

Prefață tribut

Cu doar câteva luni înaintea apariției acestei ediții, Philip Mawer, autorul cărții „Overcoming Gambling”, a cărei traducere o aducem acum la lumină, dispărea, în urma unui atac terorist al insurgenților islamici, undeva în nordul Mozambicului.

Voi vorbi despre domnia sa folosind verbul la timpul prezent ca recunoștință pentru încrederea pe care ne-a acordat-o. Mulțumesc, Phil Mawer.

Philip Mawer este un căutător, un explorator al naturii umane și un împătimit al curajului. Din ingredientele acestea, la care adăugă iubirea față de cei dragi, a apărut și *best-seller*-ul său, *Overcoming Gambling*, a cărui traducere în limba română sperăm să vă fie un real îndrumător de viață. Acesta este scopul declarat al lui Philip Mawer: să împărtășească trăirile profunde din perioada adicției sale, în care s-ar putea regăsi cititorii care caută calea de eliberare din labirintul alunecos al jocurilor de noroc.

Philip Mawer se deschide lumii cu curaj și cu demnitate. Un drum de urmat. Greu, cu obstacole

care par uneori de netrecut. Lectura cărții dezvăluie, pe rând, jaloanele care marchează traseul bun, onest și indiciile de evadare din capcanele auto-create.

„Cum m-am eliberat de jocurile de noroc” e o lectură simplă, la îndemână. Nu pretinde decât bunăvoință și încrederea că se poate. Că poți.

La final nu îți rămâne decât să transmiți un gând de recunoștință către tine, cititor, și către Phil.

Daniela Tordoi

Cum m-am eliberat de jocurile de noroc

Phil Mawer s-a născut în anul 1962, în Banbury, Oxfordshire, fiind cel mai mic dintre cei trei fii ai unui ofițer *Royal Air Force*.

A urmat cursurile Queen's College din Taunton, Somerset, unde a dovedit mai multă pricepere pe terenul de sport decât în sala de clasă. După absolvire, a trecut printr-o succesiune de locuri de muncă ce nu cereau o calificare deosebită, doar pentru a se putea concentra asupra rugby-ului. În aceeași perioadă, a străbătut Marea Britanie, Irlanda și Europa, lucrând pentru o companie franceză de topografie și prospecțiuni seismice.

La vârsta de 24 de ani s-a înscris la Universitatea din Bournemouth, studiind managementul ospitalității, iar după încheierea studiilor, a început să lucreze pe platformele petroliere din Marea Nordului.

Specificul acestei munci și venitul relativ ridicat au facilitat primele incursiuni ale lui Phil în casele de pariuri și la cursele de cai. Așa au început

problemele. Încheindu-și jobul *offshore* și dorindu-și să pornească o afacere cu cabane de schi în America de Nord, Phil a lucrat în câteva restaurante din jurul Londrei și apoi a acceptat locuri de muncă în Yemen, Etiopia și Eritreea. În ciuda salariilor mai mari și a perioadelor mai lungi de concediu, jocurile de noroc au rămas o activitate sporadică.

După șapte ani și un război civil în Yemen, s-a mutat în Cipru și a înființat o societate comercială. Trei ani mai târziu, a fost ademenit din nou de cariera de manager, acceptând o poziție în Algeria. Deși are succes în afaceri, este perioada în care cade în plasa jocurilor de noroc online, care i-au devastat apoi atât de mult viața. În ciuda faptului că era bine plătit și că își găsea împlinirea în muncă, acumula datorii financiare semnificative. Încercarea unui nou început îl găsește în Australia de Vest, unde, însă, înlocuiește precedentele jocuri de pe internet cu casele de pariuri și cu cazinourile. Ratând și această oportunitate, trece din nou dintr-un loc de muncă în altul, însă forța jocurilor îl copleșește și îi distruge situația financiară.

Cuprins

Prefață: Pentru jucători și pentru cei dragi lor	11
Introducere: Ești pregătit să te eliberezi de jocurile de noroc?	20

Partea I: Stop!

1. Fazele problemei jocurilor de noroc	41
2. E pur și simplu un obicei. Înlătură frica și mitul jocurilor de noroc	47
3. Eliberarea sau curajul destăinuirii	56
4. Vocea jucătorului	80

Partea a II-a: Rămâi la Stop!

5. Boala	93
6. Indicatoare-cheie: stăpânirea impulsurilor	108
7. Recâștigarea demnității și a respectului de sine	123
8. Jetonul schimbării	131
9. Inutilitatea și pericolul jocurilor de noroc	140
10. Importanța bunăvoinței și a compasiunii	152
11. Unde s-au dus banii tăi? Întoarce-te împotriva industriei jocurilor de noroc	163
12. Adevăruri crude despre o industrie crudă	169
13. O viață liberă!	174

Anexă	180
-----------------	-----

Bibliografie	187
------------------------	-----

PREFAȚĂ

Pentru jucători și pentru cei dragi lor

*Deși nimeni nu se poate întoarce pentru
a avea un alt început, oricine poate
începe acum să aibă un alt final.*

Carl Bard

Dacă tu, jucătorule, crezi că doar cumpărând această carte și citind-o, te vei putea opri din a mai juca, atunci, te rog, las-o pe raft și continuă-ți obsesia. Dacă însă ești pregătit să citești și să *acționezi*, atunci, te rog, citește mai departe.

