

**13/12/2009:**

Bom dia

Ontem estive presente na vossa 1ª convenção e não posso deixar de vos dizer, OBRIGADA!

Obrigada pelo que fizeram ontem, obrigada pelo que têm feito ao longo destes anos, mas a cima de tudo obrigada por existirem e terem a força que têm.

Uma das coisas que mais me surpreendeu foi a alegria, energia e o "self-awareness" que aqueles com quem tive o prazer de interagir demonstraram.

Confesso, não estava à espera, sou novata nestes grupos de inter-ajuda mas uma quase Pró neste problema, com o qual convivo desde que me conheço por gente. Filha de um jogador de uma vida, as vezes sinto que já esgotamos todas as tentativas de ajuda.

Aprendi muito ontem, ou talvez tenha reaprendido, já ouvi ou li tudo o que foi dito ontem, mas nos momentos críticos esquecemo-nos do que sabemos e é o instinto e a "raiva"/ frustração que fala mais alto e pauta as nossas acções.

Gostaria de acreditar que será desta vez que ele realmente toma consciência do problema que tem, que há passos que tem que seguir para não destruir a sua vida e a vida de quem o rodeia, mas faço mais uma confissão há muito que perdi a esperança e a confiança que tal possa acontecer, espero para ver, é ainda muito cedo para qualquer conclusão.

Conto convosco para não desistirem dele, de nós. Para mim ele será sempre o meu pai, demasiado ausente e nunca um "role-model", mas meu pai, com quem partilho genes, sangue e um amor filial que por mais magoa que tenha não deixará de existir.

Com ele aprendi apenas a viver uma vida segura, sem correr riscos ou experimentar as tentações, o receio dos genes que carrego (filha e neta de adictos) faz com que seja uma pessoa demasiado disciplinada, mas não sinto que tenha perdido algo, encontro prazer nas coisas mais simples e tenho a certeza que não seria mais feliz se já tivesse experimentado 1 bebedeira ou ficado "high".

Sempre fugi à consciencialização deste problema pois queria ter a ilusão que algum dia teria uma vida normal, mas hoje escolho não fugir mais, ajudar o meu pai é uma prioridade pois assim sei que também me ajudo a mim a lidar com os meus fantasmas e traumas, a minha mãe e irmã são quem sempre tive e quero agora estar aqui para elas. Terei uma vida mais normal se enfrentarmos este problema em conjunto e as lições que daqui vamos tirar irão certamente servir para outras situações na vida.

Não tenho vergonha, é uma doença que se tem que reconhecer, enfrentar e tratar, tal como muitas outras. Numa sociedade que está longe de ser perfeita somos apenas uma família que luta para ter uma vida melhor, juntos, unidos como sempre fomos em tudo. Desculpem o desabafo, mas são 28 anos de negação e supressão própria.

