

CAPITOLO TRE – IL MIO MODO DI GIOCARE E LE ESCHE CHE MI ATTIRANO

Sommario

Nel primo capitolo di questo quaderno lei ha ritenuto che il gioco d'azzardo sta causando problemi nella sua vita. Si è posto obiettivi personali per facilitare cambiamenti nella sua vita e si è proposto di ridurre o persino smettere di giocare completamente.

Il capitolo tre l'aiuterà a guardare in modo più profondo al modo in cui gioca e a quando gioca, evidenziando le sue "esche" al gioco. Le "esche" sono ciò che le suscita la voglia di giocare. Al termine di questo capitolo, troverà una check-list che l'aiuterà a decidere se è pronto a proseguire nel percorso proposto da questo quaderno.

Come funziona il gioco d'azzardo?

Una delle cose che è importante che i giocatori capiscano è come funzionano i giochi d'azzardo. Sia che lei voglia smettere di giocare, sia che lei voglia ridurre il suo gioco, sapere come funziona può esserle di aiuto per raggiungere il suo obiettivo.

Il gioco d'azzardo funziona in due modi.

1. Si basa su un sistema di **"rinforzi intermittenti"**. Questo significa che a caso o per fortuna i giocatori conseguono vincite di importi variabili. Molti giocatori ritengono di aver fatto accadere la vincita in qualche modo, mentre in realtà essi hanno poco o niente a che vedere con essa. Inoltre,
2. I giochi d'azzardo organizzati funzionano con un **"vantaggio del banco"**. Ogni gioco gestito da un operatore (fatta eccezione per le scommesse private) trattiene una certa percentuale delle somme investite dai giocatori. Ad esempio, per ogni euro giocato in una slot-machine di un bar italiano, il 75% viene restituito ai giocatori sotto forma di vincita. Questo tuttavia non significa che lei ha il 75% di probabilità di vincere, ma significa che in media lo Stato trattiene il 25% ad ogni puntata. Ciò vuol dire che in media lei può aspettarsi di perdere il 25% del denaro investito, ogni volta che scommette. Il motivo per cui le persone perdono la percentuale più rilevante dei loro soldi è perché continuano a giocare sino a che non hanno più soldi. Molti giocatori rigiocano le vincite a ciclo continuo, cosa che finisce col fargli perdere ben più del 25% dei loro soldi; spesso infatti perdono tutto ciò che hanno.

Comprendere questi concetti è importante. Dal momento che le vincite sono casuali e variabili non ci sono garanzie che si possano rivincere o recuperare i soldi perduti. Il "vantaggio del banco" dimostra chiaramente che se lei gioca per un certo lasso di tempo dovrà pagarne il prezzo, sino a perdere.

Se desidera smettere di giocare sapere che perderà dovrebbe aiutarla a tenersi lontano dal gioco.

Se vuole ridurre il suo gioco sapere che perderà potrebbe aiutarla a ricordare che se gioca nel tempo ne pagherà il prezzo. E' importante che lei proprio per questo stabilisca dei limiti - finanziari ed emotivi - al suo gioco.

- Un limite finanziario le ricorderà il tetto massimo che può spendere al gioco in relazione al suo budget
- Un limite emotivo le ricorderà quanto può spendere al gioco senza tornare con l'intento di recuperare il denaro perso (e cioè, cercando sempre di rivincerlo indietro).

Questo capitolo l'aiuterà a conoscere i suoi limiti. Sarà così più in grado di decidere come cambiare il suo comportamento e porsi quei limiti per raggiungere i suoi obiettivi personali.

Per cambiare i suoi comportamenti sarà necessario pensare a quando e perché lei fa alcune cose.

Il prossimo esercizio - Quali esche mi attirano? – l'aiuterà a riconoscere quali sentimenti o quali azioni stimolano in lei la voglia di giocare. Queste emozioni e situazioni vengono chiamate "esche" perché sono in grado di risvegliare o scatenare il suo comportamento di gioco. Una volta che lei avrà riconosciuto le sue esche, sarà più capace di affrontarle e di non tornare a giocare.

Quali esche mi attirano?

Nella griglia che segue troverà alcune tra le ragioni più frequenti per le quali le persone giocano.

Legga ciascuna di esse per vedere quanto si applica a lei. Barri "SI" o "NO" se trova quell'esca appropriata a lei, e poi - nel caso le si applichi - proceda leggendo la colonna esemplificativa "qualcos'altro che potrei fare"; infine scriva nella colonna adiacente le sue idee personali per fronteggiare quella determinata esca.