Scopul întrebărilor care urmează este acela de a explica ce este această carte, cum și pe cine poate ajuta și cum a fost creat sistemul despre care vorbește. Spun „sistem” deoarece și tu, ca jucător, ai avut probabil un sistem numai al tău, care te-a ajutat să câștigi, mai ales în primele faze ale jocurilor de noroc (vezi capitolul 1, „Fazele problemei jocurilor de noroc”).

Această carte își propune să înlocuiască o parte din gândirea „la noroc” cu un model de gândire nou,

sănătos și eficient și cred că veți găsi cum sfaturile și ponturile sunt adaptate mentalității și tiparelor de gândire ale oricărui jucător.

Dacă sunteți parteneri, prieteni sau părinți ai unui jucător, sper sincer că această carte se va dovedi de mare ajutor. Nu va arunca un val de magie asupra lui, făcându-l să renunțe dintr-odată. Și nici nu o să vă spună exact ce să faceți pentru a vă recupera de pe urma traiului lângă el. Dar vă poate spune cum să acționați pentru a-l confrunța cu propriu-i comportament compulsiv, cum să îl sprijiniți în eforturile de schimbare pe care le face și cum să depășească trecutul pentru a putea merge mai departe. Veți găsi că sistemul prezentat în această carte se potrivește jucătorilor și veți înțelege modalitatea lor de gândire, alunecoasă și întortocheată. Pentru a vă fixa toate aceste idei, aveți nevoie de tot ajutorul. Așa cum are și el.

Care este obiectivul acestei cărți?

E destul de simplu. Să te oprească din a mai juca jocuri de noroc vreodată și să-i ajute pe cei dragi ție să te sprijine. Nu e o carte pentru cei care vor *doar* să reducă jocurile, deși, evident, sper să o găsești utilă dacă ești îngrijorat în orice fel de dependența ta.

Scopul nu este să crească timpul dintre recăderi sau reîntoarceri în orice formă la joc. Acest lucru mi se pare un eșec. Angajament, angajament, angajament, astfel încât să poți opri jocurile de noroc pentru totdeauna. Dacă pare un obiectiv prea

îndepărtat, atunci de ce să nu încercăm cel puțin să vedem dacă este posibil?

Cum a fost creată această carte?

Această carte a început ca o terapie cultivată de mine și de soția mea. Veți vedea toți pașii explicați cu atenție în fiecare capitol. Am lucrat în străinătate, departe unul de celălalt, așa încât, terapia a continuat prin lungi conversații telefonice și emailuri.

Renunțarea la jocurile de noroc rămâne în continuare un teritoriu de explorat. Literatura de specialitate este insuficientă și terenul este încă într-o etapă embrionară, cu cercetări contradictorii și neconcludente. Grupurile de suport operează cu principii destul de aspre, care funcționează doar pentru unii. Cele mai multe dintre metodele care există acum și o mare parte din filosofia recuperării sunt clădite pe ideea că poți trăi o zi din viața ta fără jocuri de noroc. Problema cu acest lucru, în opinia mea, este că nu elimină preocuparea pentru jocuri și pare să pună sub semnul întrebării controlul asupra propriei noastre vieți. Scopul meu este să pun jocul în afara ecuației. După aceea, puteți decide cum va arăta viitorul vostru.

Pentru mine, grupurile Jucătorii Anonimi (JA) nu au fost o opțiune. Dincolo de faptul că era foarte dificil să am acces la aceste grupuri din cauza călătoriilor mele, modul de lucru nu-mi era chiar potrivit, așa cum voi explica mai târziu, cu toate că poate fi foarte valoros pentru alții.

Nici cele trei cărți de autoajutoare pe care le-am cumpărat de pe internet nu au prea avut sens pentru mine și nu m-au convins că aș putea să-mi înfrâng dependența de jocuri. Am încercat să folosesc și *chat*-ul și, deși la început îmi oferea confortul de a vedea că nu sunt singurul care are o astfel de problemă, poveștile înfiorătoare pe care le spuneau oamenii ne-au deprimat, deopotrivă, pe mine și pe soția mea.

Ba mai mult, când am început să urmăresc „recuperările” online ale altor persoane, părea că toate, în cele din urmă, au recidivat sau că au renunțat să-și mai scrie jurnalele de recuperare după câteva zile sau cel mult câteva săptămâni. Am știut că nu va funcționa pentru mine.

Trebuia să încep cu convingerea totală că voi putea înfrânge jocul meu compulsiv pentru totdeauna. Pe măsură ce deveneam mai puternic, ieșind din ceea ce eu numesc „coma jocului de noroc”, am început să înțelegem că eu aș putea cu adevărat lăsa totul mult în urmă și că am putea transmite metodele noastre și altora, pentru a-i ajuta.

Am început prin a analiza fiecare pas al traseului meu, ce făceam și de ce funcționa. O mare parte din corespondența noastră a devenit baza acestui sistem.

*Am încercat de atâtea ori să mă opresc,
prin ce e diferită această metodă?*

„O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.” – spune un vechi proverb chinezesc. Mulți dintre jucătorii compulsivi au experimentat primul pas al călătoriei către abțință sau către renunțare