

Viðráðanlegur sjúkdómur eftir Pétur Tyrfingsson



Efnisyfirlit:

1. **Hver er spilasjúkur?** (bls. 5)
Útbreiðsla spilaflíknar
Spilasýki er dauðansalvara
Ert þú spilaflíkninn?
Er spilasjúklingur á heimilinu?
2. **Þróun spilasýkinnar** (bls. 10)
Í leit að spennu , - skeið vinninga
Eltingaleikurinn , -skeið ósigranna
Örvæntingarstigið
Vonleysi
3. **Hvað er Spilaflíkn?** (bls. 14)
Sjúkdómseinkenni og greining
"Ef ég bara viss ihvers vegna..."
Getgátur um orsakir spilasýki
Bakgrunnur spilasjúklinga
Er munur á konum og körlum?
Áfengis- og vímuefnasjúkir: Áhættuhópur
4. **Gamblers Anonymous** (bls. 22)
Gamblers Anonymous
Leiðin út úr vandanum: Reynslusporin tólf
Fyrsta Reynsluspor GA
Skilningur GA á bindindi
GA - fundir
Gildi þess að eiga trúnaðarvin
Aðhaldshópur
Bataþróunin
Fram til dáða í GA
Hvað geta aðstandendur gert?
5. **Hafist handa-Tíu verkefni** (bls. 33)
Að gefast upp og viðurkenna vandamálið
Að leita eftir aðstoð
Sækja GA - fundi reglulega
Tilinka sér heiðarleika, hætta að þykjast
Gangast við tilfinningum
Læra að þekkja vítahringinn
Takast á við streitu og vinna úr erfiðum tilfinningum
Endurskoða viðhorf og hugsunarhátt
Gera áætlun um að hreinsa til, - ábyrgð og hreinskiptni
Leita sátta
6. **Heimildir** (bls. 41)
7. **Viðaukar** (bls. 44)
20 spurningar Gamblers Anonymous
20 spurningar Gam-Anon
12 Reynsluspor GA
Erfðavenjur GA 59
"Æðrimáttur" eins og við skiljum hann

Formáli

Lesmál um spilafíkn er næstum ekkert til á íslensku. Kver þetta er skrifað af nauðsyn. Það einkum ætlað þeim sem eiga í vandræðum vegna spilaárattu, vilja takast á við erfiðleika sína og losna úr fjötrum þessarar skæðu ánauðar. Forsenda þess að spilasjúklingurinn geti viðurkennt og tekist á við vanda sinn er þekking á því í hverju hann felst og hvernig hægt er að sigrast á honum. Spilafíklar búa sjaldnast yfir þessari nauðsynlegu vitneskju og sitja fastir í fjötrum sem þeir vilja fúsir losa. Þekkingin ein er þó ekki allt sem þarf. Hún er aðeins undirstaða þeirrar ákvörðunar og einbeittu aðgerða sem batinn krefst. Einn á báti nær spilafíkill ekki árangri þó hann lesi heil reiðinnar býsn. Lestur þessa ritlings kemur að einhverjum notum ef samhliða fer meðferð eða ráðgjöf.

Fleiri en spilasjúklingar og ástvinir þeirra þurfa að kynna sér spilasýki. Spilafíknir einstaklingar geta orðið á vegi presta, kennara, félagsráðgjafa, sálfræðinga, lækna, hjúkrunarfólks, áfengisráðgjafa og annarra sem fólk leitar til í nauðum. Spilafíkn er alltaf launungarmál og getur auðveldlega farið framhjá hæfasta fólki nema það sé vakandi fyrir möguleikanum. Spilasjúklingur segir ekki greiðlega frá raunverulegum vanda sínum óbeðinn. Vonandi geta fagmenn haft einhver not af kveri þessu.

Hér á Íslandi búum við enn sem komið er yfir lítilli reynslu af árangursríkri meðferð spilasjúkra. Það þarf því nokkurt áræði til að senda frá sér rit sem þetta. Ég vil þess vegna þakka sérstaklega spilasjúkum skjólstæðingum mínum fyrir hvatninguna og allt það sem þeir hafa kennt mér um spilasýki; starfsfólki Þjóðarþóklöðu og bókasafns Geðdeildar Landsspítalans þakka ég ljúfma nlegt viðmót og SÁÁ fyrir útgáfuna.

Viðbót vegna netútgáfu: Ritlingur þessi var settur saman í desembermánuði 1994 og gefinn út af SÁÁ snemma ársins 1995. Nokkrum sinnum hefur þurft að endurprenta þessann í gegnum árin og virðist hann hafa fallið því fólki í geð sem af einhverjum ástæðum þarf að kynna sér spilasýki. Er ekki laust við að ég hafi verið eillítið undrandi yfir þessum góðu viðtökum. Mikið vatn hefur runnið til sjávar á 5 árum og margir spilafíklar hafa losnað úr fjötrum spilaárattunnar. Ég væri þakklátur öllum lesendum sem hafa náð árangri fyrir að senda mér athugasemdir um innihald þessarar litlu bókar. Hvað má betur fara? Hvað er tóm vitleysa? Hvað mætti vera þar sem ekki er fjallað um? Einhvern tíma kemur að því að næði gefst til frekari skrifta um þessi efni og þá væri gott að búa að gagnrýnum og uppbyggilegum athugasemdum.

Reykjavík, 18. október 1999 - Pétur Tyrfingsson

SPILAFÍKN - Viðráðanlegur sjúkdómur

Íslendingar eru merkileg þjóð. Þegar efnt er til samskota fyrir góðum málstað eru viðbrögð þeirra í senn ótrúleg og aðdáunarverð. Fjársafnanir hér á landi eru eins dæmi í veröldinni. Almennigur styrkir einnig mörg góð málefni með því að taka þátt í happadrættum, lottóum og alls konar hlutaveltum. Við höfum skipað þannig málum okkar að á Íslandi fjármögnum við mörg þjóðþrifaverk með fjárhættuspili. Byggingar Háskólans, hjálparstarf Rauða krossins, starfsemi og tækjakaup hjálparveita og slysavarnarfélaga, félög fatlaðra, bindindishreyfingin, áfengismeðferð SÁÁ, íþróttahreyfingin..... allt þetta fær fé úr happadrættum, lottóum, spágetraunum, bingói og spilakössum af ýmsum gerðum. Þetta löglega fjárhættuspil hefur færst mjög í vöxt síðustu árin. Sýnist sitt hverjum. Vísast leiðir þessi starfsemi til góðra verka. En í hringiðu hlutaveltunnar þar sem fjöldinn skemmtir sér leynast ætíð nokkrir sem troðast undir. Frétt um ekkju austur á landi sem hreppir lottóvinning gleður hjartað. Á sömu gleðistund grúfir skuggi yfir öðru heimili þar sem fyrirvinnan hefur eytt öllum laununum sínum í spilakassa og þorir ekki heim.

Í starfi á meðferðarstofnunum SÁÁ hef ég kynnst því hvernig áfengis- og vímuefnasýkin getur truflað svo hugsun, tilfinningar og hegðun manneskjunnar að hún gerir sér ekki ljóst að hún er að eyðileggja heilsu sína, fjölskyldu og starfsframa. Þetta er ekki ill skiljanlegt þegar litið er til þeirra eiturverkana og langtímaáhrifa sem áfengi og vímefni hafa á líkama og sál. Þegar ég kynntist spilafíklum fyrst átti ég erfitt með að trúa því hve alvarleg veikindi þeirra geta í rauninni orðið. Hugsun, líðan og hegðun þessa fólks voru ekkert síður úr lagi gengin en alkóhólistanna. Félagsleg og tilfinningaleg vandræði þess voru stundum verri en margra áfengissjúklinga sem ekki veitti af meðferð. Sjálfsblekking spilafíkilsins var oft svo makalaus að í mínum huga líktust þeir helst afar veikum áfengissjúklingum sem geta einfaldlega ekki hugsað skýrt og skipulega vegna truflana í miðtaugakerfinu. Þetta er veruleikinn: *Spilasjúklingar eru til og þeir eiga við alvarleg veikindi að stríða.*

Í áfengis- og vímuefna meðferðinni höfum við séð kraftaverkin gerast. Menn og konur standa upp úr brunarústum lífs síns, taka til hendinni, græða sárin og búa sér og sínum ánægjulegt líf. Þegar hægt er að hjálpa alkóhólistum, hljótum við að geta hjálpað spilásjúklingum. Því spilafíklar, - rétt eins og áfengissjúklingar, - eru ekki vont fólk sem vill bæta ráð sitt, heldur sjúkt fólk í leit að lækningu.

Í þessu kveri ætlum við að skoða spilafíkn frá ýmsum hliðum. Í fyrsta kafla reynum við að komast að því hvort við erum sjálf spilásjúk eða einhver á heimilinu. Í næsta kafla skoðum við hvernig spilafíkn getur þróast stig af stigi. Þar ættum við að geta glöggvað okkur enn betur á því hvort við erum á hættulegri braut. Í þriðja kafla fjöllum við um sjúkdóminn og það sem menn telja sig vita um hann og þá sem af honum þjást. Með fjórða kaflanum snúum við okkur að því hvernig bregðast má við vandamálinu. Við byrjum á því að fjalla um hvernig spilafíklar geta hjálpað sér sjálfir með því að taka þátt í Gamblers Anonymous. Í fimmta kaflanum fjöllum við um fyrstu verkefni okkar í batanum, - setjum fram eins konar áætlun um hvernig hægt er að rífa sig lausan og ná bata. Loks reka lestina nokkrir gagnlegir viðaukar.

Hver er spilasjúkur

Þegar spilað er um peninga heitir það fjárhættuspil. Skiptir þá ekki máli hvort um er að ræða veðmál á hlaupabrautum, fé lagt undir í spilavítum, tippað í fótboltagetraunum, fylltir út lottóseðlar, spilað bingó eða staðið við spilakassa af ýmsum gerðum. Allt er þetta fjárhættuspil.

Meirihluti fólks hefur hömlur á spilagleði sinni og leggur hvorki fjárhag sinn né tilfinningalíf í rúst. Fyrir slíku fólki eru happadrætti, spilakassar, lottó og fótboltagetraunir eins og hver önnur dægurvöl. Auðvitað er áhugi fólks mjög breytilegur. Sumir taka aldrei þátt í neinu fjárhættuspili, - kaupa í mesta lagi happadrættismiða á jólnunum. Sumir kaupa ódýran lottómiða í hverri viku og láta þar við sitja. Aðrir skemmta sér við að kasta töluverðum upphæðum öðru hvoru í fótboltagetraunir.

Gera verður skýran greinarmun á sjúklegrri spilaáráttu og fjárhættuspili til skemmtunar, þó spilað sé fyrir nokkrar upphæðir. En hver er munurinn? Spilafíkn [1] er allt annað en hafa gaman af fjárhættuspili og heldur ekki það sama og eyða til þess miklu fé. Skemmtun er afstætt hugtak og ógerningur að fullyrða hvenær hún er óeðlilega mikil eða skaðleg. Sama má segja um upphæðirnar. Hundrað þúsund krónur á einu kvöldi geta verið smáaurar fyrir olíufursta á skemmtiferð í Las Vegas. Á meðan geta tíu þúsund krónur skipt sköpum í lífi kvíðinnar Sóknarkonu á bingókvöldi. Einstaklingur er spilasjúkur þegar hann eyðir svo mikilli orku, tíma og fé í fjárhættuspil að hann kallar yfir sig fjárhagsleg, félagsleg og tilfinningaleg vandræði og getur þrátt fyrir þau ekki dregið úr eða hætt fjárhættuspili.

Útbreiðsla spilafíknar

Ekkert er vitað með vissu um útbreiðslu spilafíknar á Íslandi. Í öðrum löndum hefur þetta lítillaga verið rannsakað. Slíkar rannsóknir eru ýmsum erfiðleikum bundnar eins og þeim t.d. að ná til fólks og fá ábyggileg svör. Það er svo háð því hvernig rannsóknarmenn skilgreina spilavandamál, hver niðurstaðan er. Hvað sem þessu líður liggja fyrir nokkrar vísbendingar. Í skoðanakönnun í Galísíu á Spáni sem náði til 1615 fullorðinna kom í ljós að 1,7% voru spilasjúkir og önnur 1,6% höfðu einhver vandamál vegna fjárhættuspils. Á þessu svæði var fíknin einkum bundin spilakössum (Becona, 1993). Kanadísk rannsókn náði til 7214 heimila í Edmonton-borg. Þar fundust 30 einstaklingar (0,42%) sem haldnir voru sjúklegrri spilaáráttu til langs tíma (Bland, Newman, Orn og Stebelsky, 1993). Í Bandaríkjunum hafa margar athuganir verið gerðar til að grafast fyrir um útbreiðslu spilasyki. Ef marka má það sem Richard J. Rosenthal (1992) segir, sýna kannanir frá árunum 1986-1990, sem náðu til fimm fylkja, að milli 1,2 og 2,3% fullorðinna eru líklegir spilafíklar. Rosenthal bendir á að í umræddum fylkjum (Maryland, Massachusetts, New York, New Jersey, California) séu íbúar mjög sundurleitir

og aðgangur að fjárhættuspili greiður til margra ára. Á hinn bóginn sýna skoðanakannanir frá Minnesota og Iowa mun minni útbreiðslu spilafíknar eða 0,9% og 0,1%. Þar eru íbúarnir samleitari og færri tækifæri til að stunda löglegt fjárhættuspil.

Við Íslendingar höfum enga ástæðu til að ætla að við séum ónæmari fyrir spilasýki en aðrar þjóðir. Greiður aðgangur hefur verið að löglegu fjárhættuspili hér í nokkur ár. Þó er úrvalið sem betur fer ekki eins yfirgengilegt og víða annars staðar. Hér eru t.d. ekki einkarekin spilaviti, veðreiðar og hundahlaup með tilheyrandi hagkerfi neðanjarðar og utan laga. Ekki er ólíklegt að 1-2% þjóðarinnar hafi einhver vandamál vegna fjárhættuspils og spilasjúklingar gætu verið í kringum 1000 manns. Þetta er auðvitað hrein ágiskun.

Spilasýki er dauðans alvara

Kjarni málsins er ekki tölfræði. Á bak við prósenturnar er fólk sem þjáist. Margir trúá því varla hvílikur vágastur spilasýkin getur verið. Þessi sjúkdómur kallar ómældar þjáningar yfir fórnarlömbin. Ef ekkert er að gert getur sjúklingurinn misst öll tök á lífi sínu og lagt fjárhag sinn og fjölskyldulíf í rúst. Þunglyndið, örvæntingin og vonleysið getur orðið svo yfirpyrmandi að sjúklingurinn sviptir sjálfan sig lífi. Í könnun í Bandaríkjunum meðal 162 félaga í GA-samtökunum [2] kom í ljós að 21 þeirra höfðu á ferli sínum gert tilraun til sjálfsmorðs og 77 höfðu hugleitt að svipta sig lífi. Aðeins 34 höfðu ekki leitt hugann að sjálfsmorði (Frank, Lester og Wexler, 1991). Þessi tíðindi eru dapurleg og ógnvekjandi.

Spilafíkillinn sjálfur er ekki eina fórnarlamb sjúkdómsins. Hann á ástvini, - foreldra og systkini, maka og börn. Þetta fólk stendur ekki á lengdar og horfir á, heldur líður fyrir sjúkdóminn og missir líka tök á lífinu í viðleitni sinni til að hjálpa eða stjórna sjúklingnum, - sem lætur ekkert frekar af stjórn annarra en sinni eigin. Makar spilafíkla ráða illa við hin fjárhagslegu og félagslegu vandræði og búa þar að auki við alvarlega samskiptaörðugleika. Þetta mikla álag kemur fram í alvarlegum líkamlegum streitueinkennum, tilfinningalegri vanlíðan og erfiðleikum. Ástvinirnir þurfa aðstoð ekki síður en spilafíklarnir sjálfir (Moody, 1990; Lorenz og Yaffee, 1988).

Ert þú spilafíkninn?

Hver er spilasjúkur og hver ekki? Þó foreldrar spilasjúklingsins, maki hans, lækni, sálfræðingur eða ráðgjafi greini hann spilafíkninn nægir það ekki. Það er nefnilega ekki undir aðgerðum þessa fólks komið hvort spilasjúklingurinn losnar úr fjötrunum. Spilasjúklingurinn verður að sjúkdómsgreina sjálfan sig. Hann verður að vera sannfærður um það sjálfur að spilasýkin er vandamálið, því það er undir hans eigin aðgerðum komið hvort hann nær bata. Aðrir geta frætt spilasjúklinginn og bent honum á, hvatt hann og stutt - en sjálfur verður hann að opna augun, viðurkenna vandann og hefja aðgerðir.

Auðvelt er að ganga úr skugga um hvort við erum haldin spilasíkin með því að leggja fyrir okkur þrjár spurningar. [3] Fyrsta spurningin er þessi:

1. Hef ég tekið fé að láni til að stunda fjárhættuspil?

Sá sem tekur fé að láni spilar augljóslega um efni fram. Lán getur verið af ýmsu tagi. Ekki eru öll lán tekin í banka. Það er hægt að slá vini sína. Einnig er hægt að blekkja sjálfan sig og taka lán óbeint með því að fresta útgjöldum og afborgunum og nota peningana til að spila. Yfirdráttur á ávísanareikningnum er önnur tegund af láni. Ekki er óeðlilegt að taka lán til að kaupa nýtt sjónvarp þegar það gamla gefur sig eða barnið fermist. Að taka lán vegna þess að of miklir peningar hafa farið í spilakassa eða bingó, er alls ekki eðlilegt. Það er vísbending um að eitthvað alvarlegt hefur farið úrskaiðis. Önnur spurningin snýst um hve upptekin við erum af fjárhættuspili:

2. Hef ég einhvern tíma spilað fjárhættuspil og misst af einhverju eða vanrækt eitthvað sem mér er kært eða mér finnst skipta miklu máli?

Ef við höfum misst af eða vanrækt eitthvað sem skiptir okkur máli vegna fjárhættuspils er ljóst að við erum farin að láta það ganga fyrir öðru eða spilaáráttan byrjuð að trufla eðlilegt líf okkar. Kannski eru það áhugamálin sem sitja á hakanum eða við höfum ekki efni á að stunda þau lengur. Ef til vill er það fjölskyldan og heimilislífið sem við vanrækjum. Við erum kannski lítið heima eða sinnulaus og annars hugar vegna spilaáráttunnar og fjárhagsörðugleika. Ástvinum okkar finnst við oft á tíðum langt í burtu í öðrum heimi og líða fyrir það. Ef til vill vanrækjum við vinnuna, hvort sem það eru launuð störf, nám í skóla eða uppeldis- og heimilisstörf, annað hvort vegna þess að við mætum illa eða stelumst frá til að spila. Einnig getum við þjáðst af einbeitingarleysi sem truflar okkur við skyldustörf.