ESCA	QUALCOS'ALTRO CHE POTREI FARE	ALTRE COSE CHE POSSO FARE
<p>Gioco per Noia</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando sono annoiato farò una telefonata alla mia persona di riferimento o a un amico</p>	<p>Quando sono annoiato.....</p>
<p>Gioco per Vincere Denaro</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando voglio vincere soldi ricorderò a me stesso che generalmente giocare mi costa denaro</p>	<p>Quando voglio vincere denaro...</p>
<p>Gioco quando sono stressato</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando sono stressato andrò a farmi una passeggiata</p>	<p>Quando sono stressato.....</p>
<p>Gioco quando mi sento fortunato</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando mi sento fortunato mi dirò che le probabilità di vincere giocano a mio sfavore</p>	<p>Quando mi sento fortunato.....</p>

ESCA	QUALCOS'ALTRO CHE POTREI FARE	ALTRE COSE CHE POSSO FARE
<p>Gioco quando sono arrabbiato</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando sono arrabbiato mi fermerò un momento ed andrò a parlare con la mia persona di riferimento</p>	<p>Quando sono arrabbiato.....</p>
<p>Gioco per dimenticare i miei problemi</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando voglio dimenticare i miei problemi ricorderò a me stesso i miei problemi non se ne vanno giocando</p>	<p>Quando voglio dimenticare i miei problemi...</p>
<p>Gioco per recuperare il denaro perso</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando avrò voglia di andare a giocare per recuperare il denaro perso andrò a parlare di questi pensieri con la mia persona di riferimento</p>	<p>Quando avrò voglia di andare a giocare per recuperare il denaro perso.....</p>
<p>Gioco per divertirmi e per provare eccitazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando avrò voglia di divertirmi e provare eccitazione farò qualcos'altro che mi piace e chiederò ad un amico di venire con me</p>	<p>Quando avrò voglia di divertirmi e provare eccitazione</p>
<p>Gioco quando mi sento depresso</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando mi sento depresso mi dirò che di solito quando gioco perdo cosa che mi fa stare ancora peggio. Invece andrò a parlare con un amico.</p>	<p>Quando mi sento depresso.....</p>

ESCA	QUALCOS'ALTRO CHE POTREI FARE	ALTRE COSE CHE POSSO FARE
<p>Gioco perché lo fanno i miei amici</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando i miei amici mi chiedono di andare a giocare gli proporrò di fare altro e andare altrove</p>	<p>Quando i miei amici mi chiedono di andare a giocare</p>
<p>Gioco per abitudine</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Nei momenti che usualmente dedico al gioco programmerò in anticipo di fare qualcosa di diverso</p>	<p>Nei momenti che usualmente dedico al gioco...</p>
<p>Gioco quando ho denaro con me</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Chiederò a qualcuno di aiutarmi a gestire il denaro per un po' di tempo</p>	<p>Quando ho denaro con me</p>
<p>Gioco quando mi sento solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Quando mi sento solo andrò a parlarne con la mia persona di riferimento o con un amico</p>	<p>Quando mi sento solo</p>
<p>Gioco quando ho molto tempo libero</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO 	<p>Farò una lista di cose che mi piacerebbe fare e la terrò a portata di mano per quei momenti in cui avrò molto tempo libero</p>	<p>Quando ho molto tempo libero</p>

Ora che si è soffermato su alcune delle ragioni che la portano a giocare e che sa cosa potrebbe fare in quelle circostanze invece di giocare, l'informazione che troverà nelle pagine seguenti l'aiuterà a vedere come i suoi pensieri possono influenzare il suo modo di giocare.

Pensieri che possono favorire il mio continuare a giocare

Si è mai chiesto se qualcuno dei suoi pensieri contribuisca al mantenimento della sua abitudine di giocare?

A volte i giocatori usano certi pensieri per “giustificare” o “spiegare” il loro gioco. Questo può essere una trappola, perché i pensieri irrazionali possono tenere lontani dalla realtà i giocatori, quando il gioco crea loro dei problemi. Le capita di pensare cose che giustificano o spiegano il suo giocare d’azzardo? Usi la lista seguente per vedere se ha mai pensato qualcuna di queste cose.

Check-list dei miei pensieri

Segni per ciascun pensiero la risposta più adeguata scegliendola tra le categorie sotto riportate, che indicano quanto spesso le capita di avere tale pensiero.

