



Gec, "Cala la notte" (2012) – particolare - spray su gratta&vinci - www.gec-art.com

VINCERE IL GIOCO D'AZZARDO

MANUALE DI AUTOAIUTO PER IL GIOCATORE CHE VUOLE SMETTERE

Sviluppato nell'ambito
del Progetto Regionale Jackpot – ULSS 8 Veneto
Ristampato grazie al Progetto "Non chiamatelo gioco"
(Legge regionale n. 1/08, Capo III)



Regione Lombardia
Famiglia e Solidarietà Sociale

Azzardo e
Nuove
Dipendenze 
Associazione di Promozione Sociale

RINGRAZIAMENTI

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione AND-Azzardo e Nuove Dipendenze desidera ringraziare gli Autori di questo manuale dr Graziano Bellio, dr.ssa Amelia Fiorin e dr.ssa Selena Giacomazzi del Dipartimento per le Dipendenze di Castelfranco Veneto (TV) – Azienda ULSS n. 8 per avere acconsentito alla condivisione e diffusione del loro prezioso lavoro che sarà certamente utile a molti giocatori che vogliono smettere.

Un sentito ringraziamento anche a Renato Mason Direttore Generale dell'ULSS n. 8 per avere autorizzato la riproduzione del materiale suddetto.

Infine, un sincero ringraziamento a Gec per avere concesso l'uso a titolo gratuito della suggestiva immagine di copertina "Cala la notte" - spray su gratta&vinci – 2012 (www.gec-art.com), perché rende bene l'idea di quanto oggi il gioco d'azzardo legale sia incombente e di quanto esso abbia invaso le nostre città e i nostri spazi di vita, sostituendo cieli e prospettive future.

Il presidente
Dr.ssa Roberta Smaniotto

Il presidente onorario
Dr.ssa Daniela Capitanucci



REGIONE DEL VENETO

Fondo regionale d'intervento per la lotta alla droga: Piano annuale 2009/2010

(DGR n. 2569 del 4 agosto 2009; DGR n. 4307 del 29 dicembre 2009)

VINCERE IL GIOCO D'AZZARDO

MANUALE DI AUTOAIUTO PER IL GIOCATORE CHE VUOLE SMETTERE

A cura di:

Graziano Bellio – psichiatra

Amelia Fiorin – psicologa

Selena Giacomazzi – psicologa consulente

dipartimento per le dipendenze di Castelfranco Veneto (TV) – Azienda ulss n. 8



Progetto Jackpot

VINCERE IL GIOCO D'AZZARDO: MANUALE DI AUTOAIUTO PER IL GIOCATORE CHE VUOLE SMETTERE

Opuscolo sviluppato nell'ambito del **Progetto Jackpot** da:

Graziano Bellio – psichiatra, coordinatore del dipartimento per le dipendenze di Castelfranco Veneto (TV)

Amelia Fiorin – psicologa, dipartimento per le dipendenze di Castelfranco Veneto (TV)

Selena Giacomazzi – psicologa consulente, dipartimento per le dipendenze di Castelfranco Veneto (TV)



Azienda ULSS n. 8 – ASOLO (TV)

Dipartimento per le dipendenze

Servizio Tossicodipendenze

Via Ospedale, 18

31033 CASTELFRANCO VENETO (TV)

sertcf@ulssasolo.ven.it

REGIONE del VENETO



Assessorato alle
Politiche Sociali

Progetto Jackpot (2010)

Ente finanziatore: Regione del Veneto – Assessorato alle Politiche Sociali

Assessore: Remo Sernagiotto

Direzione regionale per i Servizi Sociali

Rio Nuovo - Dorsoduro 3493

30123 Venezia

dir.servizisociali@regione.veneto.it

Responsabile del progetto: Graziano Bellio

Comitato scientifico: G. Cavallari, S. Felisati, A. Fiorin, C. Forza, S. Giacomazzi, P.G. Nardi, C. Odorizzi, I. Stimamiglio

Opuscolo gratuito. Vietata la vendita.

Proprietà intellettuale degli Autori

© Questo manuale è stato stampato a cura dell'azienda ulss n. 8 , Castelfranco Veneto – aprile 2011

CHE COS'È E COME SI UTILIZZA QUESTO MANUALE

Questo manuale si propone di aiutare il giocatore eccessivo a smettere di giocare e ad uscire dai problemi legati all'azzardo. Il manuale propone un percorso di recupero che va inteso come un vero e proprio corso per imparare a non giocare più.

Se hai iniziato a leggere queste righe allora probabilmente hai già avuto modo di riflettere sul tuo comportamento di gioco e avrai già sviluppato alcuni dubbi e perplessità su questo tipo di comportamento e le conseguenze dannose che comporta. Questo manuale propone un METODO, la cui base logica sta negli studi scientifici relativi al trattamento cognitivo-comportamentale dei giocatori compulsivi, la tipologia di trattamento più efficace fin qui sviluppata per questi problemi. Il percorso presentato in questo manuale va seguito con diligenza e in modo completo, affrontando i diversi temi nello stesso ordine in cui compaiono nell'opuscolo.

Come in tutti i corsi, anche qui sono previsti compiti ed esercitazioni, essenzialmente sotto forma di schede da compilare. Non farti ingannare dalla loro semplicità! Le schede sono uno strumento per aiutarti a mettere per iscritto dei fatti o dei contenuti mentali, dare loro ordine e logica, considerarli nel loro insieme, in altre parole ottenere una visione più completa, ordinata e razionale: ciò ti consente di affrontare le diverse tappe del trattamento in modo più logico ed efficace.

Il manuale è stato preparato come supporto ad un percorso terapeutico che prevede colloqui di consulenza con un operatore esperto. A lui farai riferimento per tutte le questioni che non dovessero apparirti del tutto chiare o sulle quali hai dubbi e perplessità.

Non tutti i giocatori con problemi possono ottenere risultati positivi con il solo ausilio di questo manuale. Non ti scoraggiare se vedi che la tua situazione non migliora pur avendo seguito con diligenza il corso: parlane con l'operatore e lui ti consiglierà sul da farsi. In ogni caso questo manuale ti offre informazioni fondamentali dalle quali partire per la risoluzione dei tuoi problemi.

Una avvertenza: questo manuale utilizza termini come *gioco* (e *giocatore*) *eccessivo*, *gioco problematico*, *gioco patologico*, *dipendenza da gioco* con lo stesso significato, in modo intercambiabile. Non formalizzarti troppo su questi termini: vi sono differenti livelli di coinvolgimento nel gioco e naturalmente alcuni giocatori mostrano maggiore gravità di altri, talvolta perché arrivano a chiedere un aiuto *prima* di aggravare troppo la propria situazione. Qui non vogliamo riferirci ad una diagnosi precisa, ma intendiamo rivolgerci a tutti coloro che hanno iniziato a pensare che il gioco d'azzardo sta creando loro dei problemi e che, nonostante ciò, hanno difficoltà ad interrompere questo comportamento e a mantenersi astinenti.

Buona lettura e buon lavoro.

Gli Autori

Indice

▪ Che cos'è e come si utilizza questo manuale	pag.	I
▪ Lezione 1 Gioco d'azzardo e gioco d'azzardo patologico: un po' di informazioni	pag.	1
▪ Lezione 2 Il gioco è un problema? Come aumentare la consapevolezza sulle conseguenze del gioco	pag.	11
▪ Lezione 3 La gestione del denaro	pag.	19
▪ Lezione 4 La gestione del tempo libero	pag.	29
▪ Lezione 5 Imparare a riconoscere e a gestire il craving	pag.	35
▪ Lezione 6 Gli errori di pensiero del giocatore	pag.	47
▪ Lezione 7 Prevenire le ricadute	pag.	53
▪ In conclusione	pag.	63

GIOCO D'AZZARDO E GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO: UN PO' DI INFORMAZIONI

In queste pagine troverai informazioni sul gioco, sull'azzardo e sulla dipendenza da gioco, che qui chiameremo anche *gioco patologico*, come indicato nei testi scientifici. Questo capitolo ha lo scopo di riassumere i fatti fondamentali che stanno alla base delle attività di gioco d'azzardo e degli eventuali eccessi cui vanno incontro alcune persone.

