæta sumt strax, annað getur tekið mörg ár. Einnig getur verið að ekki sé hægt að bæta skaðann vegna þess að það myndi særa aðra. Stundum er líka ógerningur að ná sambandi við þann sem fyrir tjóninu varð. Þegar ekki er hægt að bæta skaðann milliliðalaust getur önnur bótaaðferð komið til greina, svo sem góðverk eða þjónusta við GA samtökin.

Til að góður árangur náist í níunda spörinu þarf að beita heilbrigðri skynsemi, tímaskyni og hugrekki. Hvernig sem aðstæður eru á alltaf að bæta tjón hreint og beint og heiðarlega. Félaginn á ekki að skorast undan að bæta fyrir tjón með þeirri skýringu að það geti sært aðra ef sú ákvörðun er tekin til að hlífa hans eigin tilfinningum.

Spor 10:

VIÐ IÐKUÐUM STÖÐUGA SJÁLFSRANNSÓKN OG ÞEGAR ÚT AF BAR VIÐURKENNDUM VIÐ ÞAÐ UNÐANBRAGÐALAUST.

Persónuleg reikningsskil eru stöðugt sjálfsmat sem hvetur einstaklinginn til að gera sjálfsskoðun að vana og auka þannig sjálfsvitundina. Þessi persónulegu reikningsskil eru síendurtekið mat á eigin viðhorfum og framkomu við aðra og einnig á manni sjálfum. Þau eiga ekki að takmarkast við greiningu á neikvæðum skapgerðarþáttum heldur ber einnig að virða og meta jákvæða þætti.

Tíunda sporið brýnir fyrir félögum að iðka stöðugt sjálfsmat til að greina hvað þeir gera rangt. Þegar félaginn áttar sig á að hann hefur gert rangt er heillavænlegast að viðurkenna það strax. Að játa misgerðir sínar sem allra fyrst losar um áhyggjur, þunglyndið og einmannakenndina sem maður finnur fyrir áður en hann áttar sig á mistökum sínum.

Í þessu spori er félögum gert kleift að velja um kosti, finna lausnir á vandamálum sem koma upp, sjá hlutina í réttu samhengi, þróa með sér sjálfsstjórn, sætta sig við það sem þá skortir og taka ábyrgð á gerðum sínum. Að iðka tíunda spor batastefnunnar hjálpar til við að breyta hegðunarmunstri, vinnur gegn því að ala með sér neikvæðar tilfinningar og hvetur til aukinnar sjálfsvirðingar og annarra jákvæðra tilfinninga. Þetta stöðuga sjálfsmatsferli ýtir undir heilbriggt tilfinninglíf og þroska.

Spor 11:

VIÐ LEITUÐUMST VIÐ MEÐ BÆN OG HUGLEIÐSLU AÐ STYRKJA VITUNDARSAMBAND OKKAR VIÐ GUÐ, SAMKVÆMT SKILNINGI OKKAR Á HONUM, OG BÁÐUM EINUNGIS UM SKILNING Á ÞVÍ SEM OKKUR VAR FYRIR BESTU OG MÁTT TIL AÐ FRAMKVÆMA ÞAÐ.

Að hafa stöðugt samband við Guð sinn, með bænum og hugleiðslu, gerir félaganum kleift að þroskast persónulega og andlega. Guð þarf ekki að vera guðdómur, svo þetta skref gagnast ekki aðeins þeim sem trúa á Guð heldur einnig þeim sem eru efasemdarmenn eða trúleysingjar. Batastefna GA samtakanna byggist á persónulegri andlegri ástundun og veitir félögunum fullt frelsi til að velja með hvaða aðferð þeir hafa samband við Guð eins og þeir skilja hann. Hvort sem men kjósa formlega bæn eða hugleiðslu eru félagar hvattir til að iðka daglegt samband við Guð sinn. Með þessu stöðuga sambandi verða félagarnir móttækilegri fyrir skilningi á Guðs vilja og styrk til að lifa samkvæmt því.