Pensieri che giustificano o spiegano il suo comportamento di gioco	Raramente faccio questo pensiero	Talvolta faccio questo pensiero	Quasi sempre faccio questo pensiero
Pensieri erronei			
Ho vinto perché sono stato bravo e non per puro caso			
Ho rivinto ciò che ho perso			
Stavolta le cose andranno diversamente			
Pensiero magico			
Ho vinto perché ci speravo o lo desideravo tanto, o perché pensavo che era la volta buona			
Vincerò perché ne ho proprio bisogno			
Superstizioni			
Ho vinto perché avevo con me il mio portafortuna, perché ero vestito come l’ultima volta che ho vinto o perché ho giocato sulla mia macchinetta fortunata			
Ricordo selettivo			
Vinco sempre, non perdo mai			

Pensieri che giustificano o spiegano il suo comportamento di gioco	Raramente faccio questo pensiero	Talvolta faccio questo pensiero	Quasi sempre faccio questo pensiero
Personalizzazione della macchina			
Questa macchinetta mi odia, cercando di farmi impazzire, mi sta punendo perché ieri non ho giocato, piaccio così tanto alla macchinetta che mi fa a vincere			
Credenze di "quasi vincita"			
Giocando in questo modo ho quasi vinto, quindi se insisto la prossima volta vincerò			
Inseguimento della perdita			
In questa macchina c'è ancora tutto il mio denaro perso ieri sera, quindi posso rivincerlo			
Altri pensieri che ho:			

Il dialogo interiore

A volte i giocatori hanno pensieri irrazionali o irrealistici su di loro e su come gli altri li vedono. Un modo in cui questi pensieri irrazionali li possono influenzare è attraverso il “dialogo interiore”. I giocatori possono avere un “dialogo interiore” che mantiene vivo il loro giocare d’azzardo anche quando esso diventa un problema.

Ognuno di noi ha un qualche genere di “dialogo interiore” tutte le volte che ci diciamo qualcosa tra noi, con la nostra “voce interna”.

- Il “dialogo interiore” può essere negativo e dannoso col risultato di ostacolare i cambiamenti che lei desidera
- Il “dialogo interiore” può essere positivo e d’aiuto col risultato di fornire un’importante spinta nel raggiungimento delle sue mete personali.

Possiamo cambiare il nostro “dialogo interiore” da negativo a positivo. Possiamo imparare a dirci buone cose che possano aiutarci a fare le cose che vogliamo. Il prossimo esercizio l’aiuterà ad esercitarsi in tal senso.

Cambiare il mio discorso interiore pericoloso in un discorso interiore di aiuto

Di seguito troverà alcuni esempi di dialogo interiore negativo e dannoso. Li legga e poi provi a trasformare ciascuno di questi esempi in un dialogo interiore positivo e utile.

Esempio	
Negativo	<i>"La mia forza di volontà sarà sufficiente. Non ho bisogno di aiuto"</i>
Positivo	<i>"Parlerò col mio amico e gli chiederò aiuto"</i>
Negativo	<i>"Ora che mi sono rivolto ad un consulente finanziario posso permettermi di giocare quando voglio"</i>
Positivo	
Negativo	<i>"E' il mio unico svago. Nessuno me lo può negare"</i>
Positivo	
Negativo	<i>"Non è colpa mia se ho bisogno di giocare per evadere dalle cose. Ho così tanti problemi che mi buttano giù..."</i>
Positivo	
Negativo	<i>"Non dovrebbero trattarmi in questo modo. Gliela farò vedere io..."</i>
Positivo	
Negativo	<i>"Tutti mi vedono come un perdente, e potrei anche esserlo: mi viene così bene..."</i>
Positivo	
Negativo	<i>"Non posso dirlo a nessuno. Che cosa mi direbbero? Mi odierrebbero e sarei sul lastrico e da solo"</i>
Positivo	

Il mio discorso interiore

Che tipo di dialogo interiore utilizza? In genere è perlopiù positivo o maggiormente negativo? Annoti ogni suo dialogo interiore positivo e poi, quando è depresso, o quando si sente in una condizione di particolare difficoltà, ricordi queste frasi e dialoghi con sé stesso in modo positivo.

Positivo	
Positivo	
Positivo	
Positivo	
Positivo	
Positivo	

Adesso annoti il suo dialogo interiore negativo e provi a trasformarlo in positivo e utile.
Parli di questo con la sua persona di riferimento, se ne sente il bisogno.

Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	
Negativo	
Positivo	

Si dia sempre un'opportunità per provare e non sia troppo duro con se stesso.