Engin lifandi manneskja fórnar áhugamálum sínum, tengslum við ástvini eða vanrækir eðlilegar skyldur sínar í samfélaginu ef hún fær eitthvað við ráðið. Að því kemur að sá sem spilar um efni fram eða vanrækir það sem hann telur mikilvægt í lífinu (nema hvort tveggja sé) reynir að draga úr eða hætta að stunda fjárhættuspil. Þriðja spurningin er því:

3. Hefur mér mistekist að draga úr eða hætta fjárhættuspili?

Þegar okkur mistekst að draga úr eða hætta fjárhættuspili sem veldur okkur vandræðum, er þá ekki ljóst að mikill vandi er á ferð? Enginn sem prófar að setja pening í spilakassa stefnir að því að verða þræll spilasýkinnar. Við verðum spilafíkin án þess að ætla okkur það og erum alls ekki meðvituð þegar hún nær smám saman tökum á okkur. Við fáum ekki við það ráðið. Við stjórnnum ekki. Þegar skaðsemi fjárhættuspilsins er orðin augljós er okkur ókleift að stilla því í hóf eða hætta. Hvað merkir það? Það merkir að við höfum endanlega misst stjórnina.

Ef við svörum einni framangreindri spurningu játandi eru nokkrar líkur á að við höfum eða erum í þann veginn að missa stjórn á spilafýsninni; svörum

við tveimur eða öllum játandi eru miklar líkur á að við séum haldin stjórnlausri spilaáráttu. [4]

Er spilasjúklingur á heimilinu?

Spilaárátta getur lengi vel farið framhjá þeim sem búa með spilafíklinum. Hann spilar einn og reynir að dylja athæfi sitt fyrir öðrum. Þegar spilasjúklingur kemur heim, vitum við ekki að hann hefur eytt og tapað fé við spilakassann eða bingóspil. Þeir sem eru alkóhólistar eiga erfitt með að fela áfengisdrykkjuna. Þeir anga af víni, bulla tóma vitleysu og liggja síðan óvígir og grúttimbraðir á eftir. Fjárhættuspil er á hinn bóginn lyktafyllt. Á hinn bóginn er hegðun fjárhættuspilarans dularfull og hann breytist í skapi.

Grunur um spilafíkn kemur auðvitað upp vegna peningavandræða. Hvert fara peningarnir? Spilasjúklingurinn stundar starf sitt og fær kaup eins og aðrir. Margir þeirra eru meira að segja harðduglegir vinnuforkar. Samt sem áður sér ekki út úr fjárhagsvandræðum og peningaeklu. Nú geta fjárhagsvandræði stafað frá ýmsu. Maki spilasjúklings lætur sér ekki detta strax í hug að spilakassar í sjoppum og ölkrám gleypi heimilispeningana. Lengi vel fá þeir sig alls ekki til að trúá því. Möguleikinn er svo langsóttur og fráleitur að hann kemur ekki til greina. Þetta komumst við að raun um þegar allt kemst upp og staðreyndirnar blasa við. Maki og aðrir ástvinir verða þá furðu lostnir og flemtri slegnir.

Ef við eigum erfitt með að koma því heim og saman að heimilið er í linnulausum fjárhagskröggum ættum við að veita hátterni og framkomu einstaklingsins nána athygli. Spilafíklar eiga það til að hverfa á dularfullan hátt. Þeir fara kannski út í sjoppu eða á víðóleigu að kvöldi og eru klukkutímum saman í leiðangrinum án eðlilegra skýringa. Einnig getur verið erfitt að ná í þá í vinnunni vegna þess að þeir hverfa alltaf í hádegi og kaffitímum, skruppu eitthvað frá eða eru ekki mættir til vinnu. Önnur hegðun sem ætti að vekja grunsemdir er framkvæmdaleysi og dráttur í sambandi við peninga. Lán eða reikningar sem við höldum að hafi verið greidd eru nú ítrekuð. Spilafíkillinn virðist líka vera lengi á leiðinni að greiða reikninga, hann er alltaf að fresta því. Þegar óskað er skýringa er svarað út í hött. Við verðum einnig var við laumuspil tengt peningum. Spilafíkillinn reynir að stinga undan og hafa út af fyrir sig hluta af kaupinu sínu. Ef peningar og hlutir fara að hverfa af heimilinu er spilafíkillinn líklega byrjaður að stela til að geta spilað.

Með tímanum tókum við eftir því að lundarfar og framkoma spilasjúklingsins breytast. Þetta reynum við þegar þarf að tala um peningamálin eða við óskum skýringa. Þá fer að bera á geðvonsku og pirringi. Stökustu ljúfmenni og blíðlyndar konur verða skapfól hin mestu og allir í kring verða undrandi og hræddir. Auðvitað gengur þetta í sveiflum. Á stundum er spilafíkillinn annars hugar þegar hann er heima hjá sér. Eirðarleysi verður áberandi í fari hans. Hann virðist hafa einhverjar áhyggjur, er utan við sig, gleyminn og tekur ekki eðlilegan þátt í samskiptum. Hann einangrast frá öðrum. Þeir sem í kringum hann eru verða kvíðnir og hafa áhyggjur af honum, án þess að vita hvað

veldur eða hvernig bregðast skal við. Stundum er engu líkara en spilafíkillinn reyni að forðast fjölskylduna. Ef hann reynir ekki að komast út vill hann gjarnan hafa fjölda manns í heimsókn, eins og hann vilji nota gestina til að koma í veg fyrir óþægilegar umræður um brýn vandamál heimilisins.

Fjárhagsvandræði, dularfull hegðun og skapgerðarbreytingar eru hættumerki um spilasýki. Að því kemur að við erum ekki í neinum vafa. Við stöndum sjúklinginn að verki. Við höfum séð hann spila, staðið hann að lygi og jafnvel þjófnaði og vitum að hann frestaði ekki, gleymdi eða átti ekki fyrir einhverjum reikningi, heldur eyddi peningunum í spil. Hvernig bregst hann þá við? Hann gæti blákalt neitað, þrátt fyrir augljósar staðreyndir, og borið fram alls konar skýringar, afsakanir og réttlætningar. Við trúum ekki, - en eigum engin andsvör. Kannski neitar hann engu, heldur játar öllu lúpulegur og brotnar saman. Hann er hjálparvana og við komum til bjargar. Hann lofar öllu fögru en fljótlega verðum við var við að ekkert hefur breyst. Hann virðist ófær um að standa við orð sín.[5]

Aðstandendur spilasjúkra vita oft ekki sitt rjúkandi ráð. Enda við ramman reip að draga, því spilasýki er sjúkdómur sem leikur fjölskylduna grátt. Til er leið út úr ógöngunum. Áður en við fjöllum um leiðina til bata verðum við að skoða sjúkdóminn betur. Bæði spilasjúklingurinn og aðstandendur hans þurfa að skilja þennan sjúkdóm eigi þeim að auðnast að losna úr fjötrunum og ná einhverjum tókum á tilveru sinni.

[1] Ég nota orðin spilafíkn, spilaárátta, spilasýki, sjúkleg spilaárátta, sjúklegt fjárhættuspil sem samheiti fyrir ensku orðin "compulsive gambling", "addictive gambling", "gambling addiction" og "pathological gambling", án þess að gera merkingarmun.

[2] GA-samtökin eða Gamblers Anonymous er félagsskapur spilasjúklinga til sjálfshjálpar, myndaður að fyrirmynd AA-samtakanna, sem Íslendingar þekkja vel. Um GA verður nánar fjallað á komandi blaðsíðum.

[3] Robert Hunter forstöðumaður deildar fyrir spilasjúka á Charter Hospital í Las Vegas benti okkur á þessa einföldu stikkprufu (hann kom hingað til lands að frumkvæði SÁÁ í júní 1994).

[4] Ef lesandinn vill hugleiða stöðu sína betur þegar hér er komið sögu, má fletta upp á Viðauka A með 20 spurningum sem Gamblers Anonymous býður nýliðum sínum að svara.

[5] Hér getur lesandinn flett upp á Viðauka B þar sem hann finnur 20 spurningar sem Gam-Anon býður nýliðum sínum að skoða. Gam-Anon eru sjálfshjálparsamtök aðstandenda spilasjúklinga, sambærileg við Al-Anon sem eru Íslendingum að góðu kunn.

Þróun spilasykinnar

Spilafíkn er sjúkdómur. Einkennum hans er hægt að lýsa og greina hann frá miklum áhuga á veðmálum og slysalegum asnastykkjum. Þegar um sjúkdóm er rætt þykir eðlilegt að leita að þeim líffræðilegu eða sálrænu truflunum sem hugsanlega liggja að baki. Örugg þekking á orsökum spilasyki er enn sem komið er ekki fyrir hendi, en vísindamönnum þykir sjálfsgott og þýðingarmikið að leita.

Mögulegt er að greina spilafíkn á frumstigi og segja fyrir um hvernig hún muni þróast í grófum dráttum. Þegar þannig er hægt að segja fyrir um þróun einhvers kvilla gefur það ríka ástæðu til að ætla að um sjúkdóm sé að ræða, en ekki persónulegan vanda sem skýra má út frá einstökum aðstæðum og lífshlaupi hvers einstaklings. Eitthvað er til sem heitir spilafíkn óháð hverjum og einum einstakling sem henni er haldinn. Rétt eins og það eru til mislingar, lungnabólga og sykursýki óháð séraðstæðum þeirra sjúklinga sem fá þessa sjúkdóma.

Við skulum fyrst skoða hvernig spilasyki þróast. Það má draga upp mynd af þróun sjúkdómsins sem getur átt við reynslu fjölda fólks sem er ólíkt að öðru leyti. Þegar við lýsum þessari þróun er ekki verið að lýsa leið sem allir spilafíklar ganga undantekningalaust. Þau einkenni sem hér er lýst eru mismunandi algeng og vandamálin breytileg. Hér er aðeins um að ræða dæmigerða mynd þar sem flestir spilásjúklingar ættu að þekkja grófustu drættina. Reynslan af meðferð áfengissjúkra hefur sýnt að mjög gagnlegt er að skoða sjúkdóminn á þennan hátt, - með því að rekja sig eftir þróun hans og spyrja sjálfan sig um eigin reynslu. Á þetta við mig? Hef ég reynslu af þessu? Hvað hef ég þróast langt? Hvað er framundan ef ég tek ekki ákvörðun um að hætta og legg mig allan fram?

Framvindu spilaáráttunnar má skipta í fjögur þróunarstig. Fyrst kemur þróunarstig vinninganna. Næst tekur við stig ósigra, sem einkennist af sérstakri tegund af eltingaleik við að vinna upp tapað fé. Þriðja þróunarstigið er skeið örvæntingar, þegar spilafíkillinn hefur lokast endanlega inni í vítahringnum. Fjórða og síðasta þróunarskeiðið er lokastig vonleysis. Þá er fokið í flest skjól og sjúklingurinn í mikilli hættu (Lesieur, 1986; Rosenthal, 1992).

I. Í leit að spennu, - skeið vinninga

Enginn verður spilafíkill án þess að spila og allt byrjar þetta með því að einstaklingurinn (1) kynnist fjárhættuspili og spilar af og til. Hinn verðandi spilasjúklingur kynnist (2) spennu og eftirvæntingu þegar fjárhættuspil er stundað. Þessari spennu og eftirvæntingu eiga spilafíklar erfitt með að lýsa fyrir öðrum. Hún virðist ekki sama eðlis og þegar annað "venjulegt" fólk

tekur þátt í spennandi leik og skemmtir sér. Margir spilafíklar verða fyrir því að (3) vinna oft eða nokkrum sinnum á þessu fyrsta þróunarstigi. Stundum eru þessir vinningar raunverulegir, en stundum ímyndun ein, því áður hefur verið spilað fyrir töluverða peninga og sé dæmið reiknað til enda fæst ekki útkoma sem sýnir gróða. Nú verður spilafíkillinn æstari í að spila og (4) upphæðirnar fara hækkandi. Spilasjúklingurinn þarf að spila lengur eða spila um stærri upphæðir til að upplifa sömu spennu og eftirvæntingu og áður. Þessu mætti líkja við þol áfengissjúklingsins, sem þarf meira vín til að finna til "æskilegra" áhrifa.

Nú er spilafíkillinn um það bil að festast í netinu því hann (5) spilar nú oft en áður og munstur fer að myndast. Spilafíkillinn spilar reglulega, hvort sem það er í lotum eða stöðugt. Kannski kemur að því að hann hreppir (6) stóra vinninginn. Eins og áður getur þessi vinningur verið hrein ímyndun, vegna þess að frá stóra vinningnum er ekki dregið allt tapið sem áður hefur orðið. Hvort sem spilasjúklingurinn hreppir stóra vinninginn eða ekki koma í huga hans (7) dagdraumar um stóra vinninginn og hann er ölvaður af (8) tilhæfulausri bjartsýni og spilar í samræmi við það.

II. Eltingaleikurinn, - skeið ósigranna

Nú er spilafíkillinn farin að skera sig úr hópi fólks almennt, - það spila fáir eða engir eins og hann. Til að spila nægju sína (9) spilar hann einn og lætur bera lítið á því. Honum finnst líka að hann þurfi að réttlæta iðju sína og þess vegna (10) gortar hann af vinningum.

Nú er fjárhættuspil orðið að (11) þráhyggju. Þráhyggja er áleitin og stöðug óskynsamleg hugsun. Hugur spilafíkilsins fer nú að verða sífellt meira upptekinn við að spila, útvega peninga til að geta spilað, skapa sér tíma og aðstæður til að komast til að spila o.s.fr. Þegar mikið er spilað fer spilafíkillinn óhjákvæmilega halloka, - hann (12) tapar oft. Hann spilar fyrir allt handbært fé og tapar því. Nú hefst eltingaleikurinn við tapið. Þráhyggja spilafíkilsins kemur nú fram í því að þegar hann tapar og gengur burt, - hugsar hann um það eitt að komast yfir peninga, fá tækifæri til að spila og vinna upp tapið. Fyrr eða síðar kemur að því: (13) Hann getur ekki hætt að spila og tekur lán.

Nú fer spilasýkin alvarlega að trufla líf einstaklingsins. Þegar hann er kominn á fulla ferð í eltingaleikinn (14) hirðir hann ekki um maka eða fjölskyldu og verður önnum kafinn við (15) feluleik, laumuspil og lygar. Allur tíminn sem fer í að spila kemur niður á fjölskyldunni og fjárkröggurnar fara að segja mjög til sín. Reynt er að flýja ábyrgð með undanbrögðum og lygum.

Þó spilafíkli takist um tíma að vanrækja fjölskylduna og þarfir hennar og fara leynt með spilaáráttuna, gegnir öðru máli um skuldirnar. Spilafíkillinn er alltaf að tapa og alltaf að reyna að vinna upp tapið. Það (16) dregst að borga skuldir með tilheyrandi kvíða og áhyggjum. Þessar áhyggjur verður spilasjúklingurinn að bera einn, því hann getur ekki talað um vandamál sín við nokkurn mann, allra síst fólkið sitt. Allir á heimilinu finna að eitthvað er

að án þess að gera sér það ljóst: (17) Heimilislífið verður gleðisnautt. Spilafíkillinn hegðar sér undarlega, hefur takmarkaðan áhuga á eðlilegu heimilislífi, virðist hafa einhverjar áhyggjur sem ekki er hægt að tala um og öryggi fjölskyldunnar er ógnað. Eftir því sem áhyggjur spilafíkilsins aukast og eltingaleikurinn og feluleikurinn gerist erfiðari koma í ljós (18) skapgerðarbreytingar. Spilafíkillinn verður pirraður, eirðarlaus; hann er orðinn einfari sem er erfitt að tala við, því hann er ýmist geðvondur eða annars hugar.

Nú fer spilafíkillinn að (19) taka stærri lán, ýmist löglega eða ólöglega. Auðvitað endar þetta með því að hann verður með öllu (20) ófær um að greiða skuldirnar. Nú kemst upp um spilasjúklinginn, hann getur ekki lengur haldið áráttu sinni leyndri, að minnsta kosti ekki afleiðingum hennar. Nú hefur hann (22) glatað mannorðinu, því hann svíkur loforð, sinnir ekki skyldum sínum, stendur ekki í skilum og hefur jafnvel framið lögbrot. Annað fólk skilur ekki hegðun spilafíkilsins, ekki frekar en hann sjálfur. Sá maður eða kona sem kemur sér í þessi vandræði er tæplega með öllu mjalla, bannsettur bjáni, ístöðulaus eða kærulaus. Þannig hugsar spilasjúklingurinn og þeir sem í kringum hann eru. Spilafíkillinn er fullur af sektarkennd og skömm, iðrast og lofar öllu fögru. (23) Aðrir koma honum til bjargar, - hjálpa honum t.d. að leysa úr fjárhagskröggunum, greiða götu hans eða taka jafnvel á sig hluta af birðinni.

III. Örvæntingarstigið

Nú virðist allt vera orðið gott, spilafíkillinn hefur fengið málum "reddað" og fólkið í kringum hann telur sér trú um að þetta hafi allt verið einskær óheppni og komi ekki fyrir aftur. Þessu trúir spilasjúklingurinn sjálfur í einlægni. En hann getur ekki hætt og fellur aftur. Þessu heldur hann leyndu og byrjar aftur að lifa tvöföldu lífi og (24) einangrast og fjarlægist fjölskyldu og vini. Ekki líður á löngu þar til (25) spilaáráttan krefst enn meiri tíma og stærri upphæða. Allt er komið í sama farið aftur, áætlanir standast ekki og ástandið versnar. Nú getur komist upp um spilafíkillinn aftur og aðrir komið honum til hjálpar og hringekja farið af stað, þar sem upp kemst um spilafíkillinn, hann lofar öllu fögru, málum bjargað og svo bregðast öll heit. Aftur bjargað ...og þannig áfram hingvegin.

Spilafíkillinn er fullur af spennu og eirðarleysi og líðanin einkennist af (26) iðrun, samviskubiti og skömm. Sjálfsásakanir eru erfiður kross að bera og tilraunir til að hætta skila ekki árangri. Spilafíkillinn reynir því að verja sig fyrir sjálfum sér og öðrum og leitar skýringa, - (27) hann ásakar aðra. Hann upplifir sjálfan sig sem einmanna óheppið fórnarlamb, sem enginn treystir og enginn skilur.

IV. Vonleysi

Nú fer spilasýkin að ná lokastigi sínu. Líðan spilafíkilsins einkennist nú af (28) miklum kvíða og stundum hræðsluköstum. Nú geta vandræðin verið slík að (29) afskipti lögreglu- eða innheimtumanna koma til. Margir spilafíklar fara út

fyrir ramma laganna eða standa ekki í skilum. Þeir lenda í höndum lögreglunnar eða missa eignir vegna innheimtuaðgerða.

Þegar hér er komið er lífið gersamlega stjórnlaust og allar bjargir bannaðar.