**28/04/2009**

Creio ser importante deixar o meu depoimento, pois vivemos numa altura em que o meu problema pode estar a ser vivido por muita gente. Considero-me viciado no jogo porque, mais do que qualquer coisa, gosto de jogar o que quer que seja. Repito: o que quer que seja! Este gosto aliado à possibilidade e à necessidade de ganhar dinheiro torna-me um cliente fácil de jogos a dinheiro. Durante a minha adolescência jogava umas cartas a dinheiro: lerpa, sueca, sobe e desce... Mas nada que me ocupasse muito tempo nem com regularidade alguma. Quando fiz 18 tive que experimentar o casino, ao final de 4 experiências perdi dinheiro(o grave é que perdi dinheiro que me fazia falta) e decidi que não voltava a por os pés num casino. Neste ponto tenho que dizer que a entrega à sorte do nosso dinheiro não me motiva muito, embora, por vezes, sinta uma vontade inexplicável de lá ir. E já fui e voltei a ganhar e a perder (infelizmente o balanço é negativo e como tenho pouco dinheiro não devia ter perdido). Felizmente, os casinos ainda são longe de casa e não é fácil ver-me lá. Mas há cerca de um ano e meio descobri o poker online e desde aí tenho feito as maiores barbaridades com o meu dinheiro e com o meu tempo. Já estou para deixar de jogar desde que comecei. A minha meta para o ano de 2009 foi parar de jogar. Logo na primeira semana joguei, parei umas semanas e voltei a jogar. Não invisto muito dinheiro de uma só vez (normalmente 10 ou 20 euros) mas faço-o muitas vezes. Depois são as contas por pagar, a roupa cada vez mais velha, os jantares e festas que não vou, as férias que não faço, a minha mente sempre a pensar no jogo ou no que ganhei ou no que perdi, a vontade de me matar quando perco depois de estar a ganhar muito ou de ficar com 0.0000€ para o resto do mês (pois perco sempre, uma vez que depois de ganhar volto a investir até perder tudo, não sei porquê, ou melhor, porque sou doente), o vislumbrar de crimes que posso fazer para ter dinheiro (desta vez não para jogar, mas para sobreviver até ao final do mês), ter, de facto, roubado (eu nunca roubei na vida é algo que infelizmente não posso dizer- este vício afecta o bom senso), o faltar ao trabalho para jogar, o faltar às aulas para jogar, o ficar em casa e não sair com os amigos para jogar, o jogar ao mesmo tempo que se trabalha, não ir dormir às horas certas para jogar, não cumprir as regras básicas do jogo- estar a perder, apostar mais baixo, não jogar mais do que uma ou duas horas seguidas, manter a calma,...-, pensar que desta é que vai ser, não ter dinheiro para jogar e ficar na net a ver os pros a jogar, à noite pensar "nunca mais jogo" e na manhã seguinte pensar que talvez valha a pena, deixar um trabalho porque a jogar poderia ganhar o mesmo dinheiro ou ainda mais, ... Não é uma lista completa. Mas espero que isto sirva para lembrar que o poker on line vicia e que se pode perder dinheiro. 10 ou 20 euros multiplicados várias vezes por semana dá um belo prejuízo ao final do mês. Algumas horas por dia dão muito tempo ao final do mês. Um calção ou 40 euros no poker? 40 euros no poker: assim, desses 40 €, posso fazer muito mais e comprar duas calças ou ainda mais (já não as compro desde que comecei). Só que, como o jogo é jogo e como não sou racional porque sou viciado, todo o dinheiro vai para os outros e para os sites. Devo dizer que o poker está a destruir as minhas finanças, a minha carreira profissional e académica. Para qualquer vício: se não queres gostar, não experimentes. Não há melhor conselho. Depois se ganhaste o gosto, sai o quanto antes. Quanto mais cedo melhor e mais fácil.

\*

**07/05/2009**

Há cerca de 15 anos que iniciei os primeiros contactos com o jogo de casino, e onde ganhei o primeiro dinheiro... pois claro, para voltar logo no dia seguinte a perder o que tinha ganho e muito mais. Ainda era um jovem na faculdade. E foi assim durante anos a fio, com pequenas interrupções pelo meio. Tentei por várias vezes parar de vez, com ajuda financeira da namorada (hoje esposa) e pais a pagarem as minhas dividas de cartão de crédito, empréstimos que pedia aos amigos, etc etc. sempre acreditando que tinha sido a ultima vez que me tinha metido na alhada do jogo. Até que os anos foram passando e de dezenas de euros ou contos, passaram a ser centenas e milhares....acho que até hoje foram mais de 50 a 60 mil euros...acho que já perdi a conta. Aquela ideia de ir ganhar algum para os extras. Tornou-se num pesadelo. Até que após 15 anos...cada vez mais tornou-se descontrolado e quase arruinei todo o rendimento familiar, pondo em causa a alimentação da minha mulher e dos meu filhos, chegando a gastar em 24 horas quase 10.000 euros. Criando um mau estar horrível entre mim e a minha esposa, desde ela pensar em divórcio, etc, etc. Sempre fui um ótimo marido e pai, e como tal devido ao amor que temos um pelo outro e pelos nossos filhos, mais uma vez conseguimos recentemente junto de uma entidade bancária resolver os nossos problemas financeiros....e o mais importante foi jurar à minha esposa pelo amor a ela e pelos nossos filhos...que nunca mais me aproximaria de um casino ou qualquer tipo de jogo. Andava felicíssimo da vida, durante 3 semanas consegui ter qualidade de vida...na primeira oportunidade em que passei perto de um casino..minutos antes a minha esposa sabendo da minha situação geográfica telefonou-me a pedir para eu ter muito cuidado e ser forte no caso de sentir tentações em ir jogar..prometi-lhe que não e mesmo assim foi jogar...perdi 2000 euros. Sinto-me um autentico farrapo....decepcionado comigo mesmo...a decepção que vou criar a quem me apoio....mas principalmente porque acreditei que desta vez ia ser forte e não voltava a entrar num casino. Sinto que é uma doença grave...sou mais que compulsivo...e não sei o que fazer para conseguir parar com isto....será que me podem ajudar?????

\*

**13/05/2009**

Sou frequentador assíduo dos J.A. há já algum tempo. Fui lá parar, porque não conseguia deixar de jogar. São sessões bi-semanais, com muitas partilhas de outros J.A., que me têm feito ver o lado maléfico do jogo. Neste curto espaço de tempo que estou em J.A., já fiz alguns amigos, porque em J.A. existe uma coisa tão simples que dá pelo nome de fraternidade/amor ao próximo. Se és jogador compulsivo, COMO EU, vem juntar-te a nós, pois J.A. faz mesmo bem. Um Abraço a todos os J.A.

