

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK PRZERWAĆ SPIRALĘ HAZARDU ONLINE

Jak zatrzymać pogoń za stratami, odzyskać kontrolę
nad pieniędzmi i wrócić do własnego życia



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 3 - Kasyno zamieszkało w twojej kieszeni.....	8
Rozdział 4 - Twój „system” nie wie, że jest systemem.....	16
Rozdział 7 - Tajemnica jest paliwem.....	26
Rozdział 9 - Co zrobić przez pierwsze trzydzieści minut....	27
Rozdział 10 - Pieniądze trzeba schować przed tobą z przyszłości.....	36
Rozdział 11 - Nie musisz wygrać z impulsem. Musisz go przeczekać.....	46
Rozdział 12 - Wieczór trzeba zaplanować przed wieczorem	55
Rozdział 13 - Zamknij drzwi, zanim zaczniesz ćwiczyć charakter.....	65
Rozdział 14 - Trzeba odzyskać nie tylko pieniądze, ale też życie.....	74
Rozdział 15 - Zagrałeś znowu. To nie jest powód, żeby zagrać jeszcze raz.....	86
Rozdział 16 - Długi nie znikają od patrzenia na saldo bokiem	96
Rozdział 17 - Najgroźniejszy moment przychodzi, kiedy zaczyna być dobrze.....	107
Rozdział 18 - Wczesne sygnały są tańsze niż późne konsekwencje.....	117
Rozdział 19 - Plan, który ma działać także w kiepski wtorek	127

Rozdział 20 - Nie musisz odzyskać przegranych pieniędzy, żeby odzyskać siebie.....	137
---	-----

INTRO

Jest 23:47. Miałeś tylko sprawdzić wynik meczu. Naprawdę. Telefon był już w ręce, aplikacja bukmachera była przecież tylko dwa ruchy kciuka dalej, a kurs na kolejne spotkanie wyglądał „podejrzanie dobrze”. Wpłacasz pięćdziesiąt złotych. Nie wygrywasz. Nic wielkiego. Pięćdziesiąt złotych to jeszcze nie katastrofa, bardziej droższa pizza, której nawet nie dostałeś. Problem zaczyna się chwilę później, kiedy pojawia się genialna myśl: skoro przegrałeś pięćdziesiąt, wystarczy teraz wygrać sto i wszystko wróci do normy.

To jest ten moment, w którym matematyka wychodzi z pokoju, a jej miejsce zajmuje nadzieja w dresie.

Grasz drugi raz. Potem trzeci. Pierwsze pięćdziesiąt złotych przestaje być problemem, bo teraz problemem jest już sto osiemdziesiąt. Po kolejnej godzinie nie próbujesz nawet wygrać. Próbujesz odzyskać. To słowo jest bardzo ważne, ponieważ brzmi zupełnie inaczej niż „postawić jeszcze więcej pieniędzy na niepewny wynik”. „Odzyskać” brzmi rozsądnie. Odpowiedzialnie. Prawie księgowo. Jakbyś nie siedział po północy z telefonem w ręce, tylko prowadził restrukturyzację portfela inwestycyjnego.

Rynek nie został jednak poinformowany o twoim planie restrukturyzacyjnym.

Hazard online ma jedną niezwykle skuteczną cechę: prawie nigdy nie mówi ci, że właśnie podejmujesz kolejną dużą decyzję. Każda decyzja wygląda na małą. Kliknięcie. Kupon. Obrót. Wpłata. „Jeszcze raz”. Nie trzeba wychodzić z domu, ubierać kurtki, jechać do kasyna ani patrzeć komuś w oczy podczas przekazywania pieniędzy. Można stracić

kontrolę siedząc na kanapie w kapciach i jednocześnie oglądając serial, co jest dość spektakularnym osiągnięciem współczesnej technologii. Jeszcze dwadzieścia lat temu człowiek musiał przynajmniej gdzieś pojechać, żeby zrobić coś nierozsądnego. Dzisiaj wystarczy Face ID.

Problem nie polega więc wyłącznie na pieniądzach. Hazard może wiązać się ze stresem finansowym, problemami w relacjach i pogorszeniem zdrowia psychicznego, a przy nasilonych problemach jego skutki mogą być bardzo poważne. WHO traktuje szkody związane z hazardem jako realny problem zdrowia publicznego, nie jako prostą historię o „braku silnej woli”.

I właśnie dlatego ta książka nie będzie ci mówiła: „Po prostu przestań grać”.

Genialne.

Równie dobrze osobie, która nie może zasnąć, można powiedzieć: „Po prostu zaśnij”. Problem rozwiązany. Następny pacjent.

Jeżeli hazard zaczął przejmować coraz większą część twojego czasu, pieniędzy albo myśli, prawdopodobnie dobrze znasz cały zestaw zdań, które pomagają utrzymywać sytuację jeszcze przez chwilę w stanie pozornej normalności. „Kontroluję to”. „Gram tylko dla zabawy”. „Po wypłacie odrobieję”. „Tym razem zrobię to mądrzej”. „Mam system”. „Muszę tylko wrócić do zera”. Szczególnie ostatnie zdanie potrafi być potężne, bo zero zaczyna wyglądać jak nagroda. Człowiek nie marzy już o wygranej. Marzy o sytuacji, w której nigdy nie zaczął grać.