(30) Endanlegt hrun blasir við helsjúkum spilafíkinum. Nú upplifir hann fráhvaseinkenni þegar hann reynir að hætta og spilar ekki lengur til að vinna upp tap, heldur bara til að spila, losna, flýja. Ef til vill koma upp fleiri lögreglumál. Fjölskyldan gefst endanlega upp. Hjón skilja. Tilfinningalegt hrun sjúklingsins verður algjört og hann íhugar sjálfsmorð og gerir jafnvel alvarlega tilraun til að komast burt úr þessari jarðvist.



Hvað er spilafíkn?

Síðasta áratuginn eða þar um bil hefur það sjónarmið smám saman breiðst út meðal fagmanna og fræðafólks að spilaárátta sé sérstakur sjúkdómur, sem hægt er að greina. Nánar tiltekið eru menn nú ásáttir um að til sé truflun sem kallast sjúkleg spilaárátta (pathological gambling) og hafa rakið einkenni hennar. Fræðimenn og rannsóknarfólk hafa þó ekki náð svo langt að geta skorið endanlega úr um það svo allir geti verið sammála hverjar orsakirnar eru og hvort skilgreina eigi vandamálið sem sjúkdóm eða eitthvað annað. Eitt virðast þó allir sammála um: Spilasjúklingar þurfa sérstaka aðstoð. Þeir eru með vandamál sem þeir ráða ekkert við einir. Ef slíkt er ekki sjúkdómur, verður samt sem áður að nálgast og meðhöndla spilaárátta eins og sjúkdóm.

Árið 1969 leituðu félagar úr GA-hópum í Ohio til Robert L. Custers, geðlæknis sem þá veitti forstöðu meðferð alkóhólista á spítala Veterans Administration í Brecksville. Þeir tjáðu honum að sumu fólk sem kæmi til GA væri ekki á þeirra færi að hjálpa. Hér áttu þeir við mjög illa statt fólk sem íhugaði sjálfsmorð; einstaklinga á barmi þess að fremja alvarleg afbrot í nauðum sínum; fólk sem virtist að sturlun komið og þurfti geðræna hjálp. Custer og samstarfsfólk hans í Brecksville höfðu vit á að hlusta á GA-félagana í stað þess að þykjast allt vita um spilafíkn. Gamlar, viðteknar hugmyndir voru lagðar á hilluna og reynt að nálgast hið nýja vandamál með opnum huga og reyna að nýta góða reynslu af áfengismeðferð. Í ljós kom t.d. að einstaklingsmeðferð var ekki heppileg, - hópmeðferð verkaði mun betur. Meðferðarfólkið gerði sér líka strax ljóst að Gamblers Anonymous réði úrslitum fyrir varanlegan bata spilasjúklinga.

Sjúkdómseinkenni og greining

Það var einkum fyrir tilstuðlan þessara frumherja, Robert L. Custers og samstarfsmanna hans, sem spilasýki hefur í samfélagi heilbrigðisstarfsmanna fengið opinbera viðurkenningu. Þessi kvilli var fyrst viðurkenndur af bandarísku geðlæknasamtökunum 1980 í þriðju útgáfu Handbókar um tölfræði og sjúkdómsgreiningu (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-III]). Eftir það hafa miklar umræður og athuganir átt sér stað til að gera sjúkdómsgreiningu sem áreiðanlegasta. Í nýjustu útgáfu þessarar handbókar (DSM-IV) eru rakin í sundur 10 einkenni spilasýkinnar. Ef fimm þessara einkenna eiga við einstaklinginn greinist hann spilasjúkur (American Psychiatric Association, 1994).

DSM-IV: Spilafíkn

Þrálátt og endurtekið fjárhættuspilsem merkja má af fimm (eða fleiri) eftirtöldum einkennum:

1. Upptekinn af fjárhættuspili (þ.e.a.s. upptekinn af síðasta spili, af því að undirbúa eða leggja á ráðin með næsta spil eða finna leiðir til að útvega peninga til að geta spilað með).
2. Þarf að leggja undir meira fé en áður til að öðlast þá spennu sem sóst er eftir.
3. Endurteknar tilraunir til að stjórna, draga úr eða hætta fjárhættuspili hafa mistekist.
4. Eirðarleysi eða pirringur þegar reynt er að draga úr eða hætta fjárhættuspili.
5. Fjárhættuspil notað sem aðferð til að flýja vandamál eða bæta úr vanlíðan (t.d. hjálparleysi, sektarkennd, kvíða, þunglyndi).
6. Eftir að hafa tapað fer einstaklingurinn oft aftur til þess að vinna upp tapið ("eltir" tapið).
7. Lýgur að fjölskyldumeðlimum, meðferðaraðilum eða öðrum til að leyna því hve djúpt hann er sokkinn.
8. Hefur gripið til ólöglegs athæfis til að fjármagna fjárhættuspil, t.d. skjalafals, fjársvika, þjófnaðar eða fjárdráttar.
9. Hefur stofnað í hættu eða glatað dýrmætum tengslum við fólk, atvinnu, skólagöngu eða tækifærum á frama vegna fjárhættuspilsins.
10. Treystir á fjárhagsaðstoð annarra til að bæta slæman fjárhag vegna fjárhættuspils.

"Ef ég bara vissi hvers vegna..."

Hvers vegna verður fólk spilasjúkt? Óyggjandi svar hefur ekki fundist. Ástæða er til að vara spilasjúklinga við því að staldra of lengi við þessa spurningu. Hún leynir á sér. Sérhver spilafíkill hefur gefið sér einhverjar ástæður fyrir því að spila og reynir að skýra fyrir sjálfum sér hvers vegna hann er í vandræðum. Ef við erum of upptekin af því hvers vegna við erum spilasjúk gætu þess háttar þankar auðveldlega snúist upp í hættulegar fíkilshugsanir. Við gætum hæglega verið að leyta að möguleikum á að geta haldið áfram fjárhættuspili: *"Ef ég gæti nú fundið orsökina fyrir því hvers vegna ég spila mér til vandræða, væri kannski hægt að losna við hana eða fjarlægja. Þegar ég hef fundið orsökina og unnið bug á henni, get ég kannski farið að spila aftur. Bara ef ég vissi hvers vegna..."* Er þetta fráleit hugsun?

Alls ekki. Þessar hugsanir þekkjum við allt of vel hjá alkóhólistum og þær læðast ekkert síður að spilasjúklingum. Spilasýki - alveg eins og alkóhólismi - á sér auðvitað orsakir. En þær breyta því ekki að spilasýki er sjálfstætt vandamál sem leysa þarf óháð þessum orsökum.

Við skulum staldra við. Hér er gott að hafa sígilda samlíkingu í huga. Segjum að eldur komi upp í húsi. Hringt er í slökkviliðið sem kemur á staðinn að bragði. Eldtungurnar standa út úr gluggunum. Hvernig bregðast slökkviliðsmennirnir við? Ganga þeir í kringum húsið, setjast á rökstóla og velta því fyrir sér hvernig hafi kviknað í húsinu og hverjar orsakir eldvoðans kunni að vera? Þá brennur húsið auðvitað til grunna. Slökkviliðið einhendir sér strax í að slökkva í eldinum. Þegar hver neisti hefur verið kæfður, fara menn að velta fyrir sér og kanna hvernig eldurinn kom upp og reyna að draga af því lærdóma svo þess háttar slys komi síður fyrir. Nauðsynlegt var og mögulegt að slökkva eldinn án tillits til orsakanna.

Þegar við tökum á spilasýki stoðar lítt að velta sér endalaust upp úr orsökum hennar. Á meðan brenna peningar og líf spilasjúklingsins. Orsakir spilasýkinnar eru líklega einhver krónískur veikleiki sem við getum aðeins varið okkur gegn með því að hætta að stunda hvers konar fjárhættuspil og veðmál.

Þrátt fyrir þessa viðvörun gufar spurningin ekki upp. Hvers vegna er ég svona? Hvað veldur þessu? Hvað vita menn um orsakir sjúklegrar spilaáráttu? Hverjir eru veikastir fyrir? Þetta eru áleitin umhugsunarefni og rétt er að skoða þau og setja í rétt samhengi, ef það mætti draga úr trúfandi áhrifum slíkra þanka sem geta auðveldlega ruglað okkur í ríminu. Þó við viljum fræðast um eldsupptökin, megum við ekki bíða með að slökkva eldinn.

Getgátur um orsakir spilasýki

Sögur hafa lengi farið að fjárhættuspilurum. Jafn lengi hefur fólk gert sér hugmyndir um hvers eðlis þessi brestur er. Fyrr á öldum voru fjárhættuspilarar ýmist fordæmdir syndarar og glæpamenn eða rótlausir ævintýramenn, ístöðulausir og einskisnýtir. Enn þann dag í dag lítur almenningur þessum augum á þá sem spila upp á peninga og tapa stórum upphæðum.

Á þessari öld hafa sálfræðingar og geðlæknar reynt að grafast fyrir um ástæður spilasýkinnar. Sá frægi Sigmund Freud og lærisveinar hans töldu til að mynda að sjúklegr spilaárátta ætti rót sína að rekja til sektarkenndar og ómeðvitaðarar löngunar einstaklingsins til að refsa sjálfum sér. Það var í tengslum við ævi og verk skáldjöfursins Fjodors Dostovjefskís sem Freud fjallaði lítilliga um spilafíkn (Freud, 1928/1961). Rithöfundurinn var sjálfur spilasjúkur og skrifaði sögu um fjárhættuspilara, þar sem hann lýsir kvalræði hans af mikilli innlifun og listfengi (Dostoyevsky, 1866/1966). Ófáir fræðimenn eftir daga Freuds hafa bent á sögu hans sem eina skýrustu og merkilegustu sjúkdómssögu sem rituð hefur verið um spilaárátta.[1]

Sjálfseyðingarhugmynd Freuds um að spilafíkillinn sé haldinn þeirri áráttu að vilja refsa sjálfum sér, stenst ekki próf reynslunnar. Á síðari árum hafa menn uppgötvað að þróun spilasýkinnar einkennist gjarnan í byrjun af því að einstaklingurinn hreppir vinninga. Þetta er hið "ævintýralega" þróunarstig, sem stangast algerlega á við fyrri hugmyndir manna um einhvers konar sjálfspínungu (Lesieur, 1986). Masókistinn, sá er haldinn sjálfspíslahvöt, mundi aldrei þola heppni í spilum! Það er einmitt spilagæfan sem spilafíkillinn þykist upplifa sem setur snöruna um hálsinn á honum.

Þegar leitað er skýringa á spilasýki beinast sjónir manna ekki að geðrænum orsökum. "Ekkert bendir ... til þess að þeir sem sýna merki um spilafíkn einkennist sem hópur af alvarlegum geðtruflunum (Jakob Smári, 1993)." Fremur eru það persónuleikaeinkenni eða persónugerð sem athyglin beinist að.

Knapp og Lech (1987) athuguðu bróðurpartinn af rannsóknum sem láu fyrir um spilafíkla og komust að raun um að ekki hefði fundist marktækur munur á persónugerð spilafíkla og annarra hópa sem þeir eru bornir við. Sams konar yfirferð sex árum seinna leiddi til sömu niðurstöðu (Murray, 1993). Reyndar sýna niðurstöðu prófa að spilasjúklingar í meðferð hafa hærrí skor á þunglyndiskvarðanum (Knapp og Lech, 1987; Murray, 1993). Kemur það engum á óvart því fólkið er í djúpri lífskreppu. Dettur engum í hug að draga þá ályktun að spilafíklar séu upp til hópa þunglyndir og depurðin undanfari spilaáráttunnar.

Illmögulegt er að draga ályktanir af þeim fáu rannsóknum sem benda til sameiginlegra eða algengra persónueinkenna í fari spilafíkla, því ekki er hægt að segja til um hvort þessi einkenni eru fylgikvillar spilaáráttunnar eða undanfari hennar. Og þó þau gætu verið undanfari er ekki þar með sagt að þau þurfi óhjákvæmilega að vera orsakavaldur spilasýkinnar.

Í áðurnefndri handbók bandaríska geðlæknasambandsins, DSM-IV, er spilafíkn flokkuð eins og í fyrri útgáfum með því sem kallast "truflun á hvatastjórn" (impulse disorders). Þessi greining kvillans þykir mjög umdeild. Ein ástæðan er að spilasýkin á tæplega samleið með öðrum kvillum þessarar ættar, - stelsýki (kleptomania), íkveikjusýki (pyromania) og hárreitisýki (trichotillomania). Önnur ástæða er að hvatvísi (impulsiveness) er afar óljóst hugtak og próf sem eiga að mæla hana sýna að spilafíklar eru ekki endilega sérstakir að þessu leyti (Allock og Grace, 1988).

Geðlæknar og taugasálfræðingar hafa reynt að rannsaka miðtaugakerfið í fólki sem greinist með spilaáráttu (sjá Roy o.fl. 1988). Sumir hafa beint rannsóknum sínum að heilabylgjum og boðefnabúskap heilans og samhæfingu milli heilahvelanna. Aðrir hafa rannsakað þá spennu sem fjárhættuspil skapar hjá einstaklingnum þegar hann spilar. Hér er reynt að leita að truflunum eða starfspáttum í miðtaugakerfinu sem gætu skýrt, hvers vegna einn er veikari fyrir því að ánetjast fjárhættuspili en annar. Þessar

rannsóknir eru skammt á veg komnar og erfitt er að draga ályktanir af þeim niðurstöðum sem liggja fyrir (Sjá ennfremur Carlton og Manowitz, 1988; Goldstein og Carlton, 1988; Moreno, Saiz-Ruiz og Lopez-Ibor, 1991; Roy og Linnoila, 1989; Roy, De Jong og Linnoila, 1989; Rugle og Melamed, 1993). Félagsfræðingar hafa rannsakað fjölskylduhagi spilasjúkra og hátterni þeirra. Okkur kemur ekki á óvart að þeir hafi komist að því að spilasýki eyðileggur fjölskyldulíf og sundrar hjónaböndum. Annað sem félagsfræðingar hafa rannsakað er lífsmunstur spilafíkla. Tvennt sem einkennir mjög hátterni þeirra, má kalla spennuleit (action seeking) og eltingaleik (chasing). Spennuleitin er lífsmunstur þar sem sókn eftir spennu, æsingi, fiðringi og sókn eftir að taka áhættu skiptir mestu máli. Eltingaleikurinn felst í því að stunda fjárhættuspil umfram fjárhagsleg efni. Hann er viðleitni til að vinna upp stórt tap. Dæmigert er fyrir spilasjúkling að vera heltekinn af því að jafna metin, - vinna upp síðasta tap. Spennuleitin og eltingaleikurinn verða þungamiðja í lífsstíl spilasjúklingsins; - fjárhættuspil hefur forgang í lífi þeirra (Lesieur, 1979 og 1984).

Ljóst er að allt er á huldu um orsakir spilasýkinnar. Samt sem áður þykjast ýmsir fræðimenn hafa fundið vísbendingar um orskapætti. Ef til vill geta ýmsir þeirra verið á réttri braut. Þá vaknar sú spurning hvað menn leggja til varðandi meðferð. Hvaða ályktanir eru dregnar um viðeigandi meðferð fyrir spilafíkla? Eins og staðan í fræðunum er um þessar mundir eru niðurstöðurnar þessar:

1. Meðferð þarf að stefna að algeru bindindi, - þ.e. að spilafíkillinn hætti alveg öllu fjárhættuspili.
2. Til þess að geta haldið sig frá því að spila þarf hann að breyta hugsunarhætti sínu, breyta lífsstíl sínum og laga samskipti við annað fólk ásamt því að læra að vinna úr streitu og tilfinningum.
3. Hópmeðferð á meðferðarstofnun eða göngudeild tengd þátttöku í Gamblers Anonymous þykir almennt besti kosturinn.

Bakgrunnur spilasjúklinga

Gagnlegt getur verið að rýna í lífssögu spilasjúklinga. Richard J. Rosenthal bendir á sjö þýðingarmikil atriði sem hann telur að geti átt við marga spilafíkla (í Estes 1990):

1. Saga um áfengissýki eða spilafíkn í fjölskyldunni.
2. Einstaklingurinn elst upp í fjölskyldu þar sem foreldri er sérlega gagnrýnið, hafnandi og tilfinningalega fjarlæggt
3. Í fjölskyldunni er lögð áhersla á stöðutákn og gildi peninga ofmetið.
4. Einstaklingurinn er alinn upp í miklum keppnisanda. Þetta á sérstaklega við um karlmennina.
5. Líkamleg vandamál eða truflun í þroska
6. Saga um ofvirkni í æsku.
7. Einstaklingurinn kynntist fjárhættuspili snemma á ævinni með þeim hætti að það hafi verið mikils metið.

Gildi þess að skoða lífssögu og bakgrunn spilasjúklings felst ekki endilega í því að þar sé að finna ástæður vandans, heldur gætum við í sumum tilvikum gert okkur grein fyrir þýðingarmiklum veikleikum sem spilasjúklingurinn þarf að glíma við eigi hann að ná bata. Við megum ekki rugla þessum veikleikum saman við orsakir. Fyrri lífsreynsla, félagslegur bakgrunnur, skapgerð og persónuleiki og jafnvel líkamsstarfssemi og -bygging geta skýrt að nokkru hvers vegna spilasýkin getur svo viðhaldið sjálfri sér og gert einstaklinginn vanhæfari en ella að brjóta af sér viðja hennar. Bati við spilasýki krefst þess nefnilega að sjúklingurinn hætti ekki aðeins að spila, heldur breyti líka sjálfum sér, - viðhorfum sínum, hegðunarmunstri og skapsmunum.

Rosenthal bendir á að eitt þessara atriða eða blanda af nokkrum gæti átt við dæmigerðan spilasjúkling. Þessi atriði ber ekki að skilja sem skýringar á spilasýki. Aftur á móti getur skoðun á þáttum sem þessum gefið spilasjúklingi tækifæri til að skoða tilfinningar sem hann þarf að takast á við, og hegðun, hugsunarhátt og viðhorf sem hann þarf að breyta. Almennt lýsir Rosenthal spilasjúklingum þannig:

Spilasjúklingar eru oft þróttmikið fólk, með keppnissskap, eirðarlaust og leiðist auðveldlega. Þeir hafa oft þörf fyrir að ganga í augun á fólki, sem stafar af lágu sjálfsmati og hvað þeim er mikið í mun að aðrir meti þá að verðleikum eða líki vel við þá. Þeir geta verið örlátir svo út í öfgar gengur, - gefa mikið þjóf fé, alltaf tilbúnir að borga fyrir hina. Þegar þeir stunda ekki fjárhættuspil eru þeir oft vinnusjúkir (workaholics) þó þeir geti stundum unnið í túrum... Þrátt fyrir almennt fljóthuga hömluleysi álíta spilasjúklingar sig lengi að taka ákvarðanir; að fresta hlutum og hætta við er stórt vandamál í lífi þeirra. Samfara þörf þeirra fyrir viðurkenningu eru þeir oft hörundsárir og sérlega viðkvæmir. Þeir hafa tilhneigingu til að hugsa um sjálfa sig á allt-eða-ekkert hátt. Karlmenn sem eru spilasjúkir eru oft góðir í reikningi. Konur hafa tilhneigingu til að vera einmanna og þunglyndar. Bæði spilasjúkar konur og karlar hafa meiri áhuga á íþróttum en gengur og gerist, óháð því hvaða fjárhættuspil þau stunda. (Estes,1990,bls.66-7)

Þrátt fyrir allar þessar vangaveltur er nauðsynlegt hafa í huga það sem áður er sagt um persónuleika spilasjúklinga. Þeir eru eins fjölskrúðugur hópur og þjóðin í heild. Orsakir spilasýki fara ekki saman við einhverja sérstaka persónugerð.