Alcune notizie saranno senz'altro già note, altre invece probabilmente suoneranno del tutto nuove. Se ti viene voglia di saperne di più chiedi ad un esperto, oppure cerca su Internet, ma in questo caso bada a dar valore solo alle informazioni che trovi nei siti accreditati sul piano scientifico: ad esempio wikipedia, la nota enciclopedia online, è una vera e propria miniera di informazioni di buona attendibilità scientifica.

Che cosa è il gioco?

Il gioco è una attività universale che interessa non solo tutti gli esseri umani, ma anche molte specie animali. I documentari naturalistici spesso mostrano cuccioli che giocano tra loro. Chiunque abbia avuto una cucciolata di gattini o cagnolini ha avuto modo di osservare direttamente questo fenomeno. Gli esseri umani non sono da meno, anzi è ben noto che il gioco è una attività che oltre ad essere piacevole e gratificante, è anche strutturante, cioè aiuta la maturazione e l'acquisizione di importanti capacità personali e sociali.

Gli sport sono un esempio di *giochi competitivi*: il bambino che li pratica impara molte cose che gli saranno utili nella vita: rispettare regole e gerarchie, socializzare e collaborare per un fine comune (specie negli sport di squadra), sostenere lo sforzo per migliorare le proprie performance, sopportare le delusioni e le frustrazioni, accettare di perdere. La competizione è un elemento presente in molti giochi di carte, nel biliardo, negli scacchi, nella dama, nei giochi da tavolo. In alcuni di essi conta essenzialmente l'abilità, in altri esiste anche una componente di fortuna a volte molto grande. L'abilità è quella qualità che una persona acquisisce progressivamente con l'esercizio e la pratica: sebbene alcuni soggetti siano in grado di mostrare particolari talenti e riescano a raggiungere livelli di eccellenza (i cosiddetti campioni), chiunque è destinato a migliorare con l'allenamento, almeno fino ad un certo livello.

I *giochi di ruolo*, il "facciamo finta che tu sei... e io sono..." aiuta il bambino ad esprimersi, a pensare in astratto (questo lo fa più compiutamente il ragazzino di una certa età), vedere le cose da un punto di vista che non è il proprio, capire la differenza tra realtà e rappresentazione. Questi giochi sono la base di arti come il cinema e il teatro.

Ci sono giochi il cui scopo è stimolare nel bambino, ma spesso anche nell'adulto, sensazioni psicofisiche di *eccitamento*: l'altalena, l'ottovolante. Se queste attività raggiungono livelli di stimolazione intense (pensiamo ad esempio ad alcune attrazioni dei parchi di divertimento)

possono richiamare alcuni, ma saranno evitate da altri che vivono come disturbanti le eccitazioni estreme. In questi casi l'aspetto di gratificazione è ottenuto dalla pura e semplice stimolazione psicofisica, in assenza di aspetti simbolici presenti nelle tipologie di gioco descritte precedentemente.

Cos'è l'azzardo?

Alcuni giochi si fondano sulla fortuna, sul caso. Il gioco dell'oca ad esempio è meccanico e si basa unicamente sull'esito del tiro di dadi; lo scopone ha una componente di fortuna ed una di bravura, ma meno un giocatore è abile nel gioco, più la componente casuale, cioè le carte che la sorte gli destina, peseranno sull'esito della partita.

Il gioco d'azzardo è un gioco in cui la fortuna è predominante e che prevede una scommessa, una puntata in denaro o in altri valori. Il termine *azzardo* significa "attività rischiosa": nel gioco d'azzardo l'elemento casuale è fondamentale mentre l'abilità conta poco o nulla, e da ciò origina il rischio. Al contrario, se la componente casuale fosse marginale non saremmo di fronte ad un gioco d'azzardo, bensì di abilità.

Il gioco d'azzardo è in grado di indurre cambiamenti dello stato mentale e fisico delle persone, ad esempio è stimolante ed eccita sul lato psicofisico il giocatore: mettere a rischio una certa somma con la possibilità di ottenerne di più, ma anche di restare senza nulla, provoca un brivido che può essere gratificante per alcuni, ma disturbante per altri. Chi apprezza particolarmente tali stimolazioni potrebbe cercarne di sempre più intense scommettendo cifre progressivamente maggiori, e quindi rischiando di più. In una ipotetica partita di calcio tra una squadra di grandi capacità ed un'altra di riconosciuta inferiorità tecnica è possibile scommettere sulla squadra che ha maggiori probabilità di vincere, tuttavia il guadagno finale sarebbe estremamente scarso perché la vincita ottenuta è tanto minore quanto più facile è il pronostico. Scommettere invece sulla squadra data per perdente potrebbe, in caso di improbabile vittoria, portare ad una vincita molto maggiore. L'attesa dell'esito sarebbe caratterizzato da un brivido e da un eccitamento superiore, ma le probabilità di perdere sarebbero altrettanto elevate. Sia che il giocatore cerchi il brivido, sia che spera in un guadagno, tenderà a scommettere dove ha maggiori probabilità di perdere. ***In altre parole l'eccitamento costa denaro.***

I giochi d'azzardo possono essere esclusivamente fondati sulla fortuna (la roulette, i dadi, le slot-machine, le lotterie, il Gratta e Vinci...) oppure possono prevedere una certa quota di abilità (molti giochi di carte). Le aziende che producono e forniscono i giochi (le chiameremo "*il banco*") eliminano il più possibile la componente di abilità perché ciò garantisce guadagni più elevati e soprattutto prevedibili. Infatti, se il gioco è regolato unicamente dalle leggi del caso, il banco è in grado di calcolare facilmente le proprie aspettative di ricavo, mentre se l'esito delle partite viene determinato anche dalla presenza di altre variabili, ad esempio l'abilità dei giocatori, queste rappresentano per il banco una vera e propria incognita.

Come funzionano i giochi d'azzardo?

Fortuna, sfortuna, rischio, sono tutti termini che indicano che è in azione il caso. **Si dice che un evento è casuale quando è imprevedibile**, cioè non esistono elementi tali da poter affermare che si verificherà o che non si verificherà con certezza: possiamo al massimo dire con quanta probabilità potrà verificarsi. Se una donna è in attesa di un figlio noi possiamo dire che sarà maschio oppure femmina, ma non possiamo predirne con certezza il sesso: le probabilità saranno alla pari, 1 e 1 su 2 (50 e 50 su cento). Se una donna è in attesa del suo secondo figlio le probabilità saranno anche in questo caso alla pari, 1 e 1 su 2 (50 e 50 su cento). Ciò significa che il sesso del secondo figlio non è influenzato dal sesso del primo, e a sua volta non influenzerà il sesso di un eventuale terzo: gli eventi sono indipendenti l'uno dall'altro. Se una donna ha già avuto sette figli, tutte femmine, le probabilità che l'ottavo sia di nuovo femmina sono ancora 1 su due, ovvero il 50%. Gli eventi precedenti non influiscono sulle probabilità del nuovo evento. Chi volesse scommettere sul sesso di questo ottavo figlio potrebbe pensare in realtà che è più probabile che nasca un figlio maschio in quanto è assai raro che vi sia una serie di otto figli dello stesso sesso. Il sesso maschile in questo caso sembrerebbe *ritardatario*. Ebbene non è così: le probabilità relative al sesso dell'ottavo figlio restano sempre alla pari, 50 e 50. Per quanto improbabile infatti, esiste già, in quanto già avvenuta, una serie di sette femmine: pertanto le probabilità che anche l'ottavo sia un figlio femmina restano sempre le stesse, il 50%.