A potem próbuje ją osiągnąć... grając dalej.

To jedna z najbardziej podstępnych części spirali. Strata może tworzyć presję, żeby podejmować kolejne ryzyko.

Kolejna próba ma naprawić poprzednią. Gdy również kończy się stratą, stawka emocjonalna rośnie. Pojawia się napięcie, wstyd, złość i poczucie, że teraz naprawdę nie można przestać, bo przecież wtedy strata stanie się „ostateczna”. Jakby pieniądze siedziały gdzieś po drugiej stronie ekranu z karteczką: „odbierz mnie po jeszcze jednym kuponie”.

Nie siedzą.

Dlatego odzyskiwanie kontroli zwykle zaczyna się nie od nauczenia się lepszego obstawiania, lecz od utrudnienia sobie dalszego grania. To ogromna różnica. Kiedy znajdujesz się w środku spirali, mózg bardzo chętnie proponuje rozwiązania, które pozwalają zachować hazard: mniejsze stawki, „tylko weekendy”, jeden konkretny sport, limit dzienny, granie wyłącznie z wygranych albo nowy genialny system zapisany w Excelu. Excel wygląda profesjonalnie, więc przez chwilę można nawet poczuć się jak analityk funduszu hedgingowego.

Nadal klikasz „postaw”.

W tej książce zajmiemy się czymś mniej efektywnym, ale zdecydowanie bardziej użytecznym: odzyskiwaniem wpływu na własne decyzje. Zobaczymy, jak przerwać automatyczny ciąg „napięcie – gra – strata – chęć odegrania – kolejna gra”, jak oddzielić pieniądze od dostępu do hazardu, jak usuwać okazje do impulsywnego grania, co zrobić z aplikacjami i kontami, jak rozmawiać z bliską osobą, kiedy sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli, oraz jak przygotować się na moment, w którym po kilku spokojniejszych dniach w głowie pojawi się wyjątkowo elegancka myśl: „Skoro już nad tym panuję, jeden zakład chyba mi nie zaszkodzi”.

Twój mózg naprawdę potrafi sprzedać ci powrót do problemu jako dowód wyzdrowienia.

Będziemy też mówić o pieniądzach, ale bez udawania doradcy finansowego z reklamy, który w białej koszuli patrzy przez okno na panoramę miasta. Gdy pojawiły się długi, pożyczki, ukrywanie wydatków albo korzystanie z pieniędzy przeznaczonych na rachunki, potrzebny jest konkretny plan ograniczenia dalszych szkód. Nie plan odegrania strat. Nie strategia „jeszcze jeden większy zakład i zamykam temat”. Plan, w którym pierwszym sukcesem nie jest wygrana.

Pierwszym sukcesem jest to, że nie zwiększasz problemu.

Czasami będzie można zrobić kilka rzeczy samodzielnie: usunąć aplikacje, zablokować dostęp, ograniczyć środki dostępne od ręki, powiedzieć komuś zaufanemu, co się dzieje, przestać śledzić kursy i wyniki, które uruchamiają chęć grania. Czasami to nie wystarczy. KCPU publikuje materiały dla osób z problemem hazardu oraz informacje o profesjonalnej pomocy i terapii uzależnień behawioralnych.

Jeżeli hazard powoduje już poważne problemy finansowe, rodzinne lub psychiczne, szukanie specjalistycznej pomocy nie jest „opcją dla ludzi, którzy mają gorzej”. Jest jednym z narzędzi odzyskiwania kontroli. W Polsce Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom wskazuje m.in. Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne 801 889 880 oraz Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia 800 199 990.

Ta książka nie będzie wymagała od ciebie zostania nowym człowiekiem do przyszłego poniedziałku. Nie będziemy projektować porannej rutyny obejmującej jogę, dziennik wdzięczności, zimny prysznic i patrzenie o świcie na góry. Szczególnie jeśli mieszkasz w Łodzi, część z górami może okazać się logistycznie kłopotliwa.

Będziemy robić rzeczy prostsze.

Najpierw zrozumiesz, dlaczego „odegram się” jest pułapką, a nie strategią. Potem zaczniemy odcinać paliwo, którym spirala się żywi: natychmiastowy dostęp do pieniędzy, łatwy dostęp do gry, impulsy, samotne podejmowanie decyzji i przekonanie, że następnym zakładem można naprawić poprzedni. Następnie zbudujemy procedury na gorsze momenty, bo plan działający wyłącznie wtedy, gdy jesteś spokojny, wypoczęty i racjonalny, jest mniej więcej tak użyteczny jak parasol działający tylko podczas dobrej pogody.

Nie chodzi o to, żebyś już nigdy nie poczuł chęci zagrania.

Chodzi o to, żeby chęć przestała automatycznie zamieniać się w kliknięcie.

A jeśli dzisiaj jesteś w takim miejscu, że nie masz siły układać żadnego wielkiego planu, zacznij od jednej rzeczy: nie próbuj dzisiaj odzyskiwać straconych pieniędzy kolejną grą. Strata już boli. Nie musisz dokupywać do niej następnej.