Er munur á konum og körlum?

Nokkur munur virðist vera á spilaáráttu kvenna og karla. Konur eru færri í hópi spilafíkla, hvað sem því veldur. Þær velja líka yfirleitt aðra tegund af spilum en karlarnir. Konur hallast frekar að fjárhættuspili sem byggist alfarið á heppni eða tilviljunum, fremur en hæfni og útreikningum eins og karlarnir. Annar munur á kynjunum virðist vera sá að konurnar hafa ríkari hneigð til að vera þunglyndar og leita í fjárhættuspil til að flýja og sækjast eftir að deyfa tilfinningar eða hvíld. Þessu sækjast þær eftir, fremur en stuði og spennu sem karlarnir eltast við. Konurnar hafa líka minni þörf fyrir að leika

"stórkarlinn" eða ganga í augun á öðrum spilafíklum. Konurnar eru heldur ekki eins mikið á eftir stóra vinningnum sem á að leysa öll vandamál eins og karlarnir.

Þegar skoðaður er sjúkdómsferill karla og kvenna koma í ljós vísbendingar um að konur færa ekki að stunda fjárhættuspil fyrr en á fullorðinsárum. Karlarnir byrja á hinn bóginn að spila sem unglingar og missa stjórn þegar á framhaldsskólaaldrinum.

Það sem hér er sagt um munin á konum og körlum eru hefðbundnar vangaveltur þeirra sem hafa reynslu af meðferð spilasjúkra. Ástæða er til að ætla að karlar og konur séu ekki eins ólík og haldið hefur verið fram að þessu. Sú staðreynd að konur stunda yfirleitt löglegt fjárhættuspil og eyða minni upphæðum, gerði það að verkum að þær urðu síður á vegi meðferðarfólks. Nú fer þessum konum fjölgandi og fer þá að koma í ljós að ástæða er til að endurskoða hefðbundnar hugmyndir á þessu sviði (Mark og Lesieur, 1992).

Áfengis- og vímuefnasjúkir: Áhættuhópur

Alkóhólistar sem hafa náð því að vera allsgáðir sækja stundum í aðrar öfgar og sigla sjálfum sér í strand. Dæmi um þess háttar öfga er mikil vinna, kynlíf, trúaröfgar, kaupæði og spilafíkn. Í sumum tilvikum er aðeins um að ræða fylgikvilla áfengissýkinnar. Hún skilur meðal annars eftir sig lífsstíl sem einkennist af sveiflum og öfgum og alkóhólistar eiga oft erfitt með að hafa ofan af fyrir sér, takast á við streitu og vinna úr tilfinningum sínum. Drjúgur þáttur í starfi ráðgjafa er að leiðbeina alkóhólistanum við að koma jafnvægi á lífsstílinn og vinna úr mótlæti, tilfinningum og streitu á heilbrigðan hátt.

Þegar alkóhólisti stundar fjárhættuspil getur verið stórhættulegt að nálgast það sem fylgikvilla eða eina mynd öfganna af mörgum. Til eru fjölmörg dæmi um alkóhólista sem reyna ítrekað að hætta að drekka en ná takmörkuðum árangri vegna þess að þeir ná ekki tökum á spilafíkn sinni. Þeir eru haldnir tveimur fíknisjúkdómum og verða að takast á við báða samtímis. Sé tekið á öðrum en hinn sjúkdómurinn virkur, má búast við því að árangur verði lítill á báðum vígstöðvum.

Við höfum engar haldbærar upplýsingar um hve margir alkóhólistar stríða samhliða við spilafíkn. Frá Bandaríkjunum fáum við þær fréttir hjá Council on Compulsive Gambling of New Jersey að það séu fleiri en tíundi hver sjúklingur í áfengis- og vímuefnameðferð spilafíkill í þeirri sveit. Athugun á áfengis- og vímuefnasjúklingum í meðferð á South Oaks Hospital í Amityville í New York fylki leiddi í ljós að um 20% þeirra spiluðu óhóflega upp á peninga (voru "abusive gamblers") og helmingur þessa hóps greindust spilasjúkir ("pathological gamblers") (Lesieur, Blume og Zoppa, 1986).

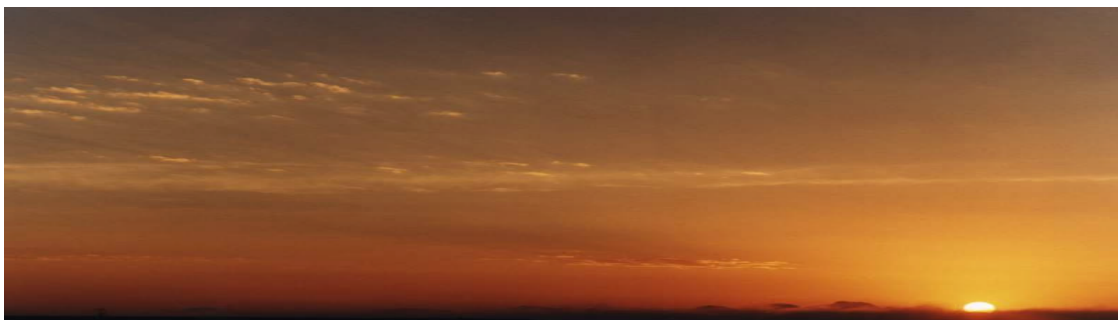
Líklegt er að í hópi þeirra sjúklinga sem koma til áfengis- og vímuefnameðferðar á Íslandi og innan um allan þann fjölda sem stundar AA-samtökin leynist óhamingjusamir spilasjúklingar sem þurfa hjálpu. Ekki er víst

að þeir geri sér neina grein fyrir því hvað veldur óförum þeirra. Því er nauðsynlegt fyrir alla sem hér eiga hlut að hafa vakandi auga með hugsanlegri spilafíkn.

Ástæða er til að vara við hugmyndum um að allir fíknisjúkdómar séu í grundvallaratriðum sami kvillinn. Ég vil kalla þetta ruslatunnukenningu. Í tunnuna er hent öllu mögulegu sem fólki og fræðingum dettur í hug að flokka til fíkna. Þegar betur er að gáð virðast alkóhólismi og spilafíkn ekki eiga eins mikið sameiginlegt og sumir halda. Þó ýmis hegðun og sálræn viðbrögð hafi líkt svipmót og mögulegt sé að nýta þekkingu og reynslu úr áfengismeðferð til að hjálpa spilasjúklingum, er ekki þar með sagt að um sama vandamál eða sjúkdóm sé að ræða. Ráðgjöf byggð á ruslatunnukenningunni er fúsk. Þó snjall áfengisráðgjafi (hver sem í hlut á) eigi ekki í nokkrum vandræðum með að átta sig á alkóhólisti, þarf hann að læra að ná sambandi við spilasjúkling og glöggva sig á viðbrögðum hans og vanda. Spilasjúklingarnir bregðast ekki eins við, samband þeirra við ytra umhverfi lýtur ekki alveg sömu lögmálum og þegar alkóhólisti á í hlut. Ýmislegt stendur spilasjúklingum oftast fyrir þrifum heldur en alkóhólistum. Eftirköstin sem spilafíkill upplifir þegar hann hættir að spila, eru ekki hin sömu og þegar alkóhólisti hættir að drekka.

Ruslatunnukenningin er hættulegust sjúklingunum sjálfum. Sú hætta er nefnilega fyrir hendi að hann telji í einn tímann alkóhólismann vera aðalvandamálið og vanræki þá spilasýkina. Í annan tímann er það spilasýkinn sem er vandinn en ekki áfengissjúkdómurinn, og þá slær hann slöku við edrúmenskuna. Þessi hætta er því skæðari sem það er algengara að einstaklingurinn verði fyrir þeirri reynslu að þegar stíft er drukkíð, dregur úr spilaáráttu og þegar mikið er spilað, dregur heldur úr drykkju. Ruslatunnukenningin ýtir líka undir alls konar rugl um að spilasýki sé skæðari sjúkdómur en alkóhólismi eða öfugt. Þannig hjálpa ruslatunnufræðin sjúklingnum að afneita vandamálum sínum.

[1] Hér má nefna Dr. Richard J. Rosenthal, geðlækni í Los Angeles og stofnanda og forseta California Council on Compulsive Gambling (Estes, 1990). Jakob Smári (1993) vekur einnig athygli á sögu Dostojevskís.



Gamblers Anonymous

Spilafíkn er sjúkdómur sem hægt er að ráða við. Ef sjúklingurinn viðurkennir vandann, er tilbúinn til að fræðast um sjúkdóminn og leggur sig fram við að tileinka sér reynslu annarra sem náð hafa tökum á spilafýsninni, getur hann öðlast nýtt líf. Þetta er mögulegt í *Gamblers Anonymous*.

Gamblers Anonymous

Í eina tíð gekk mjög illa að meðhöndla fjárhættuspilara. Árátta þeirra var og er þrálát eins og árátta áfengissjúklinga. Þegar stofnað var til fundahalda *Gamblers Anonymous* í Bandaríkjunum árið 1957, boðaði það betri tíð fyrir fjárhættuspilara sem vildu losna úr viðjunum. Árangursrík meðferð við spilasýki þarf að byggjast á þessum félagsskap og lækningarmætti þeirra, alveg eins og árangursrík meðferð við áfengis- og vímuefnasýki miðast við að bati náist í AA-samtökunum, - *Alcoholics Anonymous*.

Fyrirmynd Gamblers er auðvitað AA-samtökin. Þetta er engin tilviljun. Það var óvirkur alkóhólisti og fjárhættuspilari í AA, - Jim W. - sem var hvatamaður stofnunar GA í Los Angeles 1957. Alkóhólistar höfðu kynnst því, hvernig hægt er að halda drykkjuástríðunni í skefjum í AA. Jim W. og félagar hans töldu að þeir sem væru spilasjúkir gætu beitt svipuðum aðferðum til að sigrast á spilafíkninni. Þetta reyndist rétt, og uppfrá því hafa GA-samtökin vaxið jafnt og þétt um öll Bandaríkin og breiðst út til annarra landa.

Leiðin út úr vandanum: Reynslusporin Tólf

Gamblers Anonymous hafa lagað Tólf reynsluspor AA að þörfum sínum. Í þeim felst einföld stefna til að ná bata við spilafíkn. Þúsundir karla og kvenna í heiminum hafa með hjálp þessara reynsluspora breytt lífi sínu til hins betra og losað sig úr hlekkjum spilaáráttunnar.

Hver og einn þarf að skilja og tileinka sér reynslusporin 12 með persónulegum hætti og finna sína leið til að fara eftir þeim. Þess vegna getur enginn sett fram og skjalfest algilda skýringu á þeim. Þar að auki eru þau aðeins tillögur, ekki reglur eða boðorð. Við getum tekið þátt í GA án þess að skilja eða fallast á reynslusporin eins og öðrum líkar. Það eina sem þarf er löngun til að hætta fjárhættuspili. Þrátt fyrir þetta verðum við að freista þess að gefa örlitla innsýn í hvað sporin þýða. Hér eru þrjú fyrstu sporin:

1. **Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.**
2. **Við fórum að trúna að æðri kraftur máttugri okkar eigin vilja gæti gert okkur heilbrigð að nýju.**
3. **Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.**

Fyrstu þrjú reynslusporin fela í sér að við breytum um lífsstefnu. Í fyrsta sporinu viðurkennum við vanmátt okkar fyrir fjárhættuspili og að okkur er orðið um megn að stjórna eigin lífi. Hér erum við að viðurkenna undirrót vandans, hver hann raunverulega er. Hann er spilasýki, spilaárátta, - ekki peningar. Í framkvæmd þýðir þetta að við reynum ekki að spila og einbeitum okkur að því að leysa það verkefni fyrst og fremst. Í öðru sporinu segja GA-félagar að þeir hafi farið að trúa því að æðri kraftur geti gert þá heilbrigða að nýju. Í kjarna sínum merkir þetta að trúa því að til sé hjálp, treysta því að hana sé einhvers staðar að finna. Ef við getum ekki trúað því eða treyst, þá ættu samt allir að geta gefið því tækifæri í einhvern tíma. Þriðja sporið fjallar um þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar. Með öðrum orðum, - við tökum þá ákvörðun að reyna að þyggja þá hjálp sem okkur býðst og reyna að fara eftir leiðbeiningum eftir bestu getu. Hvað annað getum við gert þegar við höfum misst stjórn á lífi okkar og höfum hingað til verið ófær um að snúa inn á rétta braut?

Þetta er fyrsti áfanginn á batabrautinni. Í þessum áfanga felst hugarfarsbreyting og ákvörðun. Við erum ekki byrjuð að ganga skipulega til þeirra verka sem leysa vandamálin í kringum okkur. Það gerist í næstu sex sporum. Við munum ekki hafa mörg orð um þau hér, vegna þess að þau eru nægilega gagnsæ:

- 4. Við gerðum óttalaus siðferðileg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar.**
- 5. Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju í hverju yfirsjónir okkar fólust.**
- 6. Við vorum þess albuin að losna við þessa skapgerðarþresti okkar.**
- 7. Við báðum Guð (eins og við skildum hann) í auðmýkt að losa okkur við brestina**
- 8. Við skráðum misgjörðir okkar gegn náunganum og vorum fús til að bæta fyrir þær allar.**
- 9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust, svo framarlega sem það særði engan.**
- 10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við það undanbragðalaust**

Þó okkur takist að hætta að spila, gera hreint fyrir okkar dyrum og axla ábyrgð okkar og standa við skuldbindingar er ekki hægt að láta staðar numið hér. Sú hætta er fyrir hendi að við missum tökin aftur. Við þurfum ávallt að vaka yfir sjálfum okkur og fylgjast með hvort hegðun okkar, hugsun og líðan gefur okkur ástæðu til að ætla að við séum á leið til að spila aftur. Við komumst líka flest að raun um eftir að stærstu vandamálin eru leyst að við þráum að halda áfram og verða enn betri og þroskaðri manneskjur. Við viljum þroskast í samræmi við okkar fegurstu hugsjónir um lífið. Hingað til

hefur okkur kannski fundist þess háttar "væmni" ekkert fyrir okkur, vegna þess að við höfum haft svo lítið álit á sjálfum okkur og fundist við verða að sætta okkur við ómerkilegri lífsgæði en persónulegan þroska. Það eru þessi tvö verkefni sem ellefta og tólftha sporið fela í sér:

11. Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.

12. Þegar við höfðum reynt að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, reyndum við að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara.

Hér læt ég staðar numið um reynslusporin tólf. Á meðan ekki er búið að snúa helstu GA-bókmenntum á íslenska tungu verðum við að láta okkur nægja sporabók AA-samtakanna, Tólf reynsluspor og tólf erfðavenjur. Í þeirri bók eru reynslusporin í sinni upphaflegu mynd sem alkóhólistarnir í AA eru höfundar að og önnur samtök hafa nýtt sér. Þar er fjallað ítarlega um hvert reynsluspor fyrir sig. Þessi bók geymir engan stórasannleik frekar en aðrar bækur, en hún er ómissandi hjálpartæki til skilnings.[1]

Fyrsta Reynsluspor GA

Fyrsta reynslusporið er þýðingarmesta skrefið sem við tókum. "Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi." Auðvitað þýðir þetta að við erum að fallast á að við getum þetta ekki lengur, vandamálin hafa vaxið okkur yfir höfuð. En vert er að gaumgæfa þetta frekar, því ekki er allt sem sýnist og eitt er að viðurkenna að við ráðum illa við lífið eins og málum er komið og annað að stíga fyrsta reynslusporið.

Þegar við viðurkennum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili, erum við að horfast í augu við og meðtaka að við getum ekki stjórnað okkur þegar við spilum. Þegar við bætum því við, að okkur hafi verið orðið um megn að stjórna eigin lífi, erum við að viðurkenna að þau vandamál sem við stríðum við hafi orðið til vegna spilaáráttunnar. Þessu er erfitt að kyngja. Frumvandi okkar er ekki sá að við erum stórskuldug, mætum skilningsleysi bankastofnana, höfum lágt kaup, erum tortryggð og ólánið eltir okkur á röndum. Þetta eru allt afleiðingar af fjárhættuspilinu. Vandamálið sem við þurfum að leysa fyrst og fremst er spilaástríðan. Hún er undirrót erfiðleikanna.

Mörgum spilafíklinum reynist erfitt að meðtaka þetta, því hér er verið að snúa orsakasamhenginu við í höfðinu á okkur. Við höfum talið okkur trú um að vandamálið okkar sé peningaleysi, óheppni, tortryggni og margt fleira. Við höfum styrkt okkur í þessari trú með afneitun og endalausum réttlætningum, til að halda virðingu okkar. Þannig erum við föst í sjálfsblekkingu sem komið

hefur í veg fyrir að við sjáum undirrótina, - að við erum vanmáttug gagnvart fjárhættuspili.

Skilningur GA á bindindi

Nauðsynlegt er að gera sér skýra grein fyrir í hverju það felst að hætta fjárhættuspili, - hvað bindindi fjárhættuspilarans raunverulega þýðir. Ef við skiljum þetta ekki réttum skilningi og höldum ekki bindindi, skortir öll skilyrði fyrir varanlegum bata.

Þeir sem haldnir eru sjúklegrri spilaáráttu þurfa að hætta hvers kyns fjárhættuspili. Fjárhættuspil er hvers konar veðmál eða keppni um vinning fyrir sjálfan sig eða aðra, hvort sem spilað er um peninga eða eitthvað annað, hversu lítið sem um er keppt og hvort sem útkoman er háð klókindum, útsjónarsemi, líkindum eða tilviljunum. Það skiptir engu máli hvort spilað er "tuttugu-og-einn" upp á tíeyringa, fimmhundruð kall settur í pókerkassa, spilað bingó fyrir fimm þúsund krónur eða tugir þúsunda lagðar undir í fótboltaspa. Allt eru þetta veðmál, - fjárhættuspil.