L'indipendenza dell'evento casuale è una legge fondamentale che vale sempre quando c'è di mezzo la fortuna (o la sfortuna) e l'azzardo. Il gioco tuttavia porta le persone a pensare erroneamente che le cose non stiano veramente così, e ciò avviene così spesso che da parte degli studiosi di statistica è stato formulato il concetto di *errore del giocatore (o fallacia di Monte Carlo)* che può essere esemplificato nel modo seguente: la persona che cade nell'errore di Monte Carlo ritiene di poter prevedere un evento casuale, ad esempio l'estrazione di un numero al lotto, sulla base dell'esito delle estrazioni precedenti. Ciò può portare a due conseguenze opposte e sempre erranee: a) sulla base degli esiti precedenti l'evento diviene più probabile; b) sulla base degli esiti precedenti l'evento diviene meno probabile. Di volta in volta le persone possono convincersi dell'una e dell'altra cosa. Si pensi ad esempio alla convinzione che i biglietti della lotteria acquistati negli autogrill autostradali abbiano più probabilità di essere vincenti; oppure ad una ricevitoria che esponga un cartello per segnalare una vincita avvenuta in quel locale come modalità per suggerire che il luogo è fortunato e che le probabilità di vincere sono maggiori. Curiosamente però è possibile fare un ragionamento, erroneo, anche opposto: dato che un evento improbabile come una grossa vincita è già avvenuto presso una certa ricevitoria, è ancor più difficile che accada nuovamente nello stesso posto. Durante la guerra era infatti comune la convinzione che una bomba non cade mai esattamente nello stesso luogo, ragion per cui il cratere lasciato da un ordigno era considerato un buon posto per ripararsi durante un bombardamento.

In realtà, lo ripetiamo, le cose non stanno così: la regola fondamentale seguita dagli eventi casuali, e quindi anche dai giochi d'azzardo, è l'indipendenza degli eventi rispetto a quanto è successo in precedenza. **Il caso non ha memoria.**

Quali sono gli effetti psicologici dei giochi d'azzardo?

L'errore di Monte Carlo è un pensiero erroneo estremamente frequente anche tra i giocatori moderati e tra i non giocatori. Sul piano psicologico si ritiene che la mente umana non sia adatta a percepire e interpretare correttamente i fenomeni privi di una struttura e di una logica. La nostra mente può certamente studiare razionalmente tali fenomeni, in modo anche molto elaborato e sofisticato come ci dimostrano le scienze statistiche, ma resta il fatto che nell'immediatezza della percezione il nostro cervello si trova in difficoltà e tende a interpretare gli eventi casuali o gli oggetti privi di forma in modo tale da vederci forzatamente una regolarità, una struttura definita, magari solo abbozzata, ma riconoscibile. Possiamo fare molti esempi di questo modo di vedere le cose: i profili di volti e le forme di animali nelle nuvole o nel profilo delle rocce, i simboli grafici e le emoticon che ricordano il volto umano (ad esempio. ☺, ☹, :-D). La propensione dell'uomo a percepire forme e strutture è innata: i neonati sono in grado di sorridere al volto della madre, ma pure a immagini e disegni che ritraggono, anche in forma abbozzata, un volto umano. La distinzione tra il volto conosciuto della madre e quello sconosciuto dell'estraneo avviene molto più tardi, dopo diversi mesi.

Tutto ciò consente di affermare che la mente umana di fronte all'esito casuale e "informe" di un gioco d'azzardo tenda a percepire ed isolare alcune sequenze cercando di organizzare attorno ad esse una struttura logica. Una tale percezione è del tutto automatica e involontaria; ad essa fa seguito la ricostruzione pseudo-razionale di una "legge" che consenta di avere informazioni utili sul piano comportamentale. In altri termini è più facile decidere e scegliere se abbiamo una teoria che ci aiuta a prevedere le conseguenze di ciò che facciamo. Ciò tuttavia è controproducente nel caso dei giochi d'azzardo perché ci induce a pensare che è possibile prevedere l'esito della prossima partita.

Il banco vince sempre! Perché?

Quella del gioco d'azzardo è una industria, e come ogni altra industria è nata per fare profitti. Il giro d'affari del gioco d'azzardo nel 2010 ha toccato i 60 miliardi di euro, cioè circa 115.000.000.000.000 di vecchie lire, una cifra inimmaginabile. Il gioco d'azzardo non è un modo indiretto per fare della beneficenza, ma per produrre guadagni alle aziende e locali che gestiscono queste attività. I profitti dell'industria del gioco vengono suddivisi tra diversi soggetti: i produttori di apparecchiature, le aziende che hanno l'autorizzazione alla commercializzazione del gioco, coloro che si incaricano di distribuire nel territorio le apparecchiature, i gestori dei locali che ospitano gli apparecchi, chi garantisce eventuali collegamenti dati o video. Infine anche lo Stato ritaglia per sé una importante fetta dei guadagni. Mediamente lo Stato ricava intorno al 17% del totale della quota; questa percentuale è inferiore al 20% dell'IVA sugli usuali beni di consumo, ciò equivale a dire che per 100 euro giocate lo Stato ricava meno rispetto a 100 euro utilizzate per comperare un bene di consumo.

Per assicurare questi importanti guadagni all'industria del gioco, ai gestori e allo Stato, i giochi devono garantire un regolare introito di denaro, e ciò è possibile grazie alle leggi del caso: dal

punto di vista del singolo giocatore ciò significa che l'aspettativa è quella di perdere. Eventuali vincite occasionali generalmente non influiscono su questa aspettativa generale. Una attenta contabilità tra somme giocate e somme vinte dimostrerà ciò che il semplice buon senso ci suggerisce: **nessuno ci regala denaro.**

Il denaro giocato viene suddiviso in due quote la cui entità varia secondo il tipo di gioco: una prima quota viene restituita ai giocatori vincenti sotto forma di monte premi, la seconda resta all'industria e allo Stato. Generalmente le new slot che ritroviamo nei bar e nelle tabaccherie restituiscono mediamente il 70% di quanto giocato. Ciò significa che il 30% di quanto giocato viene perso. Per altri giochi queste percentuali cambiano. Ci sono dei meccanismi attraverso cui l'industria del gioco cerca di incrementare ulteriormente i propri introiti: uno dei principali è l'erogazione delle vincite sotto forma di piccole cifre relativamente frequenti. Ciò invoglia il giocatore a continuare a giocare e a reinvestire quanto vinto nel gioco. Quindi, se dal punto di vista dell'apparecchio elettronico una vincita viene effettivamente erogata, dal punto di vista del giocatore la vincita non viene incamerata e portata a casa, ma è rigiocata. Se vengono giocati 50 euro e "vinti" 30, ciò che in realtà è accaduto è che si sono perduti 20 euro. Ma se vengono giocati 500 euro e "vinti" 300, il banco guadagna 200 euro.

L'industria del gioco utilizza altri "trucchetti" psicologici al fine di indurre il giocatore a continuare a giocare nonostante stia perdendo denaro, ad esempio indurre la convinzione che si tratti di un gioco di abilità, facendo pensare al giocatore che conoscendo meglio il gioco si possa diventare più bravi e avere più possibilità di vincere. Un secondo "trucchetto" è di far pensare al giocatore di essere vicino alla vincita e che basta insistere un po': è il meccanismo della *quasi vincita*, della vincita sfiorata. In realtà il supposto sfioramento della vincita è una pura illusione.

Un altro elemento che spinge le persone a giocare è la difficoltà ad avere una immagine mentale di quanto sia improbabile vincere al gioco e tradurre sul piano pratico tale probabilità: riportiamo un veloce esempio nella tabella seguente.