Usare la sua "voce interiore" per un dialogo interiore positivo può davvero contribuire a fare la differenza nel cambiare la sua vita nel modo in cui lei la vorrebbe.

Ha ora un'occasione per analizzare le sue esche al gioco, e decidere come comportarsi in relazione ad esse. A volte è piuttosto difficile ricordarsi di questi piani d'azione. Le suggeriamo di tenersi una copia della prossima scheda di lavoro una volta che l'avrà compilata: la tenga con se e la usi al bisogno.

Il prospetto delle esche che mi attirano a giocare

Completi questa scheda con alcuni dei piani d'azione che ha elaborato in questo capitolo (Capitolo 3, pag. 2 e seguenti). La porti con se e la utilizzi per tenere a mente i suoi programmi quando lo desidera o ne ha bisogno.

SOLDI:	TEMPO:
RISCHI:	RISCHI:
PIANO D'AZIONE:	PIANO D'AZIONE:
SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:	SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:
OPPORTUNITA':	CAMBIAMENTI D'UMORE / EMOZIONI:
RISCHI:	RISCHI:
PIANO D'AZIONE:	PIANO D'AZIONE:
SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:	SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:
PENSIERO IRRAZIONALE:	AMICI DI GIOCO:
RISCHI:	RISCHI:
PIANO D'AZIONE:	PIANO D'AZIONE:
SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:	SUPPORTI/PUNTI DI FORZA:

Il mio check up quotidiano

Una parte delle attività proposte in questo quaderno è quella di tenere un diario giornaliero, una sorta di check up quotidiano delle sue attività. Come passa il suo tempo? Come si è sentito nel corso della giornata? Questo check up l'aiuterà ad identificare quando gioca e quando non gioca, che sentimenti prova quando gioca e quali quando non gioca. La può anche aiutare a riconoscere quando mette in atto con successo tentativi di cambiamento!

Data:	Inserisca nei riquadri sottostanti i dettagli delle sue attività relativi alla data indicata
Il mio desiderio di giocare	
I miei pensieri relativi al gioco	
Oggi non ho giocato affatto	
I miei pensieri relativi al fatto di non aver giocato	
A che gioco d'azzardo ho giocato oggi	
Per quanto tempo ho giocato	
Quanti soldi ho speso per giocare	
Cosa ho provato e cosa ho pensato nelle ultime 24 ore	
Attività sane praticate oggi: ho frequentato un gruppo di terapia o di auto aiuto, ho fatto sport, mi sono rilassato, ho passato tempo con la mia famiglia o ho coltivato le mie relazioni sociali, mi sono occupato della casa, ecc.	
Ho visto o ho parlato con la mia persona di riferimento oggi?	
Altri commenti che vorrei fare	

Check-list del Capitolo Tre

Prima di passare al prossimo capitolo controlli di avere seguito tutti i passaggi utilizzando la griglia allegata.

PASSAGGI	SI	NO
Ho letto tutto il Capitolo Tre		
Ho completato la scheda "Quali esche mi attirano?"		
Ho scelto le situazioni più difficili per me da gestire		
Ho analizzato queste situazioni e ho cercato di trovare altri modi per affrontarle		
Ho parlato di queste situazioni e delle mie idee su come affrontarle con la mia persona di riferimento		
Ho completato la scheda "Check-list dei miei pensieri" ed ho analizzato alcuni miei pensieri irrazionali		
Nell'esercizio "Cambiare il mio discorso interiore pericoloso in un discorso interiore di aiuto" mi sono esercitato a trasformare discorsi interiori negativi in discorsi interiori positivi		
Nell'esercizio "Il mio discorso interiore" ho analizzato il mio dialogo interiore e ho scritto il mio dialogo interiore positivo.		
Mi sono esercitato a cambiare i miei discorsi interiori negativi in discorsi interiori positivi		
Ho completato la scheda "Il prospetto delle esche che mi attirano a giocare" che porterò con me per aiutarmi a ricordare i miei piani di cambiamento in relazione al mio comportamento di gioco d'azzardo		
Ho cominciato ad utilizzare il mio check up quotidiano		

Se ha risposto in modo affermativo a tutte le domande, complimenti! Sta facendo qualcosa per aiutare se stesso a risolvere il suo problema col gioco d'azzardo.

Se non ha risposto affermativamente a tutte le domande, può rileggere questo capitolo. Può anche riguardare i suoi obiettivi personali che aveva messo a fuoco nel Capitolo Uno e magari è opportuno che lei riparli con la sua "persona di riferimento".

Può anche decidere che al momento non è ancora pronto ad andare avanti.