Hér getum við lært af alkóhólistunum. AA ráðleggur félögum sínum að taka ekki fyrsta glasið. Á meðan alkóhólistinn drekkur ekki fyrsta glasið á hann ekki í vandræðum með þriðja, fimmta eða tólfta glasið. Eitt glas getur leitt til stjórnleysis. Þetta eina glas, einn pilsner, gerir engann fullan og vitstola. Sannleikurinn er að fyrsta glasið getur rænt alkóhólistann stjórninni á framhaldinu. GA ráðleggur sínum félögum í sama anda: láttu fyrsta spilið eða veðmálið vera, jafnvel þó það sé bara saklaus keppni um hvor eigi að borga kaffibollann á kaffihúsinu eða fara út með ruslið.

"Er ekki óhætt að spila pínulítið? Ef ég var í vandræðum með spilakassa eða Bingó, má ég samt ekki kaupa lottómiða eða seðil í fótboltagetraunum?" Svárið er, - nei. Ekki ef þú stefnir að varanlegum bata.

"Nú hefur mér oft tekist að spila hóflega í spilakassa fyrir upphæð sem ég hef skammtað mér. Er ég þá algerlega stjórnlaus? Verð ég alveg að hætta?" Þessa spurningu hef ég fengið oftár en einu sinni. Spilasjúklingur sem þannig hugsar blekkir sjálfan sig. Hann heldur að hann stjórni því þegar honum heppnast að spila mátulega. En er það svo? Hann hefur oft misst stjórn á sér og komið sér í vandræði. Hvers vegna hefur hann ekki sleppt úr þeim skiptum sem klúðruðust og spilað aðeins þegar það heppnast? Einfaldlega vegna þess að hann veit ekki fyrirfram hvort hann spilar fyrir mátulega upphæð eða rassinn úr buxunum. Stjórnleysið felst ekki í því einu að spila umfram það sem mátulegt er, heldur felst það í því að hafa ekki stjórn á hvort leiknum er hætt áður en í óefni er komið. Þannig stjórnar spilasjúklingurinn því alls ekki þegar honum tekst að spila mátulega, þó hann haldi það.

Þessi hugsunarvilla að halda að maður hafi stjórn á sér þegar tekst að halda spilinu innan settra marka er ekki sérstök fyrir spilasjúklingana. Alkóhólistarnir vaða líka í þessari villu. Stundum gerist ekkert slæmt á

fylliríum þeirra, stundum er það bara gott vín með mat. Þá trúá þeir að sjálfir hafi þeir stjórnað því að svo vel tókst til. En hafi það verið á þeirra valdi, er með öllu óskiljanlegt, hvers vegna þeir hafa þá ekki sleppt úr þeim skiptum sem allt fór úr böndunum. Skýringin á því er einfaldlega að þeir stjórna því ekki hvenær drykkjan heppnast, ef svo má segja, og hvenær hún fer út í öfgar. Sama á við spilafíkilinn. Hann stjórnar því ekki hve lengi hann spilar eða fyrir hvað mikið fé í hvert skipti. Hann hættir jafnvel að stjórna því hvenær hann spilar.

GA-fundir

Lykillinn að árangri er að sækja GA-fundi. Sumir skilja ekki hvers vegna þeir eiga að fara á slíka fundi. Þeir skildu ekki heldur hvers vegna þeir spiluðu og skilja enn síður hvernig á að hætta því. Enginn nýliði skilur hvers vegna hann á að fara á GA-fundi, einfaldlega vegna þess að hann hefur ekki reynslu af því. Þýðingarlaust er að predika eða reyna að sannfæra einhvern um gildi þess. Það eina sem við getum sagt er að skynsamlegast sé að gefa GA tækifæri og reyna. Þarna er fólk sem er að reyna að hætta að spila og margir hafa náð frábærum árangri í því að halda sig frá fjárhættuspili. En hvað merkir að gefa GA "tækifæri"? Ekki er nóg að fara á einn fund. Hann getur aldrei gefið rétta mynd af því sem gerist og er allt of takmörkuð reynsla til að gera upp hug sinn. Réttast er að einsetja sér að fara reglulega á GA-fundi í fjóra til sex mánuði og sjá til.

Sumum finnst óvenjulegt og jafnvel fáránlegt að koma saman á fundi eins og GA-fundi þar sem fólk er að tala um sjálft sig og alls konar málefni sem ættu að vera einkamál að því er þeim finnst. Nýliðinn sem hugsar svona verður að gera sér ljóst að vandamál hans og hegðun, þ.e.a.s. spilaáráttan, hefur fram að þessu verið fáránleg eða í það minnsta mjög óvenjuleg lífsreynsla. Gera má ráð fyrir að beita þurfi aðferðum sem koma okkur ókunnuglega fyrir sjónir til að leysa málið. En hvers vegna finnst nýliðanum GA fáránlegt eða óvenjulegt og telur það þess vegna ekki höfða til sín? Skýringin er mjög einföld. Hann er hræddur. Hann er hræddur við að aðrir komist að því hvernig hann er, hvernig honum líður og hvernig hann hefur hugsað og hegðað sér. Hann er hræddur um að standa sig ekki eins vel og hinir. Hann er hræddur við að fara að gráta ef hann fer að tala. En þessi ótti er ástæðulaus. Fólk þarf ekki að gera neitt meira en það sem það treystir sér til og ræður við. Smám saman venjumst við og æfumst og áður en við vitum af erum við orðnir fullgildir þátttakendur.

"Ég hef ekki tíma til að fara á GA-fundi." Þetta hef ég heyrt oft en einu sinni. Þó hefur spilafíkill allan þann tíma sem fyrirfinnst í heiminum til að fara á GA-fundi. Og hafi hann ekki þennan tíma er hann sniðugri en flestir aðrir í þessu samfélagi að búa þennan tíma til. Hann hafði tíma til að spila og skapaði sér tíma þegar honum þótti þurfa. Tíminn sem fer í að sækja GA-fundi er svo óverulegur að hann skiptir engu máli í samanburði við það vandamál sem við erum að takast á við. Líf spilafíkilsins er annað hvort í molum eða undirstöður þessa eru að gefa sig hver af annarri. Þegar ástandið er þannig og spilafíkillinn er upptekinn af því hvað það tekur mikinn tíma að

sækja GA-fund einu sinni til tvisvar í viku, klukkutíma í senn, - hvað er þá að? Tímaskortur? Nei, það getur ekki verið. Hann hugsar málin eitthvað vitlaust, lætur undan óttanum eða hefur einfaldlega ekki trú á að honum takist að hætta að spila.

Gildi þess að eiga trúnaðarvin

Í GA-samtökunum er eindregið mælt með því eins og gert er í AA, að nýliðinn eignist trúnaðarmann eða -vin sem allra fyrst. Hlutverk trúnaðarmannsins er að miðla nýliðanum af reynslu sinni og útskýra fyrir honum í hverju GA-stefnan er fólgin og hvernig honum tókst að tileinka sér hana. Það er nauðsynlegt fyrir nýliða að geta rætt þetta við einhvern sem reynsluna hefur. Trúnaðarmaðurinn er ekki ráðgjafi eða hjálparmaður. Hann á ekki endilega að gefa nýliðanum ráð eða hjálpa honum að gera eitthvað. Hann á aðeins að hlusta og miðla nýliðanum af persónulegri reynslu sinni. Nýliðanum er síðan frjálst að ákveða hvað hann nýtir sér.

Aðhaldshópur

Einn liður í starfi GA er ólíkur því sem gerist í AA og öðrum félagsskap sem byggist á 12-spora kerfinu. Það er Aðhaldshópurinn, eða The Pressure Relief Group[2] eins og það heitir í Bandaríkjunum (Gamblers Anonymous Pressure Group, 1988).

Aðhaldshópurinn er myndaður af óvirkum spilasjúklingum í bata sem hjálpa nýliðum í GA að greiða úr fjármálum og lögfræðilegum málum, sem venjulega eru öll á reiki og í miklum ólestri. Hópurinn vinnur út frá þeim "fjárhagslegu reikningskilum" sem nýliðinn hefur gert og setur upp fjárhagsáætlun þar sem gert er ráð fyrir endurgreiðslu skulda og krefst þess að nýliðinn fundi reglulega með hópnum og gefi skýrslur af því hvernig gengur að fylgja áætluninni.

Aðhaldshópurinn er ekki fyrir þá sem kjósa hálfkák. Þeir sem sækja aðstoð til aðhaldshópsins verða að hafa samband við alla lánadrottna sína og fá greiðslufrest; þeim er gert að velja sér einhvern til að fara með peningamál sín; færa allar eigur sínar (þar á meðal bílinn) yfir á annað nafn (t.d. maka eða skyldmenn); losa sig við allar bankabækur, ávísanareikninga, greiðslukort o.s.fr. og láta fjárhaldsmann sinn hafa allar launagreiðslur. Hópurinn leiðbeinir nýliðanum einnig í því hvort ástæða er til að leita lögfræðilegrar aðstoðar varðandi lögbrot sem hugsanlega hafa verið framin. Aðhaldshópur sem þessi getur auðvitað ekki orðið til nema fyrir hendi sé hópur reyndra GA-félaga sem hafa náð góðum og traustum bata og eru færir um að ráða öðrum heilt. Einhver bið verður á því að þetta kerfi geti verkað innan GA á Íslandi. Sú stund rennur vonandi upp innan tíðar.

Bataþróunin

Engin töfralausn er til við spilasýki. Engin galdrapula sem hægt er að hafa yfir. Þegar talað er við spilasjúkling þykir honum þetta augljóst og getur jafnvel móðgast yfir því að einhver haldi að hann búist við slíku. Samt

blundar þessi hugsun innra með honum. Kannski ekki að til sé töfralausn eða galdrapula, heldur telur hann að batinn sé einhvers konar ástand sem hann kemst í, eitthvað sem losar hann með einu áhlaupi undan stjórnleysi, vanlíðan og fjárhagsvandræðum. En batinn er ekki slíkt ástand. Lausn vandamálsins verkar ekki eins og töfralausn eða verkjatafla. Batinn er þróunarferill, - hæg markviss uppbygging á öllum sviðum. Miklu skiptir að byrja á byrjuninni og taka eitt skref í einu.

Bataþróunin verður ekki rakin í einstökum atriðum. Við fjöllum um fyrstu verkefni í næsta kafla. Hér á eftir er dregin upp gróf mynd af bataþróuninni í stikkorðum. Út af fyrir sig geymir hún litlar upplýsingar, en getur verið gagnleg til hliðsjónar í hugleiðingum okkar, hópstarfi eða í viðtölum við ráðgjafa. Mestu skiptir að koma auga á að hlutirnir gerast í ákveðinni röð. Þegar við komum auga á það eykst vonandi þolinmæðin og við eigum hægara með að setja okkur forgangsverkefni.

I. Fyrsti hjallinn

Fyrsti hjallinn samsvarar fyrstu þremur reynslusporunum og gott betur. Hér er fyrst og fremst um hugarfarsbreytingu að ræða, við setjum okkur í tengsl við GA og hjálparaðila, tökum ákvarðanir og leggjum drög að því að byrja nýtt líf.

1. Heiðarleg ósk um aðstoð.
2. Raunsæi, - hættir að spila.
3. Vonin vaknar.
4. Persónuleg reikningskil.
5. Ábyrg hugsun.
6. Hugsar skýrar.
7. Andlegar þarfir skoðaðar.
8. Vandamál leyst.
9. Ákvarðanir teknar.
10. Snúið aftur til vinnu.

II. Stig endurreisnar

Stig endurreisnarinnar felst í því að framkvæma þá bráðabirgðaáætlun sem við gerðum á fyrsta batastiginu, endurskoða þessa áætlun og sækja fram til virkni á öllum sviðum lífsins. Heiðarleiki, ábyrgð og auðmýkt eru eiginleikar sem við ræktum með okkur eftir bestu getu.

11. Byrjað að greiða skuldir, - fjárhagsáætlun.

12. Áætlun um endurgreiðslur og endurreisn.
13. Bætt fjölskyldutengsl.
14. Viðurkenning á eigin styrkleika og veikleika.
15. Ný áhugamál.
16. Sjálfsvirðing kemur aftur.
17. Setur sér markmið í lífinu.
18. Fjölskylda og vinir fara að treysta.
19. Lagaleg mál leyst.
20. Dregur úr óþolinmæði.
21. Meiri tími fyrir fjölskylduna.
22. Hegðun einkennist af minni þirringi.
23. Meiri afslöppun.

III. Stig þroskans

Nú eru mörg vandamálín að baki. Auðvitað höfum við þroskast mikið á leiðinni. Sá þroski og sú reynsla sem við höfum öðlast hefur fyllt okkur von um að við getum náð æðri og glæstari markmiðum en þeim einum að verða fullnýtir einstaklingar í þjóðfélaginu. Við viljum líka þroska okkur sem manneskjur í samræmi við fagrar hugsjónir og dyggðir.

24. Dregur úr umhugsun um spil og veðmál.
25. Vandamálum mætt undanbragðalaust.
26. Sjálfspækking, - lítur í eigin barm.
27. Skilningur á sjálfum sér og öðrum.
28. Öðrum sýnd umhyggja og væntumþykja.
29. Fórnar sér fyrir aðra.

Fram til dásða í GA

Íslendingar hafa átt auðvelt með að tileinka sér AA-stefnuna. Nú á dögum skiptir það fólk þúsundum sem stundar AA reglulega. Ekkert mælir gegn því að spilasjúkt fólk á Íslandi geti nýtt sér GA með jafngóðum árangri. Vert er að hafa þetta í huga nú þegar Gamblers Anonymous eru rétt að skjóta rótum.

Öll byrjun er erfið. Það kostar tíma og erfiði margra einstaklinga að koma íslenskum GA-samtökum á legg og festa rætur. Margir spilasjúklingar hafa litla trú á GA vegna þess hvað þau eru ennþá lítil. Við getum ekki beðið eftir að einhverjir aðrir búi til slík samtök, - komið seinna og notið tilverunnar. Okkar er að byrja strax í dag. Við erum ekki aðeins að vinna að eigin bata, heldur getum við horft fram á veginn og sagt við sjálf okkur:

Mitt erfiði er ekki bara fyrir mig, heldur er ég að taka þátt í að skapa samfélag spilasjúklinga sem hafa náð tökum á tilveru sinni og getur síðar orðið athvarf þeirra sem þjást eins og ég geri núna. Fyrir fjórutíu árum var AA pínulítið, engar meðferðarstofnanir og lítil reynsla til staðar. Þá var lífið erfitt fyrir alkóhólista sem vildu hætta að drekka. Nú er AA öflugt og aðstoðin aðgengileg öllum sem kæra sig um. Þessi góða aðstaða alkóhólistanna er ávöxtur mikils erfiðis þeirra sem á undan okkur hafa gengið. Ef þeir hefðu alla tíð verið þröngsýnir og skammsýnir og einblínt á eigin hag, hefði AA aldrei orðið til. Þá væru alkóhólistar nú jafn ráðlausir og vonlausir og fyrir 40-50 árum. Þessari reynslu þurfa spilasjúklingar að læra af. Taki þeir höndum saman og byggja upp GA, breytast aðstæður fyrir alla spilasjúklinga á fáeinum árum. Ástandið sem nú ríkir er að flestir spilasjúklingar hafa ekki hugmynd um hvert þeir eiga að snúa sér ef þeir vilja ná tökum á vandamáli sínu. Þetta ráðleysi og vonleysi hefur leitt fleiri en einn til að svipta sig lífi. Eftir fáein ár gæti þetta ástand verið gerbreytt. Spilasjúklingar og ástvinir þeirra vissu hvert hægt væri að leita í von um betra líf. - Þegar ég geng til GA nú er ég auðvitað að hjálpa sjálfum mér fyrst og fremst, en ég er líka að taka þátt í að byggja upp eitthvað stórkostlegt, eitthvað sem fjöldi fólks og barna kemur til með að njóta góðs af.

Okkur er hollt að hugsa á þessum nótum þegar okkur finnst hægt miða og leiðin á brattann torsótt.

Hvað geta aðstandendur gert?

Þegar aðstandendur spilasjúklings gera sér ljóst að ástvinur þeirra er spilasjúkur komast þeir í mikið tilfinningalegt uppnám. Þeir botna ekkert í því hvernig hægt er að sóa peningum og eyðileggja líf sitt með þeim hætti sem spilafíkillinn gerir. Þeir eru sárir og reiðir yfir illri meðferð, lygum og óheiðarleika. Þeir vilja líka laga og breyta ástandinu, fá spilasjúklinginn til að skilja að hann lifir í sjálfsblekkingu og knýja hann til að hætta að spila. Allt er reynt: Peningamálunum bjargað, gengið á milli fjölskyldumeðlima í leit að fjárstuðningi, tekin hátíðleg loforð af spilafíklinum, reynt að sýna skilning og samúð, skammast og rifist, predikað, hóttað, refsað.... Listinn er endalaus. Það er ekki eins og aðstandendur sitji aðgerðalausir og reyni ekki að spyrna við fótum. Þeir eru ráðalausir einmitt vegna þess að þeir hafa beitt öllum hugsanlegum ráðum sem þeir kunna og virka oft þegar verið er að leysa úr venjulegum vandamálum. En spilasýki er ekkert venjulegt vandamál.

Hvað er til ráða? Maki spilafíklis verður að byrja á því að hjálpa sjálfum sér. Við getum breytt okkur sjálfum. Það er á okkar eigin áhrifasvæði.

Aðstandandi spilafíkils þarf því að byrja á að beina sjónum sínum frá spilafíklinum í bili og hlúa að andlegri og líkamlegri heilsu sinni.

Úrslitum ræður að breyta algerlega um stefnu gagnvart spilasjúklingnum. Í stað þess að halda áfram að reyna að stjórna honum og bjarga þurfum við að láta hann sjálfan bera ábyrgð á spilaáráttunni og afleiðingum hennar. Það versta sem spilasjúklingi er gert, er að aumkuna sig yfir hann og bjarga honum beint eða óbeint út úr fjárhagskröggunum. En þetta er nú einu sinni það sem allir hafa tilhneigingu til að gera og finnst annað ekki koma til greina.

Spilasýki er sjúkdómur. Einstaklingurinn er stjórnlaus. Þetta stjórnleysi kemur fram í því að hann getur kannski hætt í stuttan tíma en getur ekki og kann ekki að koma sér hjá því að spila. Þegar við komum honum til bjargar með því að leysa fyrir hann fjárhagsvandann gerist tvennt: Í fyrsta lagi erum við aðeins að leysa vandann tímabundið. Hann hellist yfir okkur aftur, því spilafíkillinn byrjar aftur að spila. Í öðru lagi erum við að taka þátt í sjálfsblekkingu spilafíkilsins. Í hans huga á hann fyrst og fremst við fjárhagsvandræði að stríða. Ef við hlaupum alltaf til og leysum úr þeim erum við að styðja hann í þessari trú. Við blekkjum líka sjálf okkur, því við erum að telja okkur trú um að fjárhagsvandræði séu hér á ferð. Vandamálið er spilasýki en ekki fjármál.