PROBABILITÀ DI FARE 6 AL SUPERENALOTTO	1 su 622.614.630
PROBABILITÀ DI AZZECCARE UNA CINQUINA AL LOTTO	1 su 43.949.268
PROBABILITÀ DI MORIRE COLPITI DA UN FULMINE NEL CORSO DI UN ANNO	1 su 12.000.000
PROBABILITÀ DI MORIRE PER UN INCIDENTE STRADALE NELLA PROVINCIA DI TREVISO IN UN ANNO	1 su 10.000

Comunemente riteniamo che essere coinvolti in un incidente stradale che ci porti a morire sia un evento alquanto improbabile. Ebbene la probabilità di fare 6 al superenalotto è più di 62 mila volte più improbabile. Ciò nonostante la prospettiva di una vincita multimilionaria è così abbagliante da farci perdere qualsiasi relazione con la realtà vera, con la nostra quotidianità.

In conclusione, **il gioco può piacere o meno dal punto di vista dell'intrattenimento che offre, ma l'aspettativa di farne una fonte di denaro è assolutamente irrealistica**: tale aspettativa è pericolosa in quanto spinge il giocatore ad insistere a giocare in attesa che arrivi il colpo di fortuna.

Che cos'è il gioco d'azzardo patologico?

Secondo le attuali definizioni mediche, con il termine di *gioco d'azzardo patologico* si intende un comportamento di gioco persistente, ricorrente ed inadeguato caratterizzato da eccessivo coinvolgimento in termini di tempo, denaro e spazio mentale occupato dal gioco, bisogno di giocare d'azzardo con quantità crescenti di denaro per raggiungere eccitazione ed euforia, tentativi ripetuti di ridurre o smettere di giocare, irrequietezza o irritabilità quando si tenta di ridurre o interrompere il gioco d'azzardo, bisogno di giocare d'azzardo per alleviare sentimenti negativi come colpa, ansia, depressione, tornare a giocare dopo aver perso nel tentativo di recuperare le perdite, mentire ai membri della famiglia o ad altri per occultare l'entità del proprio coinvolgimento nel gioco d'azzardo, eccetera.

Custer, un esperto americano della materia, nel 1984 distinse tre fasi nella storia del giocatore incontrollato.

a) Fase della "vincita"

Inizialmente, durante le prime fasi di sperimentazione del gioco, il giocatore ha la netta impressione di vincere, di essere abile nel gioco e in un periodo fortunato: ciò lo incoraggia ad aumentare sia la frequenza delle giocate che il denaro scommesso. L'impressione di vincere è per lo più causata da una percezione selettiva: si tiene conto soprattutto degli esiti positivi e non di quelli negativi. A volte all'inizio accade realmente che il giocatore vinca una somma significativa e che nasca in lui la convinzione che sia facile ricavare denaro dal gioco. Sia che la vincita iniziale esista realmente, sia che venga solamente presunta, di fatto il giocatore aumenta il gioco e spende più denaro. Comincia quindi ad alternare vincite e perdite, ma è difficile in quel momento tener conto delle perdite reali dal momento che spesso l'umore è euforico e la persona è iperottimista e sopravvaluta le proprie capacità. In alcuni casi il giocatore, soprattutto le donne e i più anziani, possono scoprire che il gioco oltre a dar piacere è anche in grado di distogliere l'attenzione da problemi, assilli, dispiaceri o addirittura veri e propri sintomi d'ansia o depressione esistenti in quel periodo.

b) Fase della perdita e dell'inseguimento delle perdite

Prima o poi il giocatore si rende conto che sta perdendo denaro. Avendo vissuto il periodo precedente come caratterizzato dalla abilità e fortuna, questa volta interpreta le perdite come un fallimento personale e come un voltafaccia della sorte. Qualche volta arriva a sospettare che i giochi siano stati truccati al fine di fargli perdere i suoi soldi. Le perdite sono ormai diventate significative e il coinvolgimento eccessivo nel gioco viene nascosto ai familiari che altrimenti lo criticerebbero e gli rinfaccerebbero il denaro perduto. Il giocatore si convince che deve rientrare di tutte le perdite per poi dare un taglio netto al gioco: tende allora a tornare a giocare per rifarsi,

scommettendo cifre sempre più elevate, ma sul piano pratico il buco economico si allarga sempre di più perché nel gioco d'azzardo resta il fatto che più si gioca, più si spende. Il soggetto diventa ansioso, insonne, inappetente, irritabile, evita i contatti con i familiari e gli amici, si chiude nel silenzio, trova scuse sempre meno credibili per giustificare il proprio comportamento. Può sviluppare vere e proprie patologie da stress, come la gastrite, l'ulcera, l'ipertensione, l'infarto di cuore. Può iniziare a indebitarsi con amici, parenti, banche, società finanziarie, in qualche caso anche con gli strozzini. La vita ormai è profondamente incentrata sul gioco e sul procurarsi denaro, e questo diventa anche l'unico pensiero del giocatore.

c) Fase della disperazione

Con il tempo diventa evidente che i debiti non sono più pagabili e nuovi prestiti vengono rifiutati: il giocatore è angosciato e disperato per la situazione economica, ma continua ad illudersi di potersi rifare con una vincita grossa. La disperata ricerca del colpo grosso è l'unica cosa che gli dà la tenue speranza di risolvere i suoi problemi, e qualcuno arriva al punto di compiere reati pur di procurarsi denaro per giocare: falsificazione di firme sugli assegni, appropriazione di denaro della ditta dove lavora, furti, truffe, talvolta vere e proprie rapine in negozi o banche. Compaiono pensieri di suicidio e qualche volta il tentativo di farla finita viene compiuto realmente, talora purtroppo riuscendovi. Nonostante la consapevolezza che non è più possibile recuperare le perdite, il soggetto continua a giocare.

Qualche volta il giocatore si convince a chiedere aiuto; qualche volta sono gli stessi familiari che, scoperto il problema, lo costringono a non maneggiare più il denaro e a rivolgersi a qualcuno per essere aiutato ad uscire dal problema.

Perché il gioco eccessivo è un problema sociale e sanitario?

Il gioco eccessivo è stato per lungo tempo considerato un comportamento vizioso di persone dal carattere debole. Questo punto di vista è attualmente inaccettabile: oggi ci sono chiare indicazioni che il gioco patologico è una vera e propria dipendenza, un problema di natura sanitaria e sociale. Vediamo i motivi che hanno portato a questa conclusione.

Le moderne indagini di investigazione delle funzioni del cervello attraverso la radiologia per immagini (PET, Risonanza magnetica) e la determinazione dei livelli di agenti chimici coinvolti nelle funzioni cerebrali ci stanno mostrando che il sistema nervoso del soggetto con dipendenza da gioco mostra le stesse dinamiche che si rilevano nel cervello delle persone con dipendenza da sostanze. In particolare esiste un particolare coinvolgimento dei sistemi neurologici che presiedono a importanti funzioni quali: la gratificazione, la fissazione di ricordi di modelli comportamentali, il controllo degli impulsi, la reazione agli stress. Si è accertato quindi che i meccanismi cerebrali che sono alla base dello sviluppo e mantenimento della dipendenza sono gli stessi sia nel caso di un coinvolgimento con alcool o droghe, sia ci si trovi di fronte a un comportamento di gioco eccessivo.

La “parentela” tra gioco eccessivo e dipendenza da sostanze è rilevabile anche dalla frequente compresenza di comportamenti di gioco problematico e di abuso di sostanze, soprattutto alcool, nelle stesse persone e nelle loro famiglie. Abuso di alcool non necessariamente va inteso come alcooldipendenza: molte volte si tratta di un bere eccessivo che si è instaurato negli anni senza che l’interessato o il familiare siano consapevoli che la quantità di bevanda alcolica bevuta quotidianamente è abbastanza elevata da predisporre a disturbi fisici.

Un altro elemento importante è la frequente associazione del gioco eccessivo con disturbi di natura psichica quale l’ansia e la depressione, i disturbi bipolari, la tendenza costituzionale all’impulsività, altri disturbi del comportamento. Stati depressivi gravi con pensieri suicidari e rischio di suicidio sono molto frequenti nei giocatori in difficoltà, e richiedono un trattamento specifico.