Hazard uwielbia zdanie „jeszcze tylko raz”.

My zaczniemy od innego.

Na dzisiaj wystarczy.

Rozdział 3 - Kasyno zamieszkało w twojej kieszeni

Kiedys hazard wymagał pewnego wysiłku organizacyjnego. Trzeba było gdzieś pójść, znaleźć lokal, wyjąć pieniądze, czasem nawet założyć spodnie, które można pokazać ludziom. Cała droga między pomysłem „zagram” a samą grą tworzyła kilka okazji, żeby się rozmyślić.

Hazard online tę drogę skrócił do kilku sekund.

Leżysz wieczorem na kanapie. Telefon jest obok. Przychodzi powiadomienie o meczu. Otwierasz je. Widzisz kurs. Konto jest już zalogowane. Karta podpisana. Pieniądze można wpłacić bez ruszania się z miejsca.

Nie zdążyłeś nawet podjąć decyzji.

Palec już prowadzi negocjacje w twoim imieniu.

To ważne, ponieważ łatwo myśleć o problemie z hazardem wyłącznie jako o problemie „zbyt dużej chęci grania”. Tymczasem ogromną rolę odgrywa również łatwość wykonania impulsu. Im krótsza droga między zachcianką a działaniem, tym mniej czasu zostaje na refleksję.

Z czekoladą jest podobnie. Możesz przez cały dzień deklarować, że ograniczasz słodyczne, ale jeżeli tabliczka leży piętnaście centymetrów od twojej ręki, wieczorem rozpoczyna się bardzo poważna debata filozoficzna pod tytułem: „Czy trzy kostki naprawdę liczą się jako jedzenie?”.

Z hazardem stawka jest jednak znacznie większa.

Problem zaczyna się wcześniej niż przycisk „postaw”

Wyobraź sobie zwykły wieczór. Wracasz zmęczony po pracy. Dzień był kiepski. Ktoś cię zirytował, korki zrobiły

swoje, kolacja średnio wyszła, a człowiek odpowiedzialny za ustawienie temperatury w biurze najwyraźniej prowadzi osobistą wojnę z komfortem termicznym.

Siadasz.

Nie myślisz jeszcze: „Chcę uprawiać hazard”.

Myślisz raczej:

„Chcę się czymś zająć.”

„Chcę przestać o tym wszystkim myśleć.”

„Przydałoby się trochę emocji.”

„Może dzisiaj coś wpadnie.”

I właśnie tutaj zaczyna się właściwy mechanizm.

Hazard online potrafi połączyć kilka rzeczy naraz: napięcie, oczekiwanie, możliwość nagrody, rozrywkę i bardzo szybkie działanie. Nie oznacza to, że każdy człowiek korzystający z takich usług straci kontrolę. Oznacza natomiast, że gdy granie zaczyna pełnić funkcję regulowania emocji — poprawiania nastroju, zabijania nudy, odcinania stresu albo dostarczania pobudzenia — problem przestaje dotyczyć wyłącznie pieniędzy.

Telefon staje się wtedy czymś w rodzaju automatu do zmiany samopoczucia.

Niestety automat pobiera prowizję.

Czasem bardzo wysoką.

Jeżeli zauważasz, że chęć gry pojawia się szczególnie po kłótni, po alkoholu, w samotny wieczór, podczas stresu, w niedzielę przed powrotem do pracy albo wtedy, gdy po prostu nic się nie dzieje, nie jest to drobiazg. To cenna informacja o tym, co uruchamia zachowanie.

Nie pytaj więc tylko:

„Dlaczego gram?”

Zapytaj:

„Co działo się ze mną dziesięć minut wcześniej?”

To dużo lepsze pytanie.

Nuda jest bardziej niebezpieczna, niż wygląda

Nuda ma wyjątkowo kiepski PR. Kojarzy się z czymś niewinnym. Człowiek siedzi, wzdycha, przewija telefon i przez chwilę zastanawia się, czy nie umyć lodówki.

Nie myje.

Bez przesady.

Problem polega na tym, że hazard jest bardzo skutecznym lekarstwem na nudę krótkoterminową. Natychmiast pojawia się oczekiwanie. Coś może się wydarzyć. Jest wynik. Jest ryzyko. Jest napięcie.

Przez kilkanaście minut zwykły wtorek o 21:36 zmienia się w wydarzenie.

Mecz trzeciej ligi norweskiej, o której istnieniu jeszcze rano nie wiedziałeś, nagle staje się kwestią osobistą.

To właśnie emocjonalna intensywność potrafi przywiązywać do grania bardziej niż sama możliwość wygranej. Jeśli codzienność wydaje się płaska, a podczas zakładu wszystko nagle nabiera znaczenia, mózg szybko uczy się prostego skojarzenia:

nuda → hazard → pobudzenie.

Po kilku powtórzeniach nie musisz już świadomie podejmować decyzji. Pojawia się nuda i ręka sama szuka telefonu.

Nie dlatego, że ręka ma problem.