Auðvitað bregst spilafíkillinn illa við þegar honum er ekki hjálpað. Hann verður undrandi og hræddur og getur fyllst andúð og reiði. En með tímanum lokast öll sund og hann gefst upp fyrir staðreyndunum. Þetta getur orðið dýrkeypt. En þá ber að hafa í huga að það kostar enn meir að koma sífellt til hjálpar. Þá er hjálpað til við að hlaða skuldunum upp og hneppa fleiri í skuldir. Hvort skyldi vera hollara spilasjúklingi, - að horfast í augu við að hann einn og sjálfur hefur misst eignir, eða standa frammi fyrir því að skuldirnar rísa eins og himinnhátt ókleift bjarg og verða aldrei greiddar upp og nánustu skyldimenni sligast undan þungum skuldabagga hans vegna? Með því að hjálpa spilafíklinum erum við að stuðla að því að auka svo vandræðin að horfur á bata minnka.

Í stað þess að fara að beiðni spilasjúklingsins og bjarga fyrir hann fjármálunum ætti stöðugt að benda honum á undirrót vandans sem er spilasýkin og hvetja hann til að leita sér hjálpar.

Maki spilafíkils þarf hjálp. Hann getur ekki náð árangri einn og sér. Aðstandendur spilasjúklinga eiga sér sambærileg samtök og aðstandendur alkóhólista, - Gam-Anon. Þessi samtök eru ekki enn komin á legg hér á Íslandi. Vandamál og verkefni ástvinar spilafíkils eru ekki ólík því sem gerist á alkóhólískum heimilum. Einnig er það reyndin að mjög margir makar spilasjúklinga eiga oft nána aðstandendur sem eru alkóhólistar. Þess vegna ættu aðstandendur spilasjúklinga að athuga hvort Al-Anon séu ekki samtök fyrir þá til að byrja með. Það er líka góður kostur að hafa samráð við ráðgjafa hjá SÁÁ og jafnvel fara á fjölskyldunámskeið. Þar lærum við

ýmislegt gagnlegt sem bætir okkar eigin líðan og einnig opnast augu okkar fyrir því að við getum haft nokkur áhrif á spilasjúkling með því að breyta eigin hegðun og viðbrögðum.

Við höfum reynslu af því þegar alkóhólistar eiga í hlut að það getur haft ótrúleg áhrif þegar aðstandendur þeirra leita sér hjálpar. Þegar aðstandendur rísa til sjálfstæðis, bera ábyrgð á sjálfum sér og fara jafnvel að blómstra, sitja þeir eftir í sinni vanlíðan og vesöld. Að því kemur oft að þeir bjóða sjálfum sér ekki upp á þetta hlutskipti og taka loksins við sér. Ekki er ólíklegt að sömu lögmál gildi í hjónabandi spilasjúklings.

[1] Í reynslusporunum þvælast orðin "guð" og "æðri máttur" fyrir mörgum spilafíklinum. Þess vegna hef ég í Viðauka E hér að aftan snarað stuttum kafla eftir Gordon Moody um hið andlega innihald reynslusporanna, sem gagnlegt er að skoða og hugsa um.

[2] "Pressure" merkir þrýstingur, "relief" léttir eða lausn og "group" hópur. Hér er sem sagt um að ræða hóp sem léttir á pressu, þrýstingi eða álagi. Ég kalla þetta aðhaldshóp, sem er ef til vill ekki heppileg þýðing. En hópurinn veitir bæði ráðleggingar og aðhald. Með þessu gengur spilafíkillinn auðvitað skipulegar til verks og nýtur samráðs við aðra og því er álagið minna.



Hafist handa

Þá er að hefjast handa. Í þessum kafla er sett fram áætlun um þau verkefni sem takast þarf á við í meðferð. Þegar talað er um meðferð er átt við hvers konar samstarf spilasjúklingsins við einhvern meðferðaraðila, hver svo sem það er. Hentugasta formið er hópmeðferð, þar sem spilafíklar vinna saman í hóp undir handleiðslu ráðgjafa. Umræða á hópfundum og áætlanir þátttakendanna þurfa að snúast um þau verkefni sem hér verða rakin. Hugsanlegt er að skipuleggja samvinnu í viðtalsmeðferð á þessum grundvelli, en þeir sem reynsluna hafa mæla eindregið með hópvinnum.

Áður en við snúum okkur að sjálfum verkefnum er nauðsynlegt að skerpa skilning okkar á því hvernig bati fæst við spilasýki.

Að skilja batann sem verkefni

Spilasjúklingur verður að tileinka sér þann skilning á bata að hann felist í framkvæmdum eða aðgerðum hans sjálfs. Því er gríðarlega þýðingarmikið að umbreyta hugmyndum okkar og þekkingu á bataþróuninni í verkefni sem okkur er ætlað að leysa. Þetta er mikilvæg breyting á hugsunarhætti.

Spilasjúklingar hafa allir rekið sig á að þeim er hætt við hvers kyns dagdraumum, alls konar hugmyndum um hið stóra *"BARA EF... Bara ef ég mundi nú vinna stóran pott. Bara ef ég gæti nú skuldbreytt einu láni og fengið annað stórt með léttri greiðslubirði. Bara ef ég væri einu sinni látinn í friði..."* Spilasjúklingar hafa líka rekið sig á hversu óábyrgir þeir eru í hugsun og gerðum. Þeir eru vanir því að upplifa sjálfa sig sem fórnlömb örlaganna eða ytri aðstæðna og getulausa til að hafa áhrif á sitt eigið líf. Þar með eru þeir vanir að hugsa sér að lausn vandans sé komin undir því að einhver annar eða aðrir en þeir sjálfir geri hlutina. Ef við breytum ekki þessum hugsunarhætti, hvaða áhrif hefur hann þá á viðhorf okkar til batans? Það er hætt við að við þesum okkur til um bataþróunina eða heyrum fyrirlestur um hana eða frásagnir GA-manna sem náð hafa bata og byrjum að láta okkur dreyma um að okkur batni og bíðum átekta eftir að svo verði. Það sem gerist þá er að við hættum í mesta lagi tímabundið að spila. Ef við gerum ekkert annað sér sjúkdómurinn sjálfur um framhaldið: Fyrr eða síðar nær spilafíklinn hugsunarháttur tökum á okkur, upp kemur líðan sem við kunnum ekki að takast á við (þíringur, eirðarleysi, kvíði, leiði, þunglyndi) og hegðun okkar fer í sama farið og endar með því að við byrjum að spila aftur.

Batinn er ekki eitthvað sem við eigum að bíða eftir. Hann er heldur ekki eitthvað sem aðrir gera fyrir okkur. Bataþróun fer ekki sjálfkrafa í gang við það að við hættum að spila í einn dag, tvo daga, eina viku, einn mánuð.... Bataþróun er komin undir því hvað við gerum sjálf, - með hjálp annarra

auðvitað, - og þess vegna er okkur hollast að skilja hana sem röð af verkefnum sem við þurfum að takast á við.

Tíu verkefni

Nú höfum við fengið yfirlit um sjúkdóminn spilafíkn og kynnt okkur Gamblers Anonymous. Þá ættum við að hafa nægar upplýsingar til að geta tekið stefnuna inn á nýja lífsbraut. En við gætum þurft hjálp til þess. Hér eru tíu verkefni sem við getum unnið að saman á hópfundum. Séu þau öll leyst hefur okkur miðað töluvert áleiðis. Verkefnin eru þessi:

1. Að gefast upp og viðurkenna vandamálið.
2. Að leita eftir og þyggja aðstoð.
3. Að byrja að sækja GA-fundi reglulega.
4. Að tileinka okkur heiðarleika og hætta að þykjast.
5. Að gangast við tilfinningum okkar.
6. Að læra að þekkja vítahring spilaáráttunnar.
7. Að læra að takast á við streitu og vinna úr erfiðum tilfinningum.
8. Að endurskoða viðhorf okkar og hugsunarhátt.
9. Að gera áætlun um að hreinsa til, - temja okkur ábyrgð og hreinskiptni.
10. Að leita sátta.

Þessi verkefni eru ekki leyst algerlega aðskilin hvert frá öðru í tímaröð. Næsta verkefni getur komist á dagskrá án þess að fyrra verkefni sé að fullu leyst. Röðin minnir okkur aðeins á að ekki er hægt að byrja á öfugum enda. Við skulum glöggva okkur á þessum verkefnum nægilega mikið til að skilja hvað í þeim felst. Fyrir hvern og einn eru þau persónuleg og því skyrast þau aðeins í framkvæmd.

1. Að gefast upp og viðurkenna vandamálið

Fyrsta verkefni okkar er að gefast upp fyrir spilafíkninni og viðurkenna vandamálið. Ekki er nóg að segja við sjálfan sig og aðra að nú sé mál að linni. Það höfum við gert oft áður. Það sem þarf að koma til er að gefast raunverulega upp, hætta að reyna að spila, horfast í augu við veikleikann og ögra sjálfum sér ekki á nokkurn hátt. Þetta heitir að viðurkenna vanmátt sinn. Við þurfum líka að viðurkenna vandamálið með því að vera tilbúin til að fræðast um það, tala um það við aðra, segja frá ferli okkar og reynslu og hlusta á reynslu annarra. Við þurfum einnig að ná þeim áfanga að hætta að ásaka aðra. Allt gerir þetta okkur meðvituð um vandann.

Hér sveiflumst við milli þess að trúá því að vandamálið sé spilafíkn og halda að vandamál okkar séu fjárhagsvandráði eða einhver óheppni. Á meðan okkur hættir til að trúá að afleiðingar spilasýkinnar séu verkurinn en ekki hún sjálf, getum við átt á hættu að grípa til úrræða sem engum árangri skila.

Samantekt:

1. Viðurkenna að við ráðum ekki við vandamálið.
2. Skilja og viðurkenna að vandamálið er spilasýki en ekki peningar. Hér erum við að byrja að temja okkur raunsæi.
3. Viðurkenna að við verðum að hætta öllu fjárhættuspili. Hér erum við að taka afleiðingunum af raunsæju mati.
4. Hugsa um það á hverju kvöldi og taka um það ákvörðun að spila ekki á morgun. Hugsa um það á hverjum morgni og taka um það ákvörðun að spila ekki í dag. Hér erum við að kljást við óþolinmæðina og dagdraumana, - einn dag í einu.

2. Að leita eftir og aðstoð

Næsta verkefnið er að þyggja og leita eftir þeirri aðstoð sem býðst. Það er enginn vandi og skilar litlu að koma í viðtal hjá ráðgjafa eða einhverjum öðrum fagmanni og vera tilbúinn til að láta hann spyrja, gefa ráðleggingar og gera eitthvað fyrir mann. Þetta er ekki að þyggja aðstoð. Að þyggja og leita eftir aðstoð er að bera sig raunverulega eftir henni, hlusta á aðra, þyggja ráð og leggja sig fram við að fara eftir þeim, mæta samviskusamlega í viðtöl eða á hópfundum, leggja sig fram við að taka þátt eins og ætlast er til o.s.fr. Aðstoð annarra verkar í réttu hlutfalli við hve sjúklingurinn er virkur sjálfur. Þetta er lyklatríði.

Við eigum auðvitað erfitt með að leita eftir og þyggja aðstoð ef við erum ekki komin eitthvað áleiðis í því að viðurkenna vandann, - spilasýkina sjálfa. Auðvitað erum við enn svolítið rugluð í þessum efnum þegar við berum okkur eftir hjálp. En þá tekur önnur togstreita við. Til þess að nýta aðstoð þurfum við bæði að vera virk og leitast við að treysta öðrum. Spilasjúklingur á mjög erfitt með að treysta öðrum fyrir vandamálum sínum, hugsunum og tilfinningum.

Samantekt:

1. Leitaðu eftir aðstoð.
2. Reyndu að mæta og taka þátt eins og þú telur að ætlast sé til.
3. Ákveddu að gefa þessu gott tækifæri, láttu ekki eitt skipti eða stuttan tíma ráða úrslitum.
4. Taktu þá áhættu að treysta öðrum.

3. Sækja GA-fundi reglulega

Þriðja verkefnið er hluti af því verkefni að leita eftir aðstoð og treysta öðrum. Mér þykir rétt að taka þetta verkefni sérstaklega út ekki bara vegna þess hve mikilvægt það er, heldur vegna þess hve það reynist mörgum spilaþáklínum erfitt að byrja að sækja GA og halda áfram að mæta. Þetta er sérstakt verkefni til að takast á við. Hér eru ótrúlega mörg ljón í veginum. Fyrst er að þora að fara á fund. Þennan ótta er ekki hægt að glíma við nema ræða hann við aðra og skapa með slíkum samræðum raunsærra mat. Auðvitað er ekkert

til að vera hræddur við, það getur ekkert hættulegt komið fyrir. Samt er eins og við hugsum þannig og líðanin eftir því. Þessa óskynsamlegu hugsun þurfum við að losa okkur við.

Annað sem stendur í veginum eru óraunhæfar væntingar og jafnvel ósanngjarnar kröfur til GA. Sumir prófa að fara á fund og standa sig að því að búast við stórkostlegum breytingum, jafnvel kraftaverkum eða vitrunum. Í það minnsta benda vonbrigðin til þess. Við gerum jafnvel kröfu til þess að við heyrum eitthvað óskaplega merkilegt á fundinum, fáum einhver óbrigðul ráð eða mætum sérlega aðlaðandi og skemmtilegu fólki. Ekkert þvilíkt á sér stað og okkur þykir ekki mikið til koma. Þessar væntingar eru óraunhæfar og kröfurnar ósanngjarnar. GA virkar ekki eins og verkjalyf sem slær þegar á verki sem þjaka okkur. GA vinnur á með tímanum, hægt og bitandi, smátt og smátt. Einn stakur fundur breytir mjög litlu. Regluleg fundarsókn vikum og mánuðum saman gerir kraftaverk.

Samantekt:

1. Finndu út hvar og hvenær GA-fundir eru haldnir.
2. Farðu á fund. Ef þú þorir ekki inn í fyrsta skipti, gerðu þig ánægðan með að hafa fundið húsið og reyndu aftur næst.
3. Taktu þá ákvörðun að mæta reglulega, hlusta og gefa GA gott tækifæri. Ekki láta einn fund eða fáeina nægja áður en þú gefst upp.
4. Talaðu um það á hópfundum hvernig þér gengur að leysa þetta verkefni.

4. Tileinka sér heiðarleika, hætta að þykjast

Þegar við höfum náð því að viðurkenna vandamálið og höfum sett okkur í samband við þá sem geta hjálpað okkur, taka tvö mikilvæg verkefni við.

Hið fyrra er að tileinka okkur heiðarleika og hætta að þykjast. Hér erum við að stíga það skref að bæta samskipti okkar við aðra með því að hætta að ljúga, stela og pukrast með leyndarmál. Þetta gildir bæði um samskipti okkar við fjölskylduna og einnig meðferðaraðila og í GA. Við glímum hér við afneitunina og þær varnir sem við höfum komið okkur upp.

Samantekt:

1. Segðu maka þínum (eða foreldrum þegar við á) allt saman. Dragðu ekkert undan. Reyndu svo að temja þér að ljúga aldrei og vendu þig af undanbrögðum.
2. Skoðaðu viðbrögð þín og framkomu gagnvart þínum nánustu og reyndu að vanda hana.
3. Settu þig í spor þeirra sem í kringum þig eru og reyndu að skilja hvað þeir hafa gengið í gegnum og hvernig þeim getur liðið. Ósanngirni þeirra í þinn garð þarf ekki að þýða að þeim sé illa við þig eða standi á sama.

5. Gangast við tilfinningum

Í beinu framhaldi af því að rækta með okkur heiðarleika og hreinskiptni þar sem við hættum að þykjast tökumst við á við næsta verkefni sem er að gangast við tilfinningum okkar. Það eru margar hugsanir og tilfinningar sem við höfum birgt inni. Í okkur ólga og krauma óþægindi sem trufla okkur mikið og koma niður á skýrri hugsun, einbeitni og þreki. Þessu þurfum við að deila með öðrum.

Tilgangurinn með því að ræða við aðra um tilfinningar okkar er margvíslegur. Einn er sá að okkur fer einfaldlega að líða betur við það að trúa einhverjum fyrir þeim. Annar tilgangurinn er að draga úr varnarleysi okkar gagnvart þessum óþægilegu tilfinningum. Við höfum borið þær ein, bægt þeim frá og birgt þær inni. Þetta hefur valdið okkur spennu og vanlíðan. Þegar tilefnin gefast gjósa þessar tilfinningar upp og hlaupa með okkur í gönur, vegna þess að við kunnum ekki að bregðast við þeim. Fyrsta skrefið til að bregðast rétt við tilfinningum er að gangast við þeim og þekkja þær. Það gerum við ekki nema tala um þær.

Samantekt:

1. Segðu öðrum frá skömminni, sektarkenndinni, reiðinni og kvíðanum.
2. Reyndu að tala um og segja frá biturri reynslu þinni.
3. Leyfðu þér að finna til.
4. Hér þarftu að reyna að treysta öðrum. Það getur verið erfitt. Vertu ekki að ætlast til of mikils af þér strax í byrjun. Farðu hægt af stað, - en af stað með þig samt!

6. Læra að þekkja vítahringinn

Nú erum við komin nokkuð áleiðis í því að þekkja okkur sjálf og raunverulega stöðu okkar. Þá getum við dýpkað skilning okkar á vandanum og leyst það verkefni sem ég vil kalla "að læra að þekkja vítahringinn". Vítahringurinn er auðvitað fólgin í því að spila og tapa, taka ákvörðun um að hætta og falla svo aftur. Þennan vítahring þarf að rjúfa og hver spilafíkill þarf að læra að þekkja hvernig hann hagar sér milli þess sem hann spilar. Þegar við hættum að spila með þeim einlæga ásetningi að spila ekki aftur en förum samt sem áður að spila, hefur eitthvað gerst sem rænir okkur dómgreindinni og stjórninni þannig að við missum tökin á okkur. Við þurfum sem sagt að skoða hvaða líðan (tilfinningar), hugsun og hegðun er undanfari þess að við spilum. Spilafíklar geta lært að þekkja þetta, rétt eins og áfengissjúklingar hafa gert með góðum árangri.

Samantekt:

1. Reyndu að átta þig á því hvaða hegðun er undanfari þess að þú ferð að spila. Hvernig er hegðunin og framkoman heima hjá þér, í vinnunni, í umferðinni, í verslunum og stofnunum?
2. Reyndu smám saman að rifja upp hvaða hugsanagangur er þessu samhliða.
3. Reyndu að skoða þá líðan setur mark sitt á þig þegar þú ert á leiðinni að fara að spila.
4. Gerðu lista yfir þá hegðun, hugsanir og líðan sem reynslan kennir að séu þér hættuleg.

7. Takast á við streitu og vinna úr erfiðum tilfinningum

Eitt af því sem spilafíkillinn mun rekast á þegar hann hefur kortlagt vítahringinn sinn er að hann þekkir ekki streitumerki og kann ekki að takast á við spennu með réttum hætti. Við þurfum því að koma okkur upp fyrirbyggjandi aðgerðum til að draga úr streitu í lífi okkar.

Það er mjög þýðingarmikið í byrjun að spilasjúklingur fari eftir nákvæmri áætlun um reglulegt heilsusamlegt lífverni. Holt, reglulegt mataræði, reglulegur svefn, hæfileg vinna og reglubundnar líkamsæfingar geta ráðið úrslitum um hvort spilasjúklingur er hæfur um að ná jafnvægi og tókum á lífi sínu.

Annað sem spilafíkillinn mun rekast á þegar hann skoðar vítahringinn sinn er að hann þekkir oft ekki tilfinningar sínar, - t.d. kvíða, reiði og sjálfsvorkunn. Það sem verra er, hann lætur þessar tilfinningar gjarnan stjórna hegðun sinni, þannig að hann leitar oft í spilakassann, bingóið eða annað til að takast á við þessar tilfinningar. Auðvitað gerum við lítið annað með þessu en flýja þær tímabundið og leysum engan vanda með því að spila. Auðvitað hugsum við þetta ekki skipulega, - að skynsamlegast sé nú að fara að spila fyrst við erum leið, reið eða kvíðin þessa stundina. Þannig gerist það ekki. Það bara gerist blint og stjórnlaust. Til þess að þekkja tilfinningar okkar og læra að vinna úr þeim á réttan hátt þurfum við að gangast við þeim, tala um þær við aðra. Með öðrum orðum þurfum við að rjúfa einangrun okkar og komast í trúnaðar- og vináttutengsl við annað fólk.

Samantekt:

1. Settu þér fyrir áætlun.
2. Gerðu lista yfir nöfnin á öllu því fólk sem þú getur hugsað þér að leita til þegar þú þarft að tala við einhvern í síma, hitta einhvern sem getur talað við þig eða farið með þér á GA-fund eða eitthvað annað ykkur til ánægju.
3. Búðu þér til hernaðaráætlun til að fara eftir ef þér finnst líðan þín boða hættu.

8. Endurskoða viðhorf og hugsunarhátt

Til þess að rjúfa vítahringinn okkar þurfum við líka að endurskoða viðhorf okkar og hugsunarhátt, ekki bara til okkar sjálfra og annarra heldur til lífsins sjálfs. Hér kemur auðvitað mjög margt til greina. Alls konar draumórar og óraunhæf viðhorf til fjármála eru algeng í fari spilafíkla. Einnig hafa þeir tilhneigingu til að hugsa ekki um afleiðingar gerða sinna og ganga út frá því að einhver annar taki ábyrgð á þeim. Loks standa spilasjúklingar sjálfa sig að því að hugsa óheiðarlega, t.d. alls konar þankar um að sleppa við að standa við skuldbindingar sínar, fá eitthvað á annarra kostnað, plata eitthvað út úr einhverjum. Hér látum við staðar numið, þó fleira mætti nefna.

Samantekt:

1. Skoðaðu hvernig óraunsæi og dagdraumar spilasýkinnar hafa sett mark sitt á þig.
2. Á hvaða sviðum og hvernig hefur þú tilhneigingu til að vera ábyrgðarlaus og varpa ábyrgð yfir á aðra?
3. Skoðaðu hvernig þú hefur tilhneigingu til að hugsa óheiðarlega.
4. Skoðaðu hvernig þú hugsar þegar þú ert eirðarlaus og sjálfum þér ónógur.

9. Gera áætlun um að hreinsa til - ábyrgð og hreinskiptni

Verkefni fram að þessu hafa falist í því að við reynum að ná tökum á okkur sjálfum, - hugsa skýrar og lagmarksstjórn á hegðun okkar. Nú getum við farið að gera áætlanir um að leysa úr vandamálum okkar, - hreinsa til. Fjármálin eru oft sú flækja sem mest er aðkallandi að greiða úr og þurfum við oft aðstoð við það. Hér skiptir öllu að temja sér ábyrgð og hreinskiptni. Við þurfum einfaldlega að ganga á milli fólks og stofnana sem við skuldum og koma til dyrana eins og við erum klædd og vinna að greiðsluáætlunum sem við getum staðið við. Lygar og undanbrögð í þessum efnum og allar tilraunir til að "sleppa billega" munu aðeins snúast gegn okkur og gera okkur erfiðara fyrir. Við losnum kannski við stundarópægindi, en köllum þá bara yfir okkur langtímaerfiðleika.

Samantekt:

1. Þú þarft að læra að hafa samvinnu. Sestu yfir og skoðaðu fjárhag fjölskyldunnar með maka þínum.
2. Þú þarft að vera auðmjúkur og heiðarlegur. Brjóttu odd af oflæti þínu og byggðu upp kjark til að komast að samkomulagi við þá sem þú skuldar.
3. Þú þarft að taka afleiðingunum í stað þess að flýja þær. Ef við á þarftu að standa fyrir máli þínu gagnvart vinnuveitanda (og jafnvel lögreglu).
4. Stattu við alla skilmála. Sé það óframkvæmanlegt vaktu þér ekki undan, taktu málin upp aftur til endurskoðunar.

10. Leita sátta

Um leið og við byrjum að hreinsa til í kringum okkur snúum við okkur líka að því að leita sátta. Við þurfum að setja okkur í spor ástvina okkar sem eru bæði reiðir og ergilegir, langþreyttir og áhyggjufullir, tortrygnir og vonsviknir. Þeir munu ekki trúa á okkur strax. Þeir vildu það gjarnan, en þeir bara geta það ekki. Þetta verður spilafíkillinn að skilja og koma fram við ástvini sína í samræmi við það. Hér er heiðarleiki fyrsta boðorðið. Annað boðorðið er að hætta að flýja fjölskylduna, láta ekki undan þeirri hvöt að forðast þetta fólk og finna sér athvarf utan heimilisins eins og margir spilafíklar hafa tamið sér. Þriðja boðorðið er að leggja sig fram um að víkja úr varnarstöðunni sem við erum gjarnan föst í. Við þurfum að gæta hér að tvennu. Í fyrsta lagi erum við þaulvön að túlka allar athugasemdir og umræður sem að okkur beinast sem ásakanir og tortryggni. Þess vegna miskiljum við oft það sem fólk segir eða vill tala um. Þó við séum spurð um hve mikið við fengum útborgað, er ekki verið að væna okkur um að stinga undan peningum til að spila fyrir. Við þurfum ekki að verja okkur þegar ekki er verið að ákæra okkur. Í öðru lagi er oft þannig ástatt að fólk okkar kann ekki að tala um vandamál eða áhyggjuefni sín öðru vísi en í ásökunartón, því þessir ástvinir okkar hafa búið við sama ráðaleysið og sjálfsásakanirnar og við. Þeir eru bæði reiðir og kvíðnir. Varnarræður okkar, og réttlætningar og gagnásakanir eru bara til að kasta olíu á eldinn. Hlustaðu. Samþykktu þegar fólk hefur rétt fyrir sér, vertu tilbúinn til að hugleiða það sem þú ert ekki sammála. Hættu að skaprauna sjálfum þér og öðrum með linnulausum afsökunum og réttlætningum.

Samantekt:

1. Hættu að forðast fjölskylduna.
2. Vertu heiðarlegur og bíddu þolinmóður eftir trausti.
3. Njóttu þeirra tækifæra sem þú færð til að njóta betur lífsins með öðrum.
4. Njóttu þess að sýna öðrum virðingu og taktu eftir því þegar hún er endurgoldin.
5. Þú hefur ekki alltaf rétt fyrir þér og þarft ekki alltaf að fá þitt fram. Hlustaðu á aðra og vertu samvinnuþýður.

Spilafíkn er skæður sjúkdómur sem erfitt er að takast á við. Það er jafn erfitt hvort sem það tekst fljótt og vel eða ekki. Hversu vel tekst til er undir ýmsu komið, bæði því sem spilafíkillinn hefur á valdi sínu og einnig utanaðkomandi áhrifum. Hvernig sem gengur skiptir mestu að missa ekki þolinmæðina. Sérhver heiðarleg tilraun skilar sér á einhvern hátt þótt síðar verði. Ef við höldum áfram að reyna og gefumst ekki upp batnar ástandið örugglega og okkur líður betur. Mestar líkur eru á að okkur takist að endingu að hætta alveg. Þá höfum við sagt skilið við þessa undarlegu manneskju sem við erum orðin og finnum aftur okkur sjálf eins og við raunverulega erum.

Heimildir

Í þessum lista er að finna þær heimildir sem vísað er til og nokkrar fleiri. Heimildaöflun á þessu sviði er tímafrekt nostur og vona ég að samvisskusamlegt framtal sem þetta geti sparað öðrum einhvern tíma og kannski fyrirhöfn. Ég hef leyft mér að nota (varlega þó) og vísa til útdráttá *Psych LIT*-geisladiskum, sem að jafnaði þykja ekki vönduð fræðileg vinnubrögð, en afsakanleg í neyð.

1. Allcock, C.C. og Grace, D.M. (1988). Pathological gamblers are neither impulsive nor sensation-seekers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 22, 307-311.
2. Allison, L. (1990, ágúst). High stakes to the family. *Marriage & Family*, bls. 7-9.
3. American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4. útgáfa). Washington, DC: American Psychiatric Association.
4. Becona, E. (1993). The prevalence of pathological gambling in Galicia (Spain) [CD-ROM]. *Journal of Gambling Studies*, 9 (4), 353-369. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 81-21710.
5. Bland, R.C., Newman, S.C., Orn, H. og Stebelsky, G. (1993). Epidemiology of pathological gambling in Edmonton [CD-ROM]. *Canadian Journal of Psychiatry*, 38 (2), 108-112. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 80-41665.
6. Browne, B.R. (1991). The selective adaption of the Alcoholic Anonymous program by Gamblers Anonymous [CD-ROM]. *Journal of Gambling Studies*, 7 (3), 187-206. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 79-09871.
7. Carlton, P.L. og Manowitz, P. (1988). Physiological factors as determinants of pathological gambling [CD-ROM]. *Journal of Gambling Behavior*, 3 (4), 274-285. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 76-01771.
8. Chamberlain, R.E. (1988). Gambling: New treatment ideas for an old addiction. *Professional Counselor*, 3 (3), bls. 37-39.
9. Ciarrocchi, J.W. (1993). Rates of pathological gambling in publicly funded outpatient substance abuse treatment [CD-ROM]. *Journal of Gambling Studies*, 9 (3), 289-293. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 81-02121.
10. *Compulsive Gambler* [Fjölrit]. Atlanta, GA: Gamblers Anonymous - Atlanta Chapter.
11. Coventry, K.R. og Brown, I.F. (1993). Sensation seeking, gambling and gambling addictions. *Addiction*, 88, 541-554.
12. Cusack, J.R., Malaney, K.R. og DePry, D.L. (1993). Insights about pathological gamblers. *Postgraduate Medicine* 93 (5), 169-179.
13. Dostoyevsky, Fyodor (1966). *The Gambler/Bobok/A Nasty Story* (Jessie Coulson þýð. og inngangur). London: Penguin. (Frumútgáfur 1866/1873/1862)
14. Estes, K. (1990). *Deadly Odds. The Compulsive Gambler*. Newport, RI: Edgehill Publications.

15. Frank, M.L., Lester, D. og Wexler, A. (1991). Suicidal behavior among members of Gamblers Anonymous [CD-ROM]. *Journal of Gambling Studies*, 7 (3), 249-254. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 79-10275.
16. Freud, S. (1961). Dostoevesky and parricide. Í J. Strachey (ritstj. og þýð.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (21. bindi, bls. 177-196). London: Hogarth Press. (Upprunalega gefið út 1928)
17. Gamblers Anonymous pressure group. (1988). *Professional Counselor*, 3 (3), bls. 41.
18. Goldstein, L. og Carlton, P.L. (1988). Hemispheric EEG correlates of compulsive gamblers: The case of pathologic gamblers [CD-ROM]. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 13 (1-2), 103-111. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 76-08795.
19. Gowan, W.D. (1986). *Early Signs of Compulsive Gambling*. [Bæklingur] Center City, MN: Hazelden.
20. Jacobs, D.F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2 (1), 15-31.
21. Jakob Smári (1993). Spilafíkn. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.), *Sálfræðibókin* (bls. 683-692). Reykjavík: Mál og menning.
22. Knapp, T.J. og Lech, B.C. (1987). Pathological gambling: A review with recommendations. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 9, 21-49.
23. Lesieur, H.R. (1979). The compulsive gambler's spiral of options and involvement. *Psychiatry*, 42, 79-87.
24. Lesieur, H.R. (1984). *The Chase. Career of the Compulsive Gambler*. Rochester, VT: Schenkman Books, Inc.
25. Lesieur, H.R. (1986). *Understanding Compulsive Gambling* [Bæklingur]. Center City, MN: Hazelden.
26. Lesieur, H.R. og Blume, S.B. (1987). The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A new instrument for the identification of pathological gamblers. *American Journal of Psychiatry*, 144, 1184-1188.
27. Lesieur, H.R. og Blume, S.B. (1991). Evaluation of patients treated for pathological gambling in a combined alcohol, substance abuse and pathological gambling treatment unit using the Addiction Severity Index. *British Journal of Addiction*, 86, 1017-1028.
28. Lesieur, H.R. og Blume, S.B. (1986). Alcoholism, drug abuse and gambling [CD-ROM]. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 10 (1), 33-38. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 74-10593.
29. Lesieur, H.R. og Blume, S.B. (1993). Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders [CD-ROM]. *Journal of Addictive Diseases*, 12 (3), 89-102. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 81-13763.
30. Lesieur, H.R., Blume, S.B. og Zoppa, R.M. (1986). Alcoholism, drug abuse, and gambling [CD-ROM]. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 10 (1), 33-38. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item 74-10593.
31. Lorenz, V.C. og Yaffee, R.A. (1988). Pathological gambling: Psychosomatic, emotional and marital difficulties reported by the spouse [CD-ROM]. *Journal of Gambling Behavior*, 4 (1), 13-26. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 76-05439.

32. Mark, M. og Lesieur, H.R. (1992). A feminist critique of problem gambling research. *British Journal of Addiction*, 87, 549-565.
33. McCormick, R.A., Taber, J., Kruegelbach, N. og Russo, A. (1987). Personality profiles of hospitalized pathological gamblers: The California Personality Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 43, 521-527.
34. Moody, G. (1990). *Quit Compulsive Gambling. The action plan for gamblers and their families.* Northhampton: Thorson Publishers.
35. Moreno, I., Saiz-Ruiz, J. og Lopez-Ibor, J.J. (1991). Serotonin and gambling dependence [CD-ROM]. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*, 6 (Supplement), 9-12. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 79-13080.
36. Murray, J.B. (1993). Review of research on pathological gambling. *Psychological Reports*, 72, 791-810.
37. Rosenthal, R.J. (1992). Pathological gambling. *Psychiatric Annals*, 22 (2), 72-78.
38. Rosenthal, R.J. og Lesieur, H.R. (1992). Self-reported withdrawal symptoms and pathological gambling [CD-ROM]. *American Journal on Addictions*, 1 (2), 150-154. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 81-02071.
39. Roy, A., Adinoff, B., Roehrich, L., Lamparski, D., Custer, R., Lorenz, V., Barbaccia, M., Guidotti, A., Costa, E. og Linnoila, M. (1988). Pathological gambling. A psychobiological study. *Archives of General Psychiatry*, 45, 369-373.
40. Roy, A., De Jong, J. og Linnoila, M. (1989). Extraversion in pathological gamblers.. Correlates with indexes of noradrenergic function. *Archives of General Psychiatry*, 46, 679-681.
41. Roy, A. og Linnoila, M. (1989). CSF studies on alcoholism and related behaviors. 11th Annual Meeting of the Canadian College of Neuropsychopharmacology (1988, Montreal, Canada) [CD-ROM]. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 13 (3-4), 505-511. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 77-01657.
42. Ruggle, L. og Melamed, L. (1993). Neuropsychological assessment of attention problems in pathological gamblers [CD-ROM]. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181 (2), 107-112. Útdráttur af Silver Platter File: PsychLIT Item: 80-21947.
43. Stewart, R.M. og Brown, R.I.F. (1988). An outcome study of Gamblers Anonymous. *British Journal of Psychiatry*, 152, 284-288.
44. Taber, J.I. (1994). Gambling behavior. Í R.J. Corsini (Ritstj.), *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 2 (2. útg.) (bls. 50-52). New York: John Wiley & Sons.
45. Volberg, R.A. og Steadman, H.J. (1988). Refining prevalence estimates of pathological gambling. *American Journal of Psychiatry*, 145, 502-505.
46. What is GA? [Bæklingur]. Center City, MN: Hazelden.

Viðaukar

Viðauki A: 20 spurningar Gamblers Anonymous

Gamblers Anonymous hafa sett saman lista með 20 spurningum sem við getum lagt fyrir okkur ef við höfum áhyggjur af fjárhættuspili. Venjulega svara þeir sem eru spilasjúkir að minnsta kosti 7 spurningum játandi.

1. Hefur þú misst tíma úr vinnu vegna fjárhættuspils?
2. Veldur fjárhættuspil þitt óánægju á heimili þínu?
3. Telur þú að fjárhættuspil hafi áhrif á það álit sem aðrir hafa á þér?
4. Hefur þú einhvern tíma samviskubit eftir að hafa spilað upp á peninga
5. Hefur þú einhvern tíma lagt peninga undir í spilum til þess að ná í fé til að borga skuldir eða leysa aðra fjárhagserfiðleika
6. Hefur fjárhættuspil dregið úr metnaði þínum eða dugnaði?
7. Finnst þér þú verða að spila eins fljótt og hægt er til að vinna upp tap eftir að þú hefur farið halloka í spilum?
8. Langar þig óstjórnlega til að spila aftur og vinna meira þegar þú hefur unnið í spilum?
9. Spilar þú oft þangað til síðasta krónan er farin?
10. Tekur þú einhvern tíma lán til að fjármagna spilamennskuna?
11. Hefur þú einhvern tíma selt eitthvað til að fjármagna fjárhættuspil?
12. Ertu tregur til að nota "spilapeninga" til venjulegra útgjalda?
13. Hefur fjárhættuspil gert þig kærulausan um velferð fjölskyldunnar?
14. Spilar þú einhvern tíma lengur en þú ætlar þér?
15. Spilar þú einhvern tíma til að flýja áhyggjur eða vandræði?
16. Hefur þú einhvern tíma brotið lögin eða hugleitt að gera það til að fjármagna fjárhættuspil?
17. Hefur fjárhættuspil valdið hjá þér erfiðleikum með svefn?
18. Verða rifrildi, vonbrigði eða mótlæti til þess að innra með þér skapast löngun til að spila upp á peninga?
19. Langar þig til að halda upp á velgengni með því að eyða nokkrum klukkutímum við fjárhættuspil?
20. Hefur þú einhvern tíma leitt hugann að því að svifta þig lífi vegna spilaáráttunnar og þeirra vandræða sem hún hefur kallað yfir þig?

