

# *Gefi mér æðruleysi...*

## **Fyrsta spors vinna**

Vinnuskjal þetta styðst við enska útgáfu af bæklingi frá Gamblers Anonymous International Service Office.

Upprunalegi textinn er tvær blaðsíður og var við þýðingu hans reynt að fylgja inntaki textans eins og framast var unnt.

Allar ábendingar um leiðréttingar, lagfæringar, villur, viðbætur og hvað eina sem getur orðið til þess að bæta vinnuskjalið eru vel þegnar. Vinsamlegast sendið ábendingar á: [lausn@gasamtokin.is](mailto:lausn@gasamtokin.is)

Miðað er við að skjalið sé prentað út í “portrait”.

Tilgangurinn með þýðingunni er að útbúa Fyrsta Spors vinnuskjal á íslensku með tilheyrandi leiðarvísi, sem hægt er nýta við Fyrsta Spors vinnu í GA samtökunum.

# ÁBENDINGAR

**UNDIRBÚNINGUR:** Áður en þið hefjist handa þá er gott að lesa 1.kaflann í GA bókinni “Á batavegi með Gamblers Anonymous”. Lesið einnig 3.kafla bókarinnar og svarið Tuttugu spurningum GA samtakanna, sem samdar voru til þess að skilgreina hvað það merki að vera spilafíkill. Reynið að svara spurningunum eins heiðarlega og ykkur er unnt og hafið í huga að svörin eru ekki áfelligsdómur yfir ykkur heldur nauðsynlegt verkfæri til þess að sjá sjúkdóminn í réttu ljósi.

## **ATH!**

1. Þessi vinna er ekki hugsuð sem niðurbrot eða sjálfsásökun. Verið samviskusöm og heiðarleg en jafnframt sanngjörn gagnvart sjálfum ykkur.
2. Veltið fyrir ykkur hverju atriði og gefið ykkur tíma til þess að hugleiða merkingu þess.
3. Fyrsta sporið er undirstaða áframhaldandi vinnu og nauðsynlegt til þess að öðlast sátt við sjálfan sig og sjúkdóminn.
4. Það er ekki til neitt “rétt” svar við Fyrsta sporinu, frekar en öðrum sporum GA.
5. Ræddu við trúnaðarmann/konu þína ef það er eitthvað óljóst varðandi Fyrsta sporið. Skilningur okkar og geta til þess að vinna úr og horfast í augu við sjúkdóm, sem hefur jafnvel hrjáð okkur árum saman, vex og dafnar með tímanum.

# 1. SPOR

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

Við í Gamblers Anonymous, trúum því að spilafíkn okkar sé ágeng geðræn röskun, sem ekki sé hægt að hafa stjórn á né yfirvinna með viljastyrk. Þessi trú okkar er stud staðreyndum og visindalegum rannsóknum. Við trúðum því, á einum tímapunkti eða öðrum, að öll okkar vandamál myndu leysast ef við fengjum stóra vinninginn. En sum okkar, sem höfðu unnið stóra pottinn, stóðu frammi fyrir þeirri sorglegu staðreynd að vandræðin versnuðu bara og spilafíknin ágerðist. Við héldum áfram að spila, þrátt fyrir stóra vinninginn. Við áttuðum okkur á því að við áttum á hættu að missa fjölskyduna, vini, öryggi og starf. Og mörg okkar gerðu það, misstu sumt eða jafnvel allt. Og enn héldum við áfram að spila. Við stunduðum fjárhættuspil uns það leiddi til fangelsisvistar, geðveiki og sjálfsvígstílauna. Og enn spiluðum við og gátum ekki hætt. Við féllum í þá gryfju að trúa því að ef við bara gætum leyst fjárhagsvandræði okkar, þá gætum við hætt að spila eða jafnvel spilað eins og venjulegt folk. Oft sórum við þess dýran eið að nú skyldum við hætta, trúandi því að við gætum hætt með viljastyrkinn einan að vopni. Þetta var lygi – sem við trúðum. Við trúðum því að við hefðum þann kraft sem til þyrfti til þess að hætta að spila eða til þess að geta haft stjórn á spilamenskunni. Vanhæfni okkar til þess að horfast heiðarlega í augu við spialfíknina stuðlaði að því að við gátum haldið áfram að spila. Þrátt fyrir allt sem á undan var gengið, öll dæmin úr fortíðinni, þá afneituðum við sannleikanum.

Þegar við göngum í félagsskap GA samtakanna, verðum við að þróa með okkur getuna til þess að horfast heiðarlega í augu við spilamenskuna okkar. Það er fyrsta sporið í átt að bata. Án heiðarleika, getum við ekki viðurkennt vanmátt okkar yfir fjárhættuspilum. Við verðum, á heiðarlegan hátt, að viðurkenna þennan vanmátt og gefast skilyrðislaust upp fyrir honum, til þess að geta haldið áfram að öðlast bata. Allar hugmyndir um að við getum á einhvern hátt stundað fjárhættuspil, þýðir að við trúum því enn að við getum haft stjórn á spilamenskuna okkar og að við höfum ekki viðurkennt eða sætt okkur við vanmátt okkar.

Við þá féлага okkar sem eiga í vandræðum með að viðurkenna vanmátt sinn, viljum við segja þetta: Skrifðu niður sögu þína í fjárhættuspilum og þá eyðileggingu sem af því hlaust og hinar óteljandi tilraunir sem gerðar voru til þess að hafa stjórn á spilamenskunni. Notið 20 spurningarnar sem leiðarvísi. Skrifðu eins ítarlega og rækilega og ykkur er unnt og hafið hverja af 20 spurningunum sem útgangspunkt. Einungis með meðvitund og viðurkenningu á vonleysinu, hjálparleysinu og örvæntingunni sem fylgir fjárhættuspilum, getum við þróað með okkur þann opna huga sem er nauðsynlegur fyrir næsta Spor – 2.Sporið.

# 1. SPOR

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

Fyrsta Sporið segir okkur að viðurkenning á ósigri okkar gagnvart fjárhættuspilum sé niðurlægjandi og það er okkur eðlislægt að gremjast að sýna slík veikleikamerki.

1. Þetta er andstætt eðlishvöt okkar.
2. Fjárhættuspilum fylgir eyðilegging.
3. Við eigum í stríði við okkur sjálf þegar við reynum að stunda fjárhættuspil á sama tíma og við afneitum bresti okkar og erum óviljug til þess að viðurkenna veikleika okkar.

RÆÐIÐ:

- A. Hvenær áttuðum við okkur fyrst á eða fórum að hafa á tilfinningunni að við ættum við spilavanda að stríða?
- B. Lýsið tilvikum sem sýna fram á að við getum ekki lengur stundað fjárhættuspil eins og annað folk.

Í GA áttum við okkur á að það að viðurkenna spilavanda okkar fyrir öðrum hefur orðið sú trausta undirstaða sem bati okkar mun byggja á.

1. Sú undirstaða getur einungis orðið eins sterk og áframhaldandi trú okkar á eigin vanmætti.
2. Efasendir okkar varðandi eigin vanmátt gagnvart fjárhættuspilum koma í veg fyrir bata.

RÆÐIÐ:

- A. Hefur viðurkenning okkar á eigin vanmætti vaxið við það að sækja GA fundi?
- B. Höfum við hætt að leita svara og ástæðna fyrir spilavandanum og byrjað að takast á við vandamálið á daglegum grunni? Útskýrið.....

Fyrsta Sporið kunngerir að við verðum ósjálfrátt miður okkar þegar okkur er tjáð að viljastyrkur og sjálfsþekking mun ekki vinna bug á þráhyggju okkar varðandi það að stunda fjárhættuspil.

RÆÐIÐ:

- A. Hvernig hefur viljastyrkur brugðist okkur þegar við tókumst á við spilafíknina?
- B. Hver er marking slagorðsins “Hafðu það einfalt” – “Keep it simple”?
- C. Erum við byrjuð að sækja GA fundi fyrir okkur sjálf og eigin velmegun en ekki fyrir aðra?

Okkar eigin veikleikar urðu þess valdandi að við leituðum til GA. Með því að viðurkenna og sætta okkur við okkar eigin vandamál, öðlumst við vilja og getu til þess að hlusta og halda áfram að vera með opin huga.

RÆÐIÐ:

- A. Hvernig lærum við, ef við stundum GA fundi reglulega?
- B. Eru reglulegir fundir eitthvað sem við verðum að gera eða uppspretta lausnar?
- C. Hefur geta okkar til þess að hlusta vaxið eða erum við stundum uppfull af leiðindum á fundum?
- D. Er Gamblers Anonymous spegillinn okkar?