

## *Gefi mér æðruleysi...*

### **Tíu helstu ástæður þess að GA félagar hætti að stunda GA prógramið**

Listi þessi er byggður á texta skjals á vef Northstar Problem Gambling Alliance (NPGA)

Upprunalegi textinn er hér:  
<http://northstarproblemgambling.org/2013/12/top-ten-reasons-that-people-drop-out-of-the-gamblers-anonymous-program/> 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 lista yfir helstu ástæður þess að GA félagar hætti að sækja GA fundi og (vonandi) hjálpa GA félögum að sjá hvenær þeim sé hættu búin, á því að hættu að sækja fundi.

# INGANGUR

Rannsóknir hafa sýnt að það að sækja fundi eins og GA fundi, spilar stórt hlutverk í bata við fíkn. Því lengur sem spilafíklar stunda slíka fundi, þeim mun líklegri eru þeir til þess að ná varanlegum árangri í bata.

Eftirfarandi er stytta útgáfa af “Top Ten Reasons That People Drop Out of GA” eins og það var sett fram af séra Roger Olsen, sérfræðingi hjá Alabama Council on Compulsive Gambling í Bandaríkjunum Norður Ameríku. (Athugið. Það eru engin tengsl á milli GA og Northstar Problem Gambling Alliance.)

## 10 Lífið bankaði á dyrnar hjá okkur.

Þegar á bjátar þá höfum við val um tvennt: höndla lífið á þess forsendum eða flýja aftur í fíknina.

## 9. Við hlustuðum á skoðanir annarra.

Skoðanir eru ekki staðreyndir. Treystið prógraminu. Það bregst okkur aldrei, ef við fylgjum leiðsögn þess á hverjum degi.

## 8. Við féllum.

Að koma aftur á fund, eftir fall, er erfitt verk. Það fylgir því engin skömm að viðurkenna fall. Við getum lært af fallinu og styrkt batann.

## 7. Aðal gagnrýnandinn sagði eitthvað sem móðgaði okkur.

Á öllum GA fundum er einhver sem virðist strjúka okkur öfugt. Hlutir verða sagðir sem munu setja okkur úr jafnvægi. Ekki leyfa slíkum athugasemdum að koma í veg fyrir að þið komið aftur á fund. Munið, grundvallaratriði frammar persónulegum hlutum.

## 6. Við unnum Fyrsta Sporið og hoppuðum síðan beint í Tólfta Sporið.

Stundum gerist það að við komum í prógramið í uppgjöf gagnvart okkar Æðri Mætti og hoppum síðan beint í Tólfta Sporið og einblíndum á það hvernig aðrir spilafíklar ættu að komast í bata. Niðurstaðan verður sú að við vöxum ekki og þroskumst, og endum aftur í faðmi fíknarinnar.

## 5. Við fórum að hlusta á fíknina.

Sjúkdómurinn leitar stöðugt að ástæðu, hvaða ástæðu sem er, til þess að koma þér aftur í spilamennsku eða til þess að fá þig til þess að koma þér undan batanum. Gríptu símann og tjáðu þig, þegar sjúkdómurinn byrjar að tala.

## 4. Við komumst aldrei í Fjórða Sporið.

Margir spilafíklar recast á vegg og stoppa algjörlega í Sporavinnunni, eftir að hafa lokið við Spor Eitt til Þrjú. Fjórða Sporið krefst þess að við séum grimmilega heiðarleg gagnvart okkur sjálfum. Fjórða Sporið (og restin af Sporunum) eru lykillinn að vexti okkar. Ef við tökumst ekki á við bresti okkar, þá munu brestirnir tækla okkur. Ættum við í prógraminu, hættum við í batanum og það leiðir til fangelsis, geðveiki eða dauða.

### **3. Við sækjum ekki GA fundi á réttum forsendum.**

Ef við erum ekki í prógraminu fyrir manneskjuna sem við sjáum í speglinum á hverjum morgni, þá hefur fíknin enn tangarhald á okkur. Við teljum okkur trú um að við séum hérna fyrir maka okkar, yfirmaður minn neyddi mig til þess að koma, ráðgjafinn sagði mér að koma, o.s.frv. Listinn er endalaus. Þegar við setjum batann í fyrsta sæti í lífi okkar, þá mun allt annað í lífi okkar njóta þess. Uns það gerist, erum við bara að labba inn og út úr fundaherbergjum til þess að geðjast öðrum. Þetta er eigingjarnt prógram.

### **2. GA prógramið uppfyllti ekki væntingar mínar.**

Það er ekkert til sem eyðileggur æðruleysi hraðar en óraunhæfar væntingar. Þær eru eins og vel undirbúin gremja. Farið aftur og aftur með Æðruleysisbænina og áttið ykkur á að gremja og reiði eru eins og að drekka eitur og búast við því að einhver annar deyi.

### **1. Við hættum að fylgja leiðbeiningum GA, eins og þær eru settar fram á blaðsíðum 42 – 43 í Kjarnabókinni.**

Sá sem fylgir leiðbeiningunum á blaðsíðum 42 – 43 í Kjarnabókinni, er að vinna í prógraminu. GA prógramið mun aldrei bregðast okkur, en við getum brugðist því. *Það virkar ef þú vinnur það!*