Viðauki B: 20 spurningar Gam-Anon

Gam-Anon samtökin hafa sett saman lista með 20 spurningum sem við getum lagt fyrir okkur til að ganga úr skugga um, hvort við búum með spilasjúklingi. Ef þú svarar a.m.k. 6 spurningum játandi eru miklar líkur á að ástvinur þinn sé spilasjúklingur.

1. Verður þú fyrir sífelldum truflunum vegna reikninga og rukkara?
2. Er einstaklingurinn sem um ræðir oft löngum stundum að heiman án skýringa?
3. Missir þessi einstaklingur tíma úr vinnu vegna fjárhættuspils?
4. Finnst þér ekki hægt að treysta honum fyrir peningum?
5. Lofar þessi einstaklingur hátíðlega að hætta fjárhættuspili; biður hann auðmjúkur um annað tækifæri, - en fer samt að spila aftur, hvað eftir annað?
6. Stendur þessi einstaklingur við spilakassann (eða annað fjárhættuspil) lengur en hann ætlar sér, - þar til síðasta krónan er farin?
7. Sýnist þér að einstaklingurinn sem um ræðir flýti sér alltaf strax aftur að spila til að vinna upp tap eða margfalda gróða?
8. Hefur þessi einstaklingur einhvern tíma reynt að leysa fjárhagsvandræði með fjárhættuspili eða alið með sér óraunhæfar væntingar um að fjárhættuspil muni skapa fjölskylduni lífspægindi og auð?
9. Tekur einstaklingurinn fé að láni til að geta stundað fjárhættuspil eða til að greiða skuldir vegna þess?
10. Hefur fjárhættuspil einhvern tíma skaðað mannorð einstaklingsins, jafnvel vegna þess að hann hefur brotið lög til að fjármagna spil?
11. Hefur þú gengið svo langt að fela peninga fyrir lífsnauðsynjum, vitandi að þig og aðra fjölskyldumeðli gæti skort mat og klæði ef þú gripir ekki til þess ráðs?
12. Leitar þú stundum í vösum þessa einstaklings, kíkir í veskið hans þegar færi gefst eða njósna um hann á annan hátt?
13. Reynirðu að fela peninga sem þessi einstaklingur á?
14. Hefurðu tekið eftir skapgerðarbreytingum í fari einstaklingsins um leið og fjárhættuspil hans hefur færst í vöxt?
15. Grípur einstaklingurinn stöðugt til þess að skrökva, fela eða afneita því að hann spili?
16. Reynir þessi einstaklingur stundum að koma þannig inn hjá þér sektarkennd til að færa ábyrgðina á spilaógæfunni yfir á þínar herðar?
17. Reynir þú að reikna út og haga þér eftir því í hvernig skapi einstaklingurinn er eða stjórna lífi hans?
18. Þjáist einstaklingurinn sem um ræðir nokkurn tíma af samviskubiti eða þunglyndi vegna spilaógæfunnar, jafnvel svo að honum væri trúandi til að fyrirfara sér?
19. Hefur þú einhvern tíma hóttað skilnaði vegna ástandsins?
20. Finnst þér að líf ykkar saman sé orðið að martröð?

Viðauki C: 12 Reynsluspor GA

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að æðri kraftur máttugri okkar eigin vilja gæti gert okkur heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.
4. Við gerðum óttalaus siðferðileg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju í hverju yfirsjónir okkar fólust.
6. Við vorum þess albúin að losna við þessa skapgerðarbresti okkar.
7. Við báðum Guð (eins og við skildum hann) í auðmykt að losa okkur við brestina
8. Við skráðum misgjörðir okkar gegn náunganum og vorum fús til að bæta fyrir þær allar.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust, svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við það undanbragðalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.
12. Þegar við höfðum reynt að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, reyndum við að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara.

Viðauki D: Erfðavenjur GA

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins er undir einingu GA-samtakanna kominn.
2. Fyrirsvarsmenn okkar eru aðeins þjónar sem við treystum - ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast GA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta fjárhættuspili.
4. Sérhver GA-deild ætti að vera sjálfráða, nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða GA-samtökin í heild.
5. GA hefur aðeins einn tilgang, - að flytja spilafíklum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. GA ætti aldrei að standa að, leggja fé til eða lána nafn GA neinum skyldum eða óskyldum aðilum, til þess að fjármunir, eignir eða upphæfð fjarlægir okkur ekki hinum upphaflega tilgangi.
7. Sérhver GA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Gamblers Anonymous ættu ávallt að vera áhugamenn, en þjónustumiðstöðvar okkar mega ráða launaða starfskrafta.

9. GA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað ráð eða nefndir, sem ábyrgar eru gagnvart þeim sem þær þjóna.
10. GA-samtökin taka enga afstöðu til annarra málefna en sinna eigin; nafni þeirra ætti því að halda utan við opinberar deilur.
11. Afstaða okkar út á við byggist á aðlöðun fremur en áróðri og nafnleyndar skyldum við ætíð gæta á vettvangi fjölmiðla.
12. Nafnleyndin er hinn andlegi grundvöllur einingar okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

Viðauki E: "Æðri máttur" eins og við skiljum hann

eftir Gordon Moody

[Gordon Moody er prestur á Englandi sem tók frumkvæði að stofnun GA þar 1964 og hefur uppfra því notið sérstakrar virðingar og elsku meðal spilasjúklinga og ástvina þeirra. Ég hef snarað hér lokakaflanum í bók hans, *Quit Compulsive Gambling* sem kom út 1990 (bls. 131-135). Hann fjallar hér um hvaða skilning má leggja í orðin *Æðri máttur*, Guð, andlegur og hugleiðsla, í GA-fræðunum. Þetta flækist gjarnan fyrir nýliðum.]

Að endingu er nauðsynlegt að skoða hvernig Gamblers Anonymous skýrskota til Guðs og Æðri máttar "samkvæmt skilningi okkar á honum". Þessi orð gætu gefið tilefni til að telja GA trúarleg samtök. Handbók þeirra segir skýrt að svo er ekki:

Í GA kemur saman fólk með ólíkar trúarskoðanir ásamt efasemdarfólki og guðleysingjum. Vegna þess að engu trúarskoðun þarf til að uppfylla inntökuskilyrði GA er ekki hægt að lýsa þeim sem trúarsamtökum.

Áfram segir:

Reynsluspor GA byggjast á því að viðurkenna viss andleg verðmæti en einstakir félagar hafa frelsi til að túlka þau gildi eins og þeir kjósa helst.

Þýðing orðsins andlegureins og Gamblers Anonymous notar það er útskýrð með eftirfarandi:

Með einföldum orðum má segja að orðið [andlegur] sé látið lýsa þeim sérkennum mannshugans sem markast af æðstu og bestu eiginleikum hans, eins og örlæti, heiðarleika, þolinmæði og auðmýkt. Að því leyti sem GA-samtökin hvetja til þess að við tileinkum okkur þessi gildi og lífsmáta þeirra, er hægt að segja að GA sé andlegur félagsskapur.

Í þessu sambandi getur orðið "Guð" ekki haft hina venjulegu guðfræðilegu merkingu. Þrátt fyrir þetta nægir þetta orð stundum til að hindra sannfærða guðleysingja og efasemdarmenn í að taka þátt og þvælist fyrir öðrum sem í samtökunum eru. Þeir sem aðhyllast trúarbrögð túlka orðið í ljósi trúar

sinnar, en komast að raun um að sú reynsla sem þeir hafa orðið fyrir í GA eða Gam-Anon gefa trú þeirra nýtt líf og merkingu.

Ef nýr félagi spyr hvað þessi orð, "Æðri máttur" og "Guð" þýða er honum yfirleitt ráðlagt að bíða og sjá til. Biðin gerir sitt gagn því að einu ári liðnu eða svo, segja jafnvel þeir félagar sem hafa alls enga formlega trúarskoðun af neinu tagi að þessi orð séu farin að vekja viðbrögð hjá þeim. Orðin fara að tengjast reynslunni sem þeir verða fyrir í GA-deildinni. Mjög oft er Æðri máttur tengdur við deildina. Það er skiljanlegt því samstaðan er grundvallaratriði (sjá Erfðavenjurnar). Hér langar mig eftir bestu getu til að lýsa því hvernig reynsla í Gamblers Anonymous eða Gam-Anon getur gefið þessum orðum merkingu, - "Æðri máttur" og "Guð".
Reynslusporin sem fela í sér þessi orð eru fjögur:

1. Við fórum að trúa að æðri kraftur máttugri okkar eigin vilja gæti gert okkur heilbrigð að nýju.
2. Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.
3. Við báðum Guð (eins og við skildum hann) í auðmýkt að losa okkur við brestina.
4. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.

Sú reynsla sem GA-félaga ganga í gegnum vekur venjulega undrun og jafnvel lotningu. Félögunum finnst það ekkert hversdagslegt sem þeir eru að upplifa og ganga í gegnum. Þegar þeir reyna að skýra það fyrir áhugasömum gesti, taka þeir stundum þannig til orða: *"Kraftaverk er hægt að gera í einu vetfangi. Hið ómögulega tekur aðeins lengri tíma!"* Þessi orð sýna að í hugum þeirra hefur myndast rúm fyrir Guð samkvæmt þeirra eigin skilningi. Annar félagi sem reynir að skýra þessa reynslu, talaði fyrir munn allra á fundi kvöld eitt þegar hann sagði: *"Það er kraftur hérna í salnum sem við finnum öll fyrir."* Þessi tilfinning fyrir nafnlausum, jafnvel ópersónulegum, mætti gefur orðum annars reynslusþorsins aukna merkingu. Ræðumaðurinn og margir aðrir í salnum höfðu snúið sér að eðlilegu lífi og hugsun. Þeir voru samt ekki vissir um hvernig þeir höfðu farið að því. Það sem þeir höfðu öðlast virtist þeim vera eitthvað í líkingu við kraftaverk, svo þeir fóru að tileinka sér þá hugsun að sennilega hefði einhver ytri kraftur af einhverju tagi hjálpað þeim, - *eins og alda eða vindkviða hefði hrifið þá með sér.*

Svipaða sögu má segja um sjöunda reynslusporið. Í sjötta spörinu sem á undan fer segir: *"Við vorum þess albúin að losna við þessa skapgerðarbresti okkar."* Hvernig stendur á því að ekki er einfaldlega sagt í sjöunda spörinu í beinu framhaldi: "Og við ákváðum að losa okkur við þá"?? Það er auðvitað nauðsynlegt að taka þessa ákvörðun, því án viðleitninnar sem á eftir henni fylgir breytist ekkert. En framsetning þessarar ákvörðunar ætti ekki síður að líkjast bæn en fyrirheiti, því þau verkefni sem fjárhættuspilari stendur frammi fyrir, eigi hann að ná bata, eru erfið og skapgerðarbrestirnir inngrónir.

Fyrirverandi fjárhættuspilarar upplifa allt þetta mjög persónubundið. Þess vegna tala félagar sín á milli um "minn æðri mátt" og "þinn æðri mátt" í stað þess að segja orðrétt "æðri máttur samkvæmt mínum (eða þínum) skilningi". Öllum er þetta sameiginlegt hvort sem þeir eru efaheggjumenn, guðleysingar, trúað fólk og þeir sem telja sig ekki hafa neina haldgóða skoðun í trúmálum. Það er kannski þess vegna sem fólk talar ekki á sama hátt um "minn guð" eða "þinn guð". Hver þeirra gæti þó, um leið og hann lýsir atburðum síðustu viku þar sem honum hefur heppnast það sem búast mátti við að mundi bregðast, talað um "kraftaverk" og tengt það við sinn Æðri mátt.

Þeir sem hafa stundað GA-samtökin í fimm ár leitast líklega stöðugt við að rækta með sér persónu- og skapgerðarbreytingar og flestir þeirra ef ekki allir vita vel hvað þeir sjálfir eiga við með Æðra mætti og Guði eins og þeir skilja hann.

Reynslusporið sem hjálpar þeim mest sem eru sælir með skilning sinn á Guði og veldur þeim mestum erfiðleikum sem ekki eru það, er það ellefta í röðinni. Ef við lesum það aftur í ljósi þess sem að framan hefur verið sagt getum við skilið hvers vegna:

Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.

Ef við höfum vitundarsamband við Guð og ef Hann hefur einhvern vilja sem okkur snertir, fer upplifun okkar framúr þeirri reynslu sem líkja má við ölduna og vindkviðuna og óþekkt áhrif, því hún felur í sér trú á Guð í skilningi trúarbragða. Ég get vel skilið að þetta raski ró einhverra og vildi gjarnan koma þeim til hjálpar.

Við skulum byrja á orðinu hugleiðslu og spyrja hvað við gerum með henni, hvort sem við aðhyllumst trúarbrögð eða ekki. Með hugleiðslu skoðum við þær hugsjónir sem við aðhyllumst og lífsreglur sem við virðum og lítum á þær sem framkvæmanlegar. Samtímis hugleiðum við líf okkar eins og það er. Við reynum að tengja þessar hugsjónir og lífsreglur við líf okkar til þess að þau megi hafa sem mest áhrif á það. Við gerum þetta ekki til að setja upp geislabaug eða bæta álit okkar. Við gerum þetta vegna þess að við þyggjum það boð lífsins að njóta tilverunnar sem best. Boðið er háð skilyrðum því við getum ekki þegið það nema við séum viljug til að beygja okkur undir viss siðferðileg og náttúruleg lögmál. Þetta þýðir: Ef og þegar við hugleiðum, erum við að skoða okkar eigið líf í ljósi þess sem við teljum vera tilgang og merkingu lífsins almennt. Með öðrum orðum, - við mætum þeim siðferðilegu og náttúrulegu skilyrðum sem Lífið setur okkur.

Sumir telja að handan við Lífið sé Guð (eins og þeir skilja hann) sem er tilgangur Lífsins, sem bæði gefur því merkingu og uppfyllir hana. Þetta skref

taka hinir trúuð en ekki efahyggjumenn og guðleysingjar. Alveg að þessu skrefi eiga þó allir samleið.

Á ráðstefnu Gamblers Anonymous talaði ég einu sinni um þetta efni á fundi sem helgaður var reynslusporunum. Á eftir tjáði mér maður að hann hefði átt í innri baráttu í gegnum árin með að sætta sig við tilvísanir um "Guð" og "Æðri mátt". Héðan í frá ætlaði hann að láta Lífiðvera sinn Æðri mátt. Hann eins og margir honum líkir virtist ekki eiga í neinum erfiðleikum með að þekkja æðri kraft. Þeir vita hvaða þátt hann á í lífi þeirra. Allt sem þeir þurfa er að geta kallað þennan mátt nafni sem þeir geta heiðarlega sætt sig við. Það hlýtur að gilda a.m.k. í Gamblers Anonymous að þeirri spurningu sé látið ósvarað, hvort sú reynsla sem liggur hér að baki sé af heimi Guðs eða byggist á uppsprettum í mannlífínu sem hingað til hafa ekki verið nýttar.

Þriðja reynslusporið sem hvetur okkur til að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu Æðri máttar minnir mig á erfiðleika sem ég átti í sem drengur og ungur maður. Ég var ásamt öðrum í kirkju hvattur til að gefa Guði sjálfan mig, - líf mitt, tilfinningar og orku. Mér var gert skiljanlegt að þetta ætti að vera fullkomin, afdráttarlaus og endanleg hollusta. Ég var reiðubúinn að gera þetta og þegar færi gafst reyndi ég eftir bestu getu en árangurinn varð ekki alltaf sem skyldi. Ég gat aldrei sannfært sjálfan mig um að svona afdráttarlaus ákvörðun væri hægt að taka. Ég gat einfaldlega ekki séð hvernig hægt var að pakka lífinu inn og gefa það Guði og, - ef það væri hægt, - hvernig gat ég vitað að mér hefði tekist það? Með tímanum lá þetta ekki eins þungt á mér en ég fann aldrei svar við þessum spurningum.

Nokkrum árum síðar, þegar ég komst í snertingu við Gamblers Anonymous, uppgötvaði ég fólk sem sótti fundi og tileinkaði sér áhyggjulaust orð þriðja reynslusforsins án andmæla. Ég spurði sjálfan mig hvers vegna þetta fólk átti ekki í sömu erfiðleikum og ég. Ég komst að lokum að þeirri niðurstöðu að það var vegna þess að þessu fólk fannst reynsla skipta meira máli en orð. Með þessu á ég alls ekki við hirðuleysi um orð. Heldur er það skoðun mín að þetta fólk lagði sig allt fram við að helga sig raunverulega því sem máli skipti fyrir batann og fékk skilning úr orðum eftir því sem mögulegt var eftir þörfum. Á fyrsta batastiginu breytti þetta fólk um stefnu í lífinu. Á öðru batastiginu fylgdi það eftir stefnunni og á þriðja batastiginu stefndi það að persónu- og skapgerðarbreytingum. Vegna þess að hið nýja líf krafðist þess af þeim að bera umhyggju fyrir öðrum, axla eigin ábyrgð og segja satt, gaf þetta fólk sig algerlega að því að framkvæma þessa hluti.

Ef þetta fólk uppgötvar mátt sem er þeim æðri er það í þessari baráttu. Ef og þegar þessi uppgötvun er gerð tengist þessi Æðri máttur í þeirra huga viðleitni þeirra til að öðlast nýjan hugsunarhátt og betra líf sem það á fyrir höndum. Þegar þetta fólk gefur sig að því að ná þessum nýju markmiðum er það að fela vilja sinn og líf handleiðslu þessa Æðri máttar. Þannig kom þetta mér fyrir sjónir og mér skildist að ég hafði tileinkað mér þetta án þess að gera mér það alveg ljóst.

Sannleikurinn er sá að það sem við óskum, það sem við stefnum að, er þegar til staðar þarna, sem möguleiki, bíður eftir því að verða að raunveruleika. Ef þú hringir í Gamblers Anonymous, Gam-Anon, Foreldra ungra fjárhættuspilara eða önnur skyld samtök, færðu alltaf sama boðið: "Komdu í GA og vandamálin eru að baki." Þú verður að fara á fundina, þú verður að breyta um stefnu í lífinu, fylgja þessari stefnu og gera nauðsynlegar persónu- og skapgerðarbreytinar, - en þetta er allt þarna núna, bíðandi eftir því að þú sækir það, bara ef þú tekur áskoruninni.

Mundu að þú getur sigrað ef þú tekur ákvörðunina og gerir allt sem þarf. Líkurnar eru með batanum. Þeir sem vita þetta þekkja sinn Æðri mátt.