\*

**29/07/2009**

Para os meus companheiros de infortúnio que sofrem como eu, tenho o dever de partilhar a minha recaída após 9 meses de recuperação, partilhar a minha enorme ressaca, desilusão e tristeza por ter recaído e estar atenta mais do que nunca a esta doença do foro psicológico e mentalizar-me que só unidos a poderemos vencer, uma coisa eu posso garantir e só compreende quem já recaiu, é das coisas piores que nos podem acontecer, por isso amigos muito cuidado. Um dia de cada vez e que o nosso ser superior nos ajude, mas para isso temos que estar atentos a todos os sinais e pedir ajuda, coisa que eu não soube fazer, não sei se por orgulho ou teimosia de que eu posso mais que o jogo, mas não ele é invencível e mais uma vez ficou provado, pois deixou-me completamente de rastos a todos os níveis, coragem amigos e não desistam.

\*

**24/11/2009**

Bem, hoje após 20 e tal dias sem jogar e depois de ter perdido uns belos 1000 euros em poucas horas no poker on-line, disse a mim mesmo que nunca mais jogaria... resulta que voltei e com isto mais 1000 euros. Não imaginam quantas vezes disse não ao jogo, mas sempre volto. Este maldito bichinho consome-me, às vezes resisto e sou forte, outras vou ao jogo e perco brutalidades. Jogo desde 2007 e até a data já perdi o equivalente a um bom carro hoje em dia. Pedi empréstimo ao banco para pagar a primeira grande burrice num mês: 3000 euros! e após a aprovação ... paguei a minha dívida, só que cai mais vezes na tentação, pedi dinheiro emprestado com base na mentira, os meus irmãos e família não acreditam que um homem como eu, entrasse no vício do jogo, eu que nem sabia nada de cartas... tudo uma brincadeira de passagem de ano e também por querer demonstrar que podia saber o jogo sem ser gozado pelos meus amigos. Hoje digo ao mundo através destas palavras que não quero mais, que chega ter que gastar o meu ordenado para pagar o que gasto em uma questão de horas. Não deixo de comer, como é claro, mas deixo de ter mais roupa, viajar e até comprar um carro que tanto quero. Os meus amigos não sabem deste vício, nem sonham que estava assim, pois tenho vergonha. Não que olhem para mim como um coitado, mas que vejam o homem que se perdeu... Ainda vou a tempo de sonhar, é uma questão de tempo, paciência e fé. Neste momento só me resta esperar que o tempo seja o meu amigo e trabalhar mais do que já fazia, comprar um livro e ler em vez de jogar, parar de pensar no que já perdi e sonhar que amanhã será um dia melhor que hoje, nunca voltar a tentação do jogo, seja ele qual for. Nunca pensei estar na situação que estou, mas vou relatar os meus avanços neste site para que as pessoas acreditem que é possível superar-se. Como dizem os espanhóis: O perdido, perdido esta! Abraços

27/02/2009

Boa noite,

através de uma pesquisa na net, descobri o vosso grupo.

Após ler alguns artigos sobre jogo, cheguei á conclusão, já há muito por mim identificada, mas SEMPRE POR MIM recusada, que efectivamente sou um "adito", jogador compulsivo, ou viciado em jogo a dinheiro, enfim como me queiram chamar.

Tenho imensos problemas financeiros, devido ao jogo.

"Derreti" literalmente milhares de euros deste há 13 anos para cá, dei cabo dos melhores anos da minha vida, perdi os meus ultimos 13 anos de vida (maldito dia em que entrei a primeira vez no casino (ocultamos o nome do casino) e ganhei dinheiro ! ).

Quero me livrar deste vicio de uma vez por todas, mas não sei como, sinto-me impotente, não sei por onde começar, preciso de ajuda e talvez o vosso grupo me a possa dar. Nunca pensei na minha vida recorrer a um grupo de anónimos (sem no entanto nunca ter criticado ou feito juizos de valor de outros grupos de anónimos, quer sejam do alcoól, quer sejam de toxicod dependentes), mas o que é verdade, é que quero uma vida nova, quero renascer, hora após hora, dia após dia, semana após semana, mês após mês.

O meu vicio, prende-se com dois tipos de jogo (sempre em casinos); CARTAS (póker) e ROULETA.

Como já referi atrás, já perdi muito dinheiro em casinos.

Desde que abriu o (ocultamos o nome do casino), afundei-me a uma velocidade alucinante.