Spor 12:

ÞEGAR VIÐ HÖFUM REYNT AÐ FYLGJA ÞESSUM MEGINREGLUM Í LÍFI OKKAR OG STARFI, REYNDUM VIÐ AÐ FLYTJA ÞENNAN BOÐSKAP TIL ANNARRA FJÁRHÆTTUSPILARA.

Tólfta sporið er æðsta stig allrar batastefnunnar. Hve vel tekst til í þessu spori ræðst af viðleitni félaganna til að fylgja þessari stefnu í lífi sínu og viðleitni þeirra til að kynna öðrum fjárhættuspilurum að þeir geti hætt fjárhættuspili með því að fylgja batastefnu GA í verki og öðlast þannig sjálfsvirðingu og aukinn persónulegan og andlegan þroska. Hér er áherslan ekki lögð á árangurinn heldur viðleitni félagans.

Erfðavenjur GA

Erfðavenjur GA samtakanna eru rammi til farsældar fyrir einstakar deildir og samtökin í heild. Erfðavenjurnar eru lagðar fram í tólf liðum og eiga að tryggja samhengi og áframhaldandi starf Gamblers Anonymous.

Til þess að halda samtökunum uppi fyrir núverandi og komandi félagar fylgja einstaklingar jafnt sem hópar viðurkenndum hugmyndum sem erfðavenjurnar byggja á. Kjarni erfðavenjanna er að vernda og styðja sameiginlega velferð, félagar skilja að það sem er best fyrir hópinn er best fyrir hvern einstakling.

Erfðavenjurnar hafa það hlutverk að vernda samtökin fyrir upplausn. Félagar vinna saman samkvæmt einingarreglunum til þess að varðveita og viðhalda þeim möguleika fyrir sjálfa sig og aðra spilafíkla að ná bata og þroska innan samtakanna.

ERFÐAVENJUNAR
HJÁLPA GA SAMTÖKUNUM
AÐ VERA TIL FYRIR ÞIG !

Erfðavenja 1:

SAMEGINLEG VELFERÐ OKKAR ÆTTI AÐ SITJA Í FYRIRRÚMI; BATI HVERS OG EINS ER UNDIR EININGU GA KOMINN.

Sameiginleg markmið og hugsjónir samtakanna skipta meginmáli. Þeim er haldið uppi með samstöðu og einingu hvernar deildar. Félagarnir vinna að hverju því sem þarf til að halda deildinni gangandi svo að þeir og aðrir spilafíklar geti haldið áfram að gefa og þiggja hjálp.

Erfðavenja 2:

FORSVARSMENN OKKAR ERU AÐEINS ÞJÓNAR SEM VIÐ TREYSTUM, EKKI STJÓRNENDUR.

Ga samtökin treysta fyrst og fremst á hópasamvinnu til að halda uppi virku starfi. Forystumönnum innan samtakanna er treyst til að framkvæma vilja hópsins. Þeir taka á sig ábyrgð en þeir starfa aðeins með því valdi sem hópurinn veitir þeim.

Erfðavenja 3:

TIL AÐ GERAST GA FÉLAGI ÞARF AÐEINS EITT; LÖNGUN TIL AÐ HÆTTA FJÁRHÆTTUSPILI.

Það skiptir engu hver maðurinn er eða í hve alvarlegum tilfinningalegum, lagalegum eða fjárhagslegum vandræðum hann er; GA samtökin bjóða alla velkomna sem láta í ljós löngun til að hætta fjárhættuspili.

Til að gerast félagi þarf hvorki að greiða félagsgjald né undirrita skuldbindingu. Þeir sem hafa tekið aftur til við fjárhættuspil eru sérstaklega hvattir til að koma á fundi og fá hjálp því það er löngunin til að hætta fjárhættuspili, ekki bindindið, sem er skilyrði fyrir félagaðild.

Erfðavenja 4:

SÉRHVER DEILD ÆTTI AÐ VERA SJÁLFRÁÐA, NEMA Í MÁLEFNUM SEM SNERTA AÐRAR DEILDIR EÐA GA SEM HEILD.

Hver GA deild hefur mikið svigrúm til að sjá um sín mál innan ramma samtakanna. Það varðveitir valfrelsið sem er mikilvæt fyrir samvisku deildarinnar. Hvernig starfinu er háttað takmarkast einungis af því að það stangist ekki á við leiðsagnarreglur GA samtakanna.

Erfðavenja 5:

GA HEFUR AÐEINS EITT MEGINMARKMIÐ AÐ FLYTJA SPILAFÍKLUM SEM ENN ÞJÁST BOÐSKAP SINN.

Að ná til spilafíkla er mikilvægt markmið sem félagar í GA samtökunum sameinast um. Áframhaldandi starf samtakanna byggist á því að þessari meginreglu sé fylgt í verki.

Að hafa þennan eina megingilgang veitir stefnufestu til að nýta sem best viðleitni GA til að flytja þjáðum spilafíklum boðskap sinn, innan og utan samtakanna. Blessun batans nýtist best ef henni er deilt með öðrum.

Erfðavenja 6:

GA ÆTTI ALDREI AÐ STANDA AÐ, LEGGJA FÉ TIL EÐA LÁNA NAFN SITT NEINUM SKYLDUM EÐA ÓSKYLDUM AÐILUM, TIL ÞESS AÐ FJÁRMUNIR, EIGNIR EÐA UPPHEFÐ FJARLÆGI OKKUR EKKI HINUM UPPHAFLEGA TILGANGI.

Virgni GA samtakanna er ekki síst því að þakka að öllum utanaðkomandi hagsmunum er haldið frá stefnunni. Að styðja önnur málefni eða samtök myndi kosta orku, tíma og fjármuni. Slíkur stuðningur myndi einnig draga úr almennu trausti á einstaka hópa og samtökin í heild. Fylgni við eitthvað utan samtakanna myndi einnig leiða til ágreinings innan þeirra. Af sömu ástæðu taka GA samtökin enga afstöðu í stjórnmálum eða til annarra opinberra mála.

Erfðavenja 7:

SÉRHVOR GA DEILD ÆTTI AÐ STANDA Á EIGIN FÓTUM OG HAFNA UTANAÐKOMANDI AÐSTOÐ.

GA samtökin þiggja engin utanaðkomandi framlög og tryggja þannig sjálfstæði einstakra hópa og samtakanna í heild. Þessari reglu er fylgt til þess að enginn geti haft ótilhlýðleg áhrif á samtökin, utan frá eða innan þeirra. Að leyfa utanaðkomandi framlög myndi skerða ábyrgð félaganna á gerðum sínum og skuldbindingum við samtökin.

Erfðavenja 8:

GA SAMTÖKIN EIGA ÁVALLT AÐ VERA ÁHUGAMANNASAMTÖK EN ÞJÓNUSTUMIÐSTÖÐVAR OKKAR MEGA RÁÐA LAUNAÐA STARFSKRAFTA.

GA samtökin starfa eftir þeirri reglu að spilaþíklar geti best hjálpað hver öðrum að ná bata án þess að leita til fagmanna utan samtakanna. GA félagar telja að þeir séu sjálfir færastir um að sjá um starf samtakanna.

Gildi faglegrar meðferðar ekki dregin í efa. GA félögum er frjálst að leita hjálpar utan samtakanna ef þeir vilja. En væru sérmentaðir menn að störfum innan samtakanna gætu skoðanir þeirra stangast á við meginreglur GA. Með því að halda sig við áhugamenn forðast GA samtökin deilur sem hlytu óhjákvæmilega aðkoma upp.

Hins vegar geta GA samtökin ráðið skrifstofufólk og annað starfslið til að aðstoða við rekstur þjónustumiðstöðva til að halda uppi virku og samfelldu starfi.

Erfðavenja 9:

GA SAMTÖKIN SEM SLÍK ÆTTI ALDREI AÐ SKIPULEGGJA, EN VIÐ GETUM MYNDAÐ RÁÐ EÐA NEFNDIR SEM ERU ÁBYRGAR GAGNVART ÞEIM SEM ÞÆR ÞJÓNA.

GA samtökin eru rekin í þjónustuanda en ekki með umboðsvaldi. Til þess að komast hjá vandamálum sem ávallt fylgja valdstyringu en sneitt hjá allri stigskiptingu valds í skipulagi GA. Samtökin hafa enga sjálfstæða miðstjórn. Komið hefur verið upp þjónustunefndum en þær hafa ekkert neitunarvald og eru ábyrgar gagnvart samtökunum í heild.

Í Bandaríkjunum hefur verið stofnuð þjónustuskrifstofa og stjórnarnefnd fyrir allt landið til að veita samtökunum forstöðu og leiðbeina þeim. Þessir hópar hafa engin sjálfstæð völd en eru ábyrgar hver gagnvart öðrum og gagnvart samtökunum í heild.

Erfðavenja 10:

GA SAMTÖKIN TAKA ENGA AFSTÖÐU TIL ANNARRA MÁLEFNA EN SINNA EIGIN; NAFNI ÞEIRRA ÆTTI ÞVÍ AÐ HALDA UTAN VIÐ OPINBERAR DEILUR.

Líf og útbreiðsla GA samtakanna er miklu mikilvægari en að taka afstöðu til mála utan samtakanna. Að koma með yfirlýsingar um mál sem ekki snerta GA myndi óhjákvæmilega sundra hópnum. Einstaklingar hafa að sjálfsgöðu ólíkar skoðanir og fyrr eða seinna myndi sá ágreiningur spilla samstöðu hópsins. Öll afskipti af utanaðkomandi málum myndi beina kröftum og athygli samtakanna frá aðalmarkmiðunu sem er að hjálpa spilafíklum að ná bata. Að tengja nafn samtakanna við opinber deilumál myndi vekja óþarfa andstöðu hjá einhverjum hluta almennings. Að forðast deilur gerir einstökum hópum og samtökunum í heild kleift að einbeita sér að markmiði og meginreglum GA samtakanna.

Erfðavenja 11:

AFSTAÐA OKKAR ÚT Á VIÐ BYGGIST Á AÐLÖÐUN FREMUR EN ÁRÓÐRI OG NAFNLEYNDAR SKYLDUM VIÐ ÆTÍÐ GÆTA Á VETTVANGI FJÖLMIÐLA.

GA samtökin bera sig ekki saman við neinn annan hóp og hrósa sér ekki af verkum sínum eða getu. Hins vegar vilja þau vera opin og aðgengileg öllum sem hafa áhuga á samtökunum eða spilafíknarvandanum.

Til þess að gera GA samtökin sýnileg upplýsa þau og fræða almenning um spilafíkn og samtökin sjálf. Reynslusögur félaga í fjölmiðlum og almennar auglýsingar hjálpa til að útbreiða vitneskju um GA samtökin og starf þeirra. Samtökin vegsama ekki nafn Gamblers Anonymous eða kosti samtakanna sem hóps heldur hvetja þau spilafíkla til að mæta á fundi.

Sneitt er hjá allri persónulegri aulýsingastarfsemi og nafnleyndar er vandlega gætt því eining GA samtakanna er miklu mikilvægari en hver einstakur félagi. Með því að fylgja þessari reglu er tryggt að vandamál einstakra félaga geti ekki skaðað samtökin. Einnig er þar með tryggt að árangur einstakra félaga í upplýsingastarfinu nýtist samtökunum í heild. Þessi erfðavenja er stöðug og nytsamleg áminning um að persónulegur metnaður á ekki heima í upplýsingastarfi GA samtakanna.

Erfðavenja 12:

NAFNLEYNDIN ER HINN ANDLEGI GRUNDVÖLLUR BATASTEFNU GA OG MINNIR OKKU Á AÐ SETJA MÁLEFNI OG MARKMIÐ OFAR EIGIN HAG.

Erfðavenjurnar tólf krefjast þess hvað eftir annað að einstaklingar meti hagsmuni heildarinnar meira en eigin óskir og þrár. Með því móti ríkir auðmýktarandinn sem er undirstaða nafnleyndarinnar. Félagar eru fúsir til að starfa nafnlaust til að efla og varðveita orðstír samtakanna og hvers einstaks hops

Í GA eru meginreglur samtakanna undantekningarlaust settar ofar persónulegum metnaði. Með því að starfa nafnlaust er grundvallarreglu auðmýktar og hógværðar fylgt í verki og sá andi umlykur alls staðar allt líf og starf Gamblers Anonymous.

Spilafíkn og GA samtökin

Spilafíkn er skaðleg, hættuleg og jafnvel banvæn röskun. Þótt vandamálið sé skelfilegt er hægt að ráða við það og GA samtökin hafa sýnt og sannað að þar býðst spilafíklum virkasta meðferðin.

HVAÐ ER SPILAFÍKN?

Spilafíkn er sjúkdómur, sem fer síversnandi ef ekkert er að gert, en hægt er að ráða við hann. Áður en þeir komu í GA samtökin höfðu margir spilafíklar það álit á sjálfum sér að þá skorti siðferðisþrek eða væru bara hreinlega „aumingjar“. GA samtökin ganga út frá því að spilafíklar séu alvarlega veikt fólk sem geti náð bata ef það fylgir af fremsta megni einfaldri stefnu sem hefur reynst vel fyrir þúsundir kalra og kvenna með spilafíkn.

HVAÐ ER ÞAÐ FYRSTA SEM SPILAFÍKILL ÆTTI AÐ GERA TIL AÐ HÆTTA FJÁRHÆTTUSPILI ?

Spilafíkillinn verður að vera fús til að viðurkenna þá staðreynd að hann eða hún sé haldin síversnandi sjúkdómi og hafa löngun til að ná bata. Reynsla okkar hefur sýnt að stefna GA samtakanna mun alltaf hafa tilætluð áhrif fyrir hvern þann sem hefur löngun til að hætta fjárhættuspili. Hins vegar mun hún aldrei koma að gagni fyrir þann sem ekki vill horfast í augu við staðreyndir um sjúkdóm sinn.

HVERNIG GETURÐU VITAÐ HVORT ÞÚ ERT SPILAFÍKILL ?

Þú einn getur skorið úr því. Flestir snúa sér til GA samtakanna þegar þeir eru orðnir fúsir til að játa að fjárhættuspil hafi komið þeim á kné. Í GA samtökunum er spilafíkli einnig lýst þannig að spilafíkill sé maður/kona sem eigið fjárhættuspil hafi valdið sívaxandi stöðugum vandamálum á einhverju sviði lífsins.

Margir GA félagar gengu gegnum skelfilega reynslu áður en þeir urðu tilbúnir til að þiggja hjálp. Aðrir áttu í höggi við hæga og sígandi hnignun sem kom þeim loks til að viðurkenna ósigur sinn.

HVERNIG HÆTTIR MAÐUR AÐ STUNDA FJÁRHÆTTUSPIL MEÐ HJÁLP GA BATASTEFNUNAR ?

Það gerir maður með því að koma á stigvaxandi breytingu innra með sér, í skapgerð og hugarfari. Þessu markmiði er hægt að ná með því að treysta og

fylgja grundvallarhugmyndum í reynslusporum og erfðavenjum GA samtakanna.

Það er ekki til nein auðveld leið til að öðlast þetta traust og þennan skilning. Til að losna undan einni torskildustu og þrálátustu fíkn sem til er þarf ástundun og áreynslu.

- Heiðarleiki
- Hleypidómaleysi
- Batavilji

ERU LYKILORÐIN Á BATAVEGI OKKAR !

ER MIKILVÆGT AÐ VITA HVERS VEGNA VIÐ STUNDUÐUM FJÁRHÆTTUSPIL?

Kannski, en hvað viðvíkur því að hætta fjárhættuspili þá hafa margir GA félagar algjörlega hætt án þess að grafast fyrir um hvers vegna þeir stunduðu fjárhættuspil.

HVER ERU HELSTU SKAPGERÐAREINKENNI SPILAFÍKILS?

1. AÐ GETA EKKI OG VILJA EKKI SÆTTA SIG VIÐ RAUNVERULEIKANN.

Þess vegna flýr hann inn í draumaheim fjárhættuspilsins.

2. TILFINNINGALEGT ÓÖRYGGI.

Spilafíkli líður ekki vel tilfinningalega nema þegar hann er að stunda fjárhættuspil. Það er ekki óalgengt að heyra GA féлага segja; „Mér fannst ég aldrei vera á réttum stað nema þegar ég var að leggja undir. Þá fannst mér ég vera öruggur og ég undi mér vel. Þar voru engar harðar kröfur gerðar til mín. Ég vissi að ég var að steypa mér í glötun en samt hafði ég ákveðna öryggistilfinningu”.

3. VANÞROSKI.

Að vilja njóta allra gæða lífsins án þess að hafa mikið fyrir þeim virðist vera sameiginlegt hugarfar spilafíkla. Margir GA félagar viðurkenna að þeir hafi aldrei viljað verða fullorðnir. Ómeðvitað fannst þeim að þeir gætu komist undan ábyrgð fullþroska folks með því að freista gæfunnar við spilaborðið og þannig varð flóttinn undan ábyrgð að ómeðvitaðri áráttu.

Spilafíklar virðast líka finna hjá sér sterka hvöt til að vera „stórlaxar” og verða að hafa það á tilfinningunni að þeir geti allt. Spilafíkillinn er til í að gera hvað sem er (oft af andfélagslegu tagi) til að halda uppi ímyndinni sem hann eða hún vill að aðrir sjái.

Svo er líka til sú kenning að ómeðvitað vilja spilafíklar tapa til að refsja sjálfum sér. Það er margt sem styður þá kenning.

HVER ER DRAUMAHEIMUR SPILAFÍKILS?

Hann er annað sameiginlegt einkenni spilafíkla. Miklum tíma er varið í að setja sér fyrir sjónir alla þá miklu og merkilegu hluti sem þeir ætla að gera strax og þeir hafa krækt í stóra vinninginn. Þeir líta oft á sjálfa sig sem kærleiksríka og aðlaðandi persónur. Þá dreymir gjarnan um að gefa ættingjum og vinum nýja bíla, minkapelsa og aðrar munaðarvörur. Spilafíklar sjá sjáfa sig í anda lifa

þægilegu og náðugu lífi á þeim stóru fjárfúlgum sem þeir muni raka saman á „kerfi“ sínu.

Það ömurlega er hins vegar að það virðist aldrei nást það stór vinningur að jafnvel hinn minnsti draumur rætist. Þegar spilafíklar vinna, spila þeir áfram og láta sig dreyma enn stærri drauma. Þegar þeir tapa halda þeir áfram í fífldjarfri örvæntingu og steypast niður í hyldýpi eymdarinnar þegar draumaheimur þeirra hrynur. Því miður reyna þeir að klóra í bakkann, láta sig dreyma meiri drauma og þola auðvitað enn meiri eymd. Enginn getur sannfært þá um að draumarnir komi aldrei til með að rætast. Þeir trú á því stöðugt því án þessa draumaheims væri lífið þeim óbærilegt.

ER SPILAFÍKNI EKKI FYRST OG FREMST FJÁRHAGSVANDAMÁL?

NEI. Spilafíkn er tilfinningalegt vandamál. Manneskja með þennan sjúkdóm bakar sér ósköpin öll af vandamálum sem virðast óleysanleg. Auðvitað koma upp fjárhagsvandamál og lögfræðileg vandamál. Spilafíklar finna að vináttubönd slitna og ættingjar snúa við þeim baki. Af þeim miklu og margvíslegu erfiðleikum, sem spilafíklar baka sér, virðist auðveldast að leysa fjárhagsvandamálin. Þegar spilafíkill gengur í GA samtökin og hættir fjárhættuspili aukast yfirleitt tekjur hans, peningarnir fara ekki lengur í fjárhættuspil og von bráðar kemst hann/hún úr verstu kröggunum. Reynsla GA félaga er sú að besta leiðin til að ná sér fjárhagslega sé að stunda atvinnu sína vel og greiða skuldirnar. Að taka lán og/eða að lána öðrum innan GA samtakanna er skaðleg fyrir bata okkar og ætti ekki að eiga sér stað. Erfiðasta og tímafrekasta vandamál spilafíkils á batavegi er að koma á hugafarsbreytingu hjá sjálfum sér. Flestir GA félagar líta á það sem forgangsverkefni sem taka þarf til við strax og vinna að alla ævi.

HVERS VEGNA GETUR SPILAFÍKILL EKKI BARA BEITT VILJASTYRK TIL AÐ HÆTTA FJÁRHÆTTUSPILI?

Við teljum að flest hreinskilið fólk hljóti að játa að það hafi ekki burði til að leysa sum vandamál. Hvað fjárhættuspil snertir þekkjum við marga spilafíkla sem gátu haldið sér frá því langtímum saman en þegar minnst varði og aðstæður buðu upp á það fóru þeir að stunda fjárhættuspil án þess að hugsa um afleiðingarnar. Varninar sem þeir treystu á með viljan einan að vopni létu undan þegar eitthvert smávægilegt tilefni gafst til að freista gæfunnar. Reynsla okkar er sú að viljstyrkur og sjálfsþekking dugi ekki á þessum hugsunarlausu andartökum en að fastheldni við andlegar grundvallarreglur virðist leysa vandamál okkar. Við erum flest á þeirri skoðun að trú á æðri mátt sé okkur nauðsynleg til að halda við lönguninni til að hætta fjárhættuspili.

GETUR SPILAFÍKILL NOKKURN TÍMANN STUNDAÐ FJÁRHÆTTUSPIL EÐLILEGA Á NÝ?

NEI. Fyrir spilafíkil er fyrsta fjárhættuspilið það sama og fyrsta glasið fyrir alkóhólistann. Fyrir eða seinna fellur hann eða hún aftur í sama niðurdrepani farið. Sá sem eitt sinn hefur farið yfir hin ósýnilegu mörk yfir í óábyrga og stjórnlausu fjárhættuspilamennsku virðist aldrei ná stjórn á henni aftur. Eftir nokkra mánaða bindindi hafa nokkrir félagar okkar prófað að leggja undir lágmarksupphæðir en alltaf með hrikalegum afleiðingum. Gamla fíknin tók sig alltaf upp aftur.

Reynsla GA samtakanna bendir eindregið til þess að um tvo kosti sé að ræða: Að stunda fjárhættuspil og hætta á síversnandi hnignun eða stunda ekki fjárhættuspil og byggja upp betra líf.

ÞÝÐIR ÞAÐ AÐ ÉG GETI EKKI EINU SINNI LAGT SMÁAURA Í PÚKK EÐA SPILAÐ Í HAPDRÆTTI ?

Nákvæmlega. Einhvers staðar verður að draga mörkin og GA félagar hafa komist að raun um að fyrsta veðmálið sé það sem beri að forðast, jafnvel þótt það snúist um hver eigi að borga kaffibolla.

ÉG FER BARA Á SPILATÚRA MEÐ LÖNGU MILLIBILI. ÞARF ÉG Á GA AÐ HALDA?

JÁ. Spilafílar, sem hafa komið í GA samtökin, segja okkur að þótt nokkur tími hafi liðið á milli fjárhættuspilatúranna hafi þau hlé ekki verið uppbyggileg. Einkennandi fyrir slík tímabil var taugaóstyrkur, skapstyggi, óánægja, óákveðni og stöðug vandamál í persónulegum samböndum. Þetta sama fólk hefur oft komist að raun um að batastefna GA samtakanna sé leið til að losna við skapgerðarþresti og leiðsögn til siðferðislegra framfara í lífinu.

FJÁRHÆTTUSPIL ER SKILGREINT ÞANNIG HVAÐ SPILAFÍKLA VARÐAR: ÖLL VEÐMÁL EÐA AÐ LEGGJA EITTHVAÐ UNDIR, HVORT SEM UM PENING ER AÐ RÆÐA EÐA EKKI OG HVE LÍTIÐ SEM VERÐMÆTIÐ ER, ÞAR SEM MIÐURSTAÐAN ER ÓVISS OG BYGGIST Á TILVILJUN EÐA „FÆRNI“ TELST VERA FJÁRHÆTTUSPIL.

TUTTUGU SPURNINGAR

GA samtökin hafa samið tuttugu spurningar til að skilgreina hvað það merkir að vera spilafíkill. Allir nýir félagar í GA eru spurðir þessara spurninga. Reynsla samtakanna sýnir að flestir spilafíklar svara minnst sjö spurningum játandi.

1. Hefurðu misst tíma úr vinnu eða skóla vegna fjárhættuspils ?
2. Hefur fjárhættuspil valdið óánægju á heimili þínu?
3. Hefur fjárhættuspil haft áhrif á álit annarra á þér?
4. Hefurðu haft samviskubit eftir fjárhættuspil?
5. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að ná í fé til að borga skuldir eða leysa aðra fjáhagsörðugleika?
6. Hefur fjárhættuspil dregið úr metnaði þínum eða dugnaði?
7. Hefur þér fundist eftir tap að þú yrðir að leggja undir eins fljótt og hægt er til að vinna upp tapið?
8. Þegar þú hefur unnið, hefur þú fundið sterka hvöt til þess að halda áfram og vinna meira?
9. Hefurðu oft laggt undir þar til síðasta krónan er farin?
10. Hefurðu einhvern tíma tekið lán til að fjármagna fjárhættuspil?
11. Hefurðu einhvern tíma selt eitthvað til að fjármagna fjárhættuspil?
12. Varstu treg/ur til að nota spilapeninga til venjulegra útgjalda?
13. Hefur fjárhættuspil gert þig kærulausa/n um velferð þína eða fjölskyldunnar?
14. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil lengur en þú ætlaðir þér?
15. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að flýja áhyggjur eða vandræði?
16. Hefurðu einhvern tíma gert eða hugsað um að gera eitthvað ólöglegt til að fjármagna fjárhættuspil?
17. Hefur fjárhættuspil valdið því að þú ættir bággt með svefn?
18. Verða deilur, vonbrigði eða mótlæti til þess að þú finnur hjá þér hvöt til að stunda fjárhættuspil?
19. Hefurðu fundið hjá þér hvöt til að halda upp á velgengni með nokkrum klukkutímum við fjárhættuspil?
20. Hefurðu einhvern tíma íhugað sjálfsvíg vegna fjárhættuspils?

TIL ALLRA GA FÉLAGA OG SÉRSTAKLEGA TIL NÝRRA GA FÉLAGA

1. Farðu á eins marga fundi og þú getur og að minnsta kosti einn heilan fund í viku. **FUNDIR VIRKA.**
2. Hringdu til annarra GA féлага eins oft og hægt er milli funda. Notaðu símaskrá hópsins.
3. Engar tilraunir eða freistingar. Vertu ekki með kunningjum sem stunda fjárhættuspil. Farðu ekki inn á spilastofur og komdu ekki nálægt þeim. **LEGGÐU EKKI UNDIR.** Þar með talið verðbréfamarkaðurinn, viðskiptabrásk, að kaupa eða endurnýja happdrættismiða, hlutaveltur, að kasta upp krónu/pening eða taka þátt í íþróttagetraun á vinnustað.
4. Fylgdu GA batastefnunni **EINN DAG Í EINU.** Reyndu ekki að leysa öll þín vandamál á einu bretti.
5. Lestu **REYNSLUSPORIN** og **ERFÐAVENJUR GA** oft og farðu stöðugt yfir spurningarnar tuttugu. Fylgdu sporum batastefnunnar í daglegu lífi og starfi. Þessi spor eru grundvöllur allrar GA stefnunnar og eru því lykillinn að bata þínum. Ef eitthvað vefst fyrir þér skaltu spyrja forsvarsmenn þína og trúnaðarmenn.
6. Þegar þú ert tilbúinn til þess, halda forsvarsmenn þínir aðhaldshópsfund eða endurmat fyrir þig og maka þinn (ef við á) og fylgi við þá vinnu mun styrkja bata þinn.
7. Sýndu þolinmæði! Dagar og vikur líða skjótt og þegar þú heldur áfram að mæta á fundi og halda þig frá fjárhættuspili mun þér raunverulega fara hraðbatnandi.