Frequentemente il giocatore patologico mostra di soffrire per disturbi fisici, soprattutto conseguenza dello stato di stress cronico ed eventualmente dell’abuso di alcool (gastrite cronica, ulcera gastroduodenale, ipertensione arteriosa, cardiopatia, disturbi epatici, eccetera).

Oltre ai disturbi fisici e psichici, il gioco d’azzardo eccessivo si associa a problematiche di tipo familiare e relazionale, isolamento sociale, problemi lavorativi, problemi economici, talvolta anche problemi legali. Si tratta in altre parole di un fenomeno complesso in grado di coinvolgere l’individuo e l’ambiente intorno a lui in modo del tutto simile alle dipendenze da sostanze. Alcune di queste problematiche sono di stretta pertinenza medica, altre di pertinenza psicologica, altre ancora richiedono consulenze ed aiuto da parte di altri operatori dei servizi o di esperti (avvocato, commercialista...)

Cosa fare allora?

I servizi per le dipendenze sono abituati ad affrontare problematiche complesse come quelle presentate dai giocatori problematici. Molti interventi di aiuto possono essere erogati direttamente dagli operatori del servizio, altri invece richiedono ulteriori esperti. L’operatore del SerT è comunque in grado di dare precise indicazioni sul da farsi e a chi devono essere richieste specifiche prestazioni.

Un giocatore che accetta di intraprendere un percorso di cambiamento deve sapere che:

- a. È possibile uscire dal problema del gioco, ma soluzioni facili non esistono
- b. Il denaro perduto resta perduto
- c. Mantenere la segretezza tende a far perdurare il problema
- d. Il cambiamento richiede sempre una certa quota di fatica
- e. Generalmente è necessario un aiuto esterno, soprattutto da parte dei familiari
- f. È necessario un tempo variabile da caso a caso

Il processo di risoluzione del problema passa attraverso tre fasi distinte:

Fase del "Non posso"

È necessario inizialmente attivare o rinforzare i sistemi di controllo al fine di promuovere un distacco completo dal comportamento di gioco e di raggiungere una condizione di astinenza. Il meccanismo del controllo fa sì che il giocatore non possa giocare (nel senso che non ne ha il permesso e la possibilità). In termini terapeutici si indica questa fase come "riduzione degli stimoli" verso il gioco. Nel tempo ciò porta alla riduzione progressiva del desiderio di giocare, al miglioramento dell'umore e delle relazioni, all'incremento della fiducia del giocatore in se stesso.

Fase del "Non devo"

Il giocatore che da un certo periodo è completamente astinente dal gioco può maturare grazie alla propria esperienza la convinzione che non giocando si sta meglio. L'esperienza diretta lo porta a considerare del tutto naturale ciò che in precedenza non era nemmeno immaginabile: vivere senza l'azzardo. In questa fase il ricorso al controllo può essere sostituito un po' alla volta dalla consapevolezza personale. È rinforzato il controllore morale interno, e il giocatore si attiva per affrontare i propri impegni, riparare ai torti fatti, pagare i propri debiti.

Fase del "Non voglio"

Il percorso di recupero può dirsi completo quando il divieto morale a non tornare a giocare si affianca ad un recupero dei valori personali, al significato di cosa è veramente importante per la propria vita, al ritrovare il proprio ruolo nella famiglia e nella società, alla valorizzazione di aspetti quali l'altruismo e la disponibilità verso gli altri. In altri termini c'è un progressivo recupero dei valori spirituali propri della persona umana, consapevole di vivere in una comunità di pari dalla quale può ricevere tanto quanto può dare.

In questo caso non ci si riferisce alla visione religiosa della spiritualità (ciò è pertinente alle scelte personali che ognuno fa in cuor suo), ma ad una del tutto laica che ha a che fare essenzialmente con l'idea che l'uomo è un animale sociale e che compie il proprio percorso esistenziale in una dimensione che non può essere solamente materiale e personale, ma anche ideale e sociale.

Parallelamente al recupero spirituale e valoriale, l'ex giocatore prende sempre più le distanze dall'idea di ottenere il successo facile, l'arricchimento senza sforzi, il miglioramento di sé basato essenzialmente sul denaro.

Alla fine diventa evidente che l'azzardo ha sempre meno a che fare con il gioco. Quest'ultimo è gioioso, simbolico, costruttivo e strutturante; al contrario l'azzardo crea disagio e sofferenza, tende ad alterare e semplificare la vita mentale della persona, è distruttivo per l'individuo e i suoi affetti.

IL GIOCO E' UN PROBLEMA? COME AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA SULLE CONSEGUENZE DEL GIOCO

Questa lezione intende offrirti degli strumenti per una autovalutazione del tuo rapporto con il gioco. La problematicità dell'azzardo non è solo una questione di natura economica: quando è eccessivo infatti, il gioco può cambiare il comportamento, l'affettività e le relazioni del giocatore. Talora questi cambiamenti sono minimi, altre volte invece sono molto intensi o distruttivi. Non tutti i giocatori sono uguali e le conseguenze del gioco eccessivo possono essere differenti da caso a caso. Compilare con diligenza le schede che trovi di seguito ti permetterà di avere una visione più chiara e consapevole degli elementi nella tua vita che possono presentare un qualche livello di problematicità.

Ti invitiamo innanzitutto a compilare il breve questionario seguente per valutare se il tuo gioco eccessivo può essere definito *problematico* secondo gli standard scientifici internazionali, e stabilirne un livello di gravità.

Questo semplice questionario è chiamato *Canadian Problem Gambling Index* (CPGI; Ferris & Wynne, 2001) ed è stato sviluppato per valutare la problematicità del gioco d'azzardo in diverse tipologie di persone. Il CPGI classifica le persone in diverse categorie di giocatori: giocatore non problematico, giocatore a rischio, giocatore con problemi moderati, giocatore con problemi gravi.

È essenziale rispondere con sincerità.

Ad ogni risposta corrisponde il numero di punti che trovi all'interno della casella. Dopo aver risposto a tutte le domande, fai la somma dei punti corrispondenti alle tue risposte e verifica nella griglia successiva la classificazione corrispondente.

Canadian Problem Gambling Index - CPGI (Ferris J., Wynne H., 2001)

Pensando agli **ultimi 12 mesi**, leggi le domande e metti una crocetta in base alla frequenza con la quale ti sono capitate le situazioni in oggetto (mai, talvolta, la maggior parte delle volte, quasi sempre).

		MAI	TALVOLTA	LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE	QUASI SEMPRE
1	Hai scommesso più di quanto potessi realmente permetterti di perdere?	0	1	2	3
2	Hai avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?	0	1	2	3
3	Sei tornato a giocare col proposito di recuperare il denaro perso per "rifarti"?	0	1	2	3
4	Hai chiesto prestiti o hai venduto qualcosa per avere i soldi da giocare?	0	1	2	3
5	Hai pensato di avere un problema col gioco d'azzardo?	0	1	2	3
6	Il gioco ti ha causato problemi di salute, inclusi stress o ansia?	0	1	2	3
7	Alcune persone ti hanno criticato per il tuo modo di giocare o ti hanno accusato di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che tu ritieni che ciò sia vero o meno?	0	1	2	3
8	Hai pensato che il gioco ti ha causato problemi economici o ne ha causati al tuo bilancio familiare?	0	1	2	3
9	ti sei sentito in colpa per il tuo modo di giocare o per ciò che accade quando giochi?	0	1	2	3
TOTALE PUNTEGGIO					

Punteggio totale ottenuto	Classificazione
0	Giocatore NON problematico
Da 1 a 2	Giocatore a rischio
Da 3 a 7	Giocatore problematico di gravità media
8 o maggiore	Giocatore problematico di gravità elevata

- Se hai totalizzato zero punti (giocatore non problematico) probabilmente le preoccupazioni di avere problemi con l'azzardo sono eccessive: confrontati con un operatore e cerca di

capirne il motivo. È probabile che tu non abbia necessità di alcun trattamento, ma in ogni caso tieni d'occhio il tuo comportamento di gioco a scopo preventivo.