Até lá, tendo já perdido muito dinheiro, nunca tinha jogado na ROULETA (esse jogo fácil de jogar e de compreender) .a ROULETA arruinou-me em grande velocidade, mas o jogo bem poderia ter sido outro.

Agradeço o facto de poder desabafar, pois este meu já longo depoimento, é a penas um bocadinho da história da minha vida de viciado no jogo, de há 13 anos para cá, pois além de dinheiro, perdi muitas horas no casino, cheguei a estar mais de 8 horas agarrado a uma máquina de póker !

A minha vida de jogo, em 13 anos, dava um livro bem extenso, mas muito repetitivo, com dias e dias e dias tão iguais, tão semelhantes e com o mesmo resultado.

Como ainda é possível eu ainda cá ter o bichinho dentro de mim, apesar de saber que nunca se ganha, nunca se ganha (pois quando se traz de lá dinheiro, é meramente uma ilusão, pois umas horas, na pior das hipóteses, uns dias depois, a ilusão com que de lá se tinha saído, transforma-se em desilusão, em frustração, em mais do mesmo e do mesmo, que se dirige apenas num único sentido: A RUÍNA ) ?

O meu contacto, não o vou deixar, para já, pois como já referi, escrever desabafar, mesmo que seja apenas para um monitor, ajuda-me e ao ajudar-me talvez esteja eu a tentar por a cabeça para cima, ganhar alento e força para recuperar, para respirar de novo para renascer, como comecei por escrever.

Pois tudo que quero é renascer, renascer para tudo na vida, dar valor ao mais pequeno pormenor com que nos deparamos diariamente, viver a vida, fazer algo pela minha vida, pelo bem estar de todos, em vez de dia após dia ser invadido por este autruísmo inexplicável que apenas vê no jogo a ilusão da salvação.

Peço desculpa pelos possíveis erros ortográficos que existam, mas estou demasiadamente envolvido neste tema, o que por certo compreenderam, pois não é nada fácil, não é mesmo nada fácil.

ass.

Apenas um Jogador infelizmente igual a tantos outros por esse mundo fora.

Obrigado

21/03/2009

assunto:

A todos os jogadores compulsivos, tal como eu, quero deixar a minha mensagem de solidariedade e amor, pois sei que sofrem assim como eu já sofri, não adiem um problema que só nos leva para o fundo do poço e até mesmo para a morte, dou graças ao meu ser superior todos os dias por ter integrado neste grupo de auto ajuda, que só me tem dado alegrias e forças de continuar a viver com mais satisfação e que me tem tornado uma pessoa bem melhor, por isso não esperes pelo amanhã, aceita que o que nós temos é realmente uma doença e verás que a vida te irá sorrir, tal como tem sorrido para mim, junta-te a nós.

Boa noite,

Acabei de chegar de uma reunião, em que somente apareceram 3 elementos, mas que foi ótima. Verificou-se uma serenidade, que há muito não se encontrava naquela sala.

Um colega, acabou por partilhar que tinha recaído, o que claro, não poderia deixar de ser o elemento mais importante dessa reunião.

E com a recaída deste meu companheiro, que eu preferia que não tivesse acontecido, tirei as minhas conclusões:

1º Também eu, sou impotente perante o jogo, mesmo não tendo vontade de jogar. Sei que sou portador de um pequeno vulcão, que a qualquer hora pode entrar em erupção. E diz-se que um vulcão, nunca poderá ser considerado extinto.

2º Ao ver o sofrimento e arrependimento do meu colega, ajudou-me a clarificar, que quero estar longe do jogo. (esse meu colega chegou a falar que o suicídio, tinha sido uma das coisas que lhe tinha passado pela cabeça).

3º Que mesmo num momento de desespero, podemos encontrar inúmeras coisas boas ao nosso redor. E senti que este companheiro estava muito grato, pela presença de mais uma companheira e eu próprio, aquando a sua partilha.

4º Que a nossa doença, é uma doença de sentimentos. E quando assim é, não podemos resolvê-la de um dia para o outro. Por isso, a frase "um dia de cada vez", faz todo o sentido.

5º Mesmo depois da reunião me ficou uma dúvida, que ainda agora, não consegui esclarecer: o que nos leva a recaír? Hipótese 1: Um estado avançado da doença, que não nos permite atingir um estado de equilíbrio; Hipótese 2: Faltando um estado de equilíbrio emocional, então temos grandes motivos para ir jogar; Hipótese 3: Nenhuma das anteriores (e caso alguém desejasse partilhar, qual a sua opinião, eu ficaria muito agradecido).

Enfim, se calhar o melhor é não tentar perceber estas razões e seguir em frente:

Um dia de cada vez

Porto, Portugal

\* \* \*