- *Se hai totalizzato 1 o 2 punti (giocatore a rischio)* ciò significa che qualche elemento problematico esiste e vi sono probabilità che continuando a giocare la situazione si deteriori ulteriormente. La lettura e l'applicazione dei suggerimenti contenuti in questo manuale ti potranno essere di aiuto.
- *Se hai totalizzato 3 punti o più (giocatore problematico)* la tua situazione personale presenta evidenti elementi problematici legati all'azzardo. Continua il trattamento di autoaiuto basato su questo manuale, ma considera che per diversi giocatori potrebbe essere necessario avviare una forma di terapia più strutturata con l'aiuto di un esperto.

CHE COSA MI SUCCEDE QUANDO GIOCO?

Le persone che giocano regolarmente in modo eccessivo possono trovarsi in uno stato di distacco emotivo e agire in modo automatico. Essi possono reagire impulsivamente o in modo ripetitivo a situazioni stressanti andando a giocare, senza prestare attenzione alle circostanze che precedono o influenzano il loro gioco d'azzardo. E' importante quindi imparare a soffermarsi sui sentimenti e i pensieri collegati alla situazione di gioco per aumentare la consapevolezza del contesto in cui si matura la decisione di andare a giocare, di cosa succede nella testa del giocatore e imparare a riconoscere e gestire quelle sensazioni che precedono e accompagnano il gioco eccessivo. Questa consapevolezza è indispensabile per poter in seguito adottare strategie opportune per evitare le ricadute.

La scheda qui sotto ti aiuterà in questo lavoro. *Nella prima colonna* vanno inserite informazioni sulle circostanze, luoghi e contesti in cui si è deciso di andare a giocare. *Nella seconda colonna* descrivi il tuo stato d'animo in quel momento, prima di iniziare a giocare. *Nella terza colonna* descrivi che pensieri stavi facendo prima di iniziare a giocare e durante il gioco. Infine scrivi *nella quarta colonna* quanto ti è costato giocare.

Ripensa alle ultime tre-cinque volte che hai giocato e completa la tabella qui sotto, come nell'esempio fornito.

Dove/situazione	Sentimento precedente	Pensieri prima e durante	Importo speso
<i>Fermato in un casinò mentre andavo in città in cerca di lavoro</i>	<i>Frustrato, scoraggiato</i>	<i>Se faccio una grossa vincita non mi serve il lavoro</i>	<i>Persi 60,00€</i>

CONSEGUENZE DEL GIOCO ECCESSIVO

Solitamente il gioco eccessivo ha delle ricadute su vari aspetti della vita del giocatore e di chi gli sta intorno. Possono subentrare stati di malessere (ansia, tachicardia, depressione), ne può risentire il lavoro e/o il rapporto con i propri familiari e amici. D'altro canto l'idea di poter vincere è molto attrattiva ed eccitante per le persone.

Per capire se e come il gioco d'azzardo ha influito su alcuni aspetti della tua vita, prova a pensare a quali sono stati gli elementi positivi o negativi che sono stati un po' alla volta introdotti dal gioco nella tua esistenza personale e familiare e nelle tue relazioni con gli altri ed elencali nella scheda seguente.

Il gioco ha influito sui seguenti aspetti della mia vita:

	In modo positivo	In modo negativo
<i>Salute fisica</i>	- - -	- - -
<i>Salute emotiva</i>	- - -	- - -
<i>Lavoro</i>	- - -	- - -
<i>Finanze</i>	- - -	- - -
<i>Vita sociale</i>	- - -	- - -
<i>Aspetti legali</i>	- - -	- - -
<i>Vita familiare</i>	- - -	- - -

COSTI E BENEFICI: LA BILANCIA DECISIONALE

Prima di prendere decisioni e di introdurre cambiamenti nella propria vita è importante valutarne le conseguenze positive e negative. Nelle piccole cose della nostra quotidianità questa operazione è solitamente intuitiva e automatica, ma di fronte a decisioni di un certo peso è indispensabile pensarci su e valutare con attenzione i pro e i contro. Noi chiamiamo questa operazione “*bilancia decisionale*”: è un utile strumento per poter arrivare a fare delle scelte in modo equilibrato e razionale, dopo avere valutato con attenzione tutti i possibili vantaggi e svantaggi che quella decisione comporta. Aiuta a non fare scelte impulsive, ma a poter essere più consapevoli e convinti di quanto ci stiamo preparando ad affrontare.

Il gioco d’azzardo può causare problemi, ma le singole persone ci trovano anche risvolti positivi. Per un giocatore abituale decidere di smettere può essere difficile perché ha l’impressione di dover rinunciare a qualcosa di importante per lui. È necessario quindi “*mettere le carte in tavola*” e considerare con attenzione i pro e i contro del continuare o dello smettere di giocare.

Annota nella tabella qui sotto i costi e i benefici del gioco, come da esempi. Puoi trarre alcuni suggerimenti anche dalla scheda compilata in precedenza. La tabella può essere completata nel tempo, mano a mano che ti vengono in mente nuovi elementi vantaggiosi o svantaggiosi.

CONTINUO A GIOCARE: VANTAGGI	CONTINUO A GIOCARE: SVANTAGGI
<i>-mi piace la sensazione di eccitazione dopo una grande vincita</i> <i>-mi diverto quando gioco</i> - - - -	<i>-ho debiti</i> <i>-sono depresso e ansioso</i> - - - -
SMETTO DI GIOCARE: VANTAGGI	SMETTO DI GIOCARE: SVANTAGGI
<i>-risparmio denaro</i> <i>-ho più tempo per altre cose</i> - - - -	<i>-potrei perdere una grande vincita</i> <i>-potrei annoiarmi</i> - - - -

Una volta che la tabella ti sembra completa, comincia a soppesare i pro e i contro di continuare o smettere di giocare. Rileggi ciò che hai scritto e cerca di dare un valore ai singoli elementi, rifletti su cosa è veramente importante per te e la tua vita.

Smettere di giocare non è una decisione che si prende una volta per tutte, ma va rinnovata giorno dopo giorno. La motivazione a non giocare può indebolirsi in alcune occasioni durante il trattamento: ciò è perfettamente normale. In quelle occasioni può essere utile ricostruire una nuova tabella delle conseguenze positive e negative apportate dall'astensione dal gioco alla tua vita personale, familiare e alle tue relazioni.

Smettere completamente di giocare ha influito sui seguenti aspetti della mia vita:

	In modo positivo	In modo negativo
<i>Salute fisica</i>	- - -	- - -
<i>Salute emotiva</i>	- - -	- - -
<i>Lavoro</i>	- - -	- - -
<i>Finanze</i>	- - -	- - -
<i>Vita sociale</i>	- - -	- - -
<i>Aspetti legali</i>	- - -	- - -
<i>Vita familiare</i>	- - -	- - -

LA GESTIONE DEL DENARO

I problemi economici sono di solito i primi ad essere oggetto di preoccupazione da parte del giocatore e dei suoi familiari, e spesso rappresentano la motivazione principale per cui viene richiesto un aiuto. Uno dei primi interventi da attivare è quindi la messa in sicurezza del patrimonio e del reddito personale e familiare. Ci sono molte ragioni per considerare prioritario questo provvedimento:

- il giocatore che chiede un trattamento spesso è in una fase in cui potrebbe perdere rilevanti somme di denaro a ritmi incalzanti
- il patrimonio e il reddito è continuamente in pericolo anche durante le prime fasi del trattamento perché la ricaduta, anche se temporanea, non è rara
- il familiare diventa sempre più ipersensibile e insofferente alle perdite di denaro: alla fine anche perdere una somma modesta potrebbe fargli sentire di essere stato tradito una volta di troppo e portarlo a decisioni gravi e irrevocabili
- il trattamento può essere affrontato con maggiore serenità una volta che il patrimonio e il reddito sono difesi.

Questa lezione è dedicata a rafforzare anche le tue capacità di buona amministrazione del denaro. Infatti è frequente che il giocatore eccessivo mostri un ridotto senso del valore del denaro e difficoltà nell'amministrare oculatamente il proprio reddito. Talora è chiamato a risparmiare ogni mese una certa somma da destinare al pagamento dei debiti; altre volte ha un reddito mensile ridotto da trattenute sulla busta paga per pagare rate di mutui o finanziamenti. Altre volte è possibile che, anche sospendendo completamente il gioco, le spese mensili restano elevate, con difficoltà ad arrivare a fine mese. Per tutti questi motivi la gestione del denaro richiede una razionale e metodica attenzione.

Di solito è indispensabile che il giocatore venga aiutato da una persona vicina e fidata (di solito un familiare) a proteggere il proprio reddito e a organizzare una buona amministrazione economica.

In questa lezione ti daremo indicazioni su come migliorare la tua consapevolezza, ti verranno fornite indicazioni e sarai invitato a lavorare con delle schede per migliorare la tua capacità di organizzazione finanziaria e affrontare razionalmente l'eventuale pagamento di debiti contratti.

IMPORTANTE: i suggerimenti che vengono qui proposti hanno fundamentalmente un valore terapeutico perché mirano a migliorare l'organizzazione dei pensieri e dei comportamenti relativi alla gestione economica. In casi particolarmente gravi o difficili sul piano finanziario e in situazioni complesse caratterizzate da debiti ingenti una consulenza legale e/o presso un commercialista resta sempre raccomandata.

Il primo passo è mettere a fuoco la gestione del denaro attuale, confrontandola con quella che avevi prima di iniziare a giocare: descrivi nella scheda seguente la tua situazione prima e dopo aver iniziato a giocare eccessivamente.

	PRIMA DEL GIOCO	ORA
Per me il denaro è...		
Chi gestisce il mio denaro		
Quale è la gestione delle entrate (spendo tutto il denaro o riesco a risparmiare? Ho bisogno dell'aiuto economico di qualcun altro?)		
Quale è la situazione finanziaria (debiti? rate? mutui?...)		

Limitare ad un giocatore eccessivo l'accesso al denaro è un provvedimento molto importante.

Alcune persone trovano che questa indicazione sia inutile, fastidiosa, irritante, a volte intollerabile. Ciò nonostante va considerato che la limitazione della disponibilità di denaro aiuta a mettere in sicurezza i propri beni, bloccare le perdite e limitare l'effetto di stimolo verso il gioco che spesso è provocato proprio dall'aver soldi in tasca. L'accessibilità al denaro infatti stimola il desiderio di giocare e a volte non avere liquidi in tasca può essere d'aiuto a controllare la voglia di giocare.

E' opportuno che tu possa trovare un modo diverso di gestire i tuoi soldi e una persona che ti aiuti a farlo. Valuta bene la persona più adatta che possa darti una mano in questa fase.

Nella gestione delle spese quotidiane (mutuo, bollette, scadenze,...) potrebbe essere utile incaricare una persona di famiglia o di fiducia che se ne occupi, evitando il tuo accesso diretto al conto.

Di seguito vengono elencati dei suggerimenti su comportamenti che puoi mettere in atto per cambiare il tuo modo di gestire il denaro: valutali pensando alla tua situazione e segna nelle colonne di destra quelli che ritieni concretamente realizzabili e quelli in cui invece esiste una *materiale impossibilità a metterli in pratica*, specificando il perché. Eventualmente aggiungine di altri.

COMPORAMENTI	FATTIBILI	NON FATTIBILI perché...
Restituire le carte di credito, il libretto degli assegni, il bancomat o abbassare il tetto di prelievo giornaliero del bancomat		
Portare con sé solo il denaro sufficiente per le spese previste per la giornata		
Togliere la propria firma dai conti correnti e di deposito in comune con il familiare		
Cointestare il conto corrente bancario e utilizzare la doppia firma per le operazioni		
Conferire delega alla firma alla tua persona di fiducia		
Far accreditare direttamente lo stipendio sul conto		
Non intascare denaro contante o assegni a tuo nome		
Concordare con una persona di fiducia il pagamento delle bollette o farle addebitare nel conto corrente		
Utilizzare una carta ricaricabile al posto del bancomat		
Autoesclusione dal casinò		
Chiedere ad amici e parenti di non prestare denaro, avvertendoli del tuo problema		

I provvedimenti di limitazione dell'accesso al denaro vanno mantenuti per un tempo sufficientemente lungo, ma variabile secondo le diverse situazioni. Se il gioco viene cessato immediatamente e non c'è una storia passata di ricadute, la limitazione potrebbe protrarsi per

alcuni mesi. Se vi sono difficoltà nell'astenersi dal gioco, le limitazioni vanno esercitate in modo più duraturo. In certi casi particolarmente a rischio esse dovrebbero essere mantenute molto a lungo, anche anni.

In ogni caso il ritorno ad una gestione autonoma del denaro da parte dell'ex giocatore dovrebbe essere sempre concordata con la persona di supporto e dovrebbe essere ottenuta in modo progressivo, un passo alla volta, verificando il mantenimento dell'astensione dal gioco.

IL RIENTRO FINANZIARIO

In questa sezione troverai delle schede che ti aiuteranno ad organizzare in modo razionale il tuo bilancio personale e/o familiare, ad annotare con precisione l'ammontare delle tue entrate e uscite mensili e a gestire i tuoi soldi in modo più funzionale. Sulla base di questo lavoro potrai successivamente programmare il rientro dei debiti che puoi aver accumulato durante il tuo gioco attivo.

Di seguito troverai due schede, in base al tipo di lavoro che fai (dipendente/pensionato o artigiano/libero professionista): compila la scheda che ti riguarda e scrivi tutte le tue fonti di reddito mensili (stipendio, lavori extra, mance,...)

PROSPETTO DELLE ENTRATE MENSILI (lavoratori dipendenti, pensionati)

FONTE DI REDDITO	NETTO €
TOTALE REDDITO NETTO MENSILE €	

PROSPETTO DELLE ENTRATE MENSILI (artigiani, liberi professionisti)

FONTE DI REDDITO	LORDO €	NETTO € (escluso IVA, contributi, altri tributi)
REDDITO NETTO MENSILE TOTALE €		

L'artigiano e il libero professionista soggetti al pagamento IVA devono accantonare *immediatamente* le somme dovute per le imposte che non rappresentano un reddito, ma solo un giro di conto.

Completa la scheda successiva segnando tutte le voci di spesa **mensili** che ti riguardano, valutando la possibilità che alcune di queste possano venir ridotte o eliminate. La riduzione delle spese mensili è obbligatoria nei casi in cui esse siano superiori alle entrate nette o sia necessario avere un risparmio per pagare eventuali debiti.

Per quanto riguarda le spese periodiche (bollette, bollo auto, assicurazione,..) fai una media mensile (es. bolletta da 50,00€ bimestrale, mettere 25,00€ al mese).

Il lavoro di ricostruzione delle spese è complicato e va condotto annotando regolarmente ogni giorno quanto si è speso e perché, anche per cifre molto piccole. Di solito sono necessari due-tre mesi almeno per avere un quadro attendibile delle spese che mediamente facciamo in famiglia. Tempo è necessario anche per ricostruire alcune uscite periodiche annuali o semestrali che in un primo momento possono sfuggire (es. abbonamento TV, rate assicurazioni, manutenzione periodica della caldaia, eccetera).

PROSPETTO DELLE USCITE MENSILI

VOCE DI SPESA	QUANTO SPENDO €	QUANTO POTREI SPENDERE €
Generi alimentari e spese per la casa (detersivi, biancheria,..)		
Spese per animali domestici (alimenti, veterinario, vaccinazioni,..)		
Pasti fuori casa		
Bollo, assicurazione e manutenzione auto/moto		
Spese carburante per l'auto/moto		
Abbigliamento		
Spese per mezzi pubblici		
Giornali, riviste		
Palestra, sport		
Parrucchiere/barbiere/estetista		
Spese mediche, dentistiche (compresi i farmaci)		
Sigarette, spese bar		
Affitto, spese condominiali		
Bollette		
Mutuo bancario		
Altre rate		
TOTALE USCITE MENSILI		

E' arrivato ora il momento di verificare se il tuo bilancio mensile è positivo o negativo, se cioè le entrate coprono o meno le uscite.

BILANCIO DELL'ATTUALE SITUAZIONE FINANZIARIA

Entrate nette mensili	
Totale spese mensili	
Bilancio (entrate <i>meno</i> spese)	

Valutiamo il risultato di bilancio: tre sono gli esiti possibili

- 1) il bilancio è in rosso (le spese superano le entrate);
- 2) il bilancio è in pareggio;
- 3) il bilancio è in attivo (le entrate superano le spese).

Cosa fare?

- 1) *Il bilancio è in rosso.* Indipendentemente dal gioco, c'è un problema di gestione del denaro. Di fronte ad un bilancio in rosso, due sono le soluzioni: a) incrementare le entrate; b) ridurre le spese. In quest'ultimo caso fai riferimento alla tabella delle uscite mensili e prova ad individuare le spese inevitabili e quelle evitabili o riducibili. Continua a riorganizzare il bilancio finché i conti non tornano.
- 2) *Il bilancio è in pareggio.* Nonostante il risultato sembri appropriato, in realtà questa è una situazione insoddisfacente sul piano finanziario. Infatti il bilancio in pareggio impedisce di far fronte a spese impreviste o nuovi acquisti, a sostituzioni di beni vecchi e deteriorati. Inoltre non c'è spazio né per eventuali pagamenti di debiti, né per spese personali particolari (una vacanza, un regalo,..).

Ogni bilancio quindi deve tendere a garantire una certa quota di risparmio.

- 3) *Il bilancio è in attivo.* Bene! Esiste un risparmio che ora va valutato se sia appropriato o insufficiente, nel qual caso vanno ridotte le spese in modo proporzionale. Il risparmio ottenuto non deve essere devoluto interamente al pagamento dei debiti, ma va ulteriormente suddiviso in almeno tre voci:
 - a) Accantonamento per spese impreviste: una quota del risparmio va conservata per poter affrontare le spese impreviste (sostituzione o riparazione elettrodomestici, meccanico auto, manutenzione casa,..). Pur essendo impreviste, tali spese ricorrono con una certa frequenza.
 - b) Risparmio per spese personali (cena con amici, vacanza, regali,..). Sono spese occasionali che anche il giocatore impegnato in un percorso di recupero ha il diritto

di fare, nel rispetto della situazione economica esistente. Generalmente il risparmio per spese personali è rappresentato da una piccola somma.

- c) Quota per il pagamento dei debiti. Nel caso siano presenti debiti, *il rimborso va rateizzato in modo sostenibile*. Se la cifra è insufficiente, il bilancio va riorganizzato aumentando le entrate o riducendo ulteriormente le spese, mantenendo tuttavia le tre quote differenziate dell'avanzo (accantonamento, risparmio per spese personali, quota per il pagamento dei debiti).

Non sempre il giocatore ha una chiara visione della propria situazione debitoria: la scheda seguente ti aiuterà a quantificare con precisione i debiti accumulati e a programmarne il pagamento mensilmente.

Inserisci tutti i tuoi creditori, tra cui anche i mutui, le rate di acquisto di beni e i prestiti, quanto devi rimborsare a ognuno complessivamente e quanto intendi pagare mensilmente per estinguere il debito. Alcune volte è necessario parecchio tempo per riorganizzare il quadro debitorio complessivo, ad esempio quando vi sono molte persone alle quali era stato richiesto denaro. Aggiorna la scheda ogni volta che salta fuori un creditore che era stato dimenticato: l'esperienza ha dimostrato che in alcuni casi non è facile ricordare fin da subito tutti i creditori e le cifre ancora da pagare. Fai un elenco *scritto* nella scheda qui sopra e prenditi del tempo per ricostruire con pazienza tutta la situazione debitoria

SCHEDA DEL PIANO DI RIENTRO FINANZIARIO

CREDITORE	DENARO DOVUTO	SOMMA GIÀ RESTITUITA	SOMMA DEBITO RIMANENTE	PAGAMENTO MENSILE STABILITO
TOTALE DEBITI RIMANENTI				
			TOTALE DEI PAGAMENTI MENSILI	

Ci sono due modi per affrontare il pagamento dei debiti: a) pagare a tutti i creditori una certa cifra ogni mese; b) pagare prima alcuni creditori e successivamente altri. La scelta tra i due metodi dipende da caso a caso. Una volta stilato l'elenco dei creditori, può essere necessario assegnare delle priorità di pagamento ed organizzare le quote mensili, quanto cioè pagare ogni mese all'uno e all'altro e chi pagare prima.

Alcuni giocatori tendono a non considerare il familiare come un creditore vero e proprio. Generalmente questo atteggiamento non è corretto e il problema va affrontato direttamente con il familiare stesso.

Ancora una raccomandazione finale: in casi di particolari difficoltà, complessità e gravità, è spesso indispensabile l'aiuto di un legale o di un commercialista.

LA GESTIONE DEL TEMPO LIBERO

Esistono in commercio molti tipi di giochi a soldi, vecchi e nuovi. Ci sono anche molti modi di scommettere allo stesso gioco: c'è chi ad esempio al Lotto gioca sempre gli stessi numeri, chi invece compie complicati calcoli di frequenza nell'illusorio tentativo di stabilire quali numeri hanno maggiori probabilità di essere estratti¹. Anche le motivazioni che spingono una persona all'azzardo eccessivo possono essere differenti da persona a persona, tuttavia esse possono essere ricondotte a due ragioni fondamentali:

- a) scommettere piace, eccita ed è gratificante;
- b) scommettere permette di estraniarsi per un po' dai problemi personali.

Il gioco può quindi rispondere a esigenze personali che di per sé vanno considerate del tutto legittime: gratificarsi, passare piacevolmente del tempo, estraniarsi un po' dai propri affanni è una aspirazione che tutti noi abbiamo. Purtroppo però il prezzo pagato da un giocatore eccessivo e dalla sua famiglia per soddisfare queste esigenze è sproporzionatamente elevato, con danni a livello personale, nelle relazioni, nelle finanze e nella qualità della vita.

A volte il gioco eccessivo non si limita a consumare il tuo denaro, ma anche il tuo tempo. Un pensionato o una casalinga generalmente hanno più tempo libero da impiegare nelle scommesse rispetto ad un lavoratore dipendente o ad un artigiano: alcuni lavoratori giocano nei ritagli di tempo mentre altri "rubano" tempo al loro lavoro. E tu?

Il giocatore eccessivo è quasi sempre molto assorbito dalla sua attività di azzardo, ben oltre al tempo strettamente necessario per scommettere o fare le proprie puntate. Egli infatti potrebbe spendere parecchio tempo nel cercare di capire come aumentare le proprie probabilità di vincere, potrebbe trascorrere una buona parte della propria giornata con il continuo assillo di come nascondere ai familiari le perdite sempre maggiori oppure come potersi procurare altro denaro per giocare o per coprire gli ammanchi.

Se hai deciso di lasciare l'attività di azzardo potresti guadagnare rapidamente del tempo a disposizione. L'abbandono del comportamento di gioco d'azzardo tende a liberare energie, spazio mentale e tempo che prima erano impegnati nel gioco. Riorganizzare il tuo tempo libero, poco o tanto che sia, aiuta quindi a rispondere ad alcuni importanti bisogni personali, a trovare gratificazioni e a riempire i vuoti che inevitabilmente si creano quando si smette di giocare.

Ti stiamo pertanto proponendo: a) di riflettere su modalità alternative al gioco per soddisfare le tue giuste esigenze di gratificazione e rilassamento, recuperando comportamenti e stile di vita più corretti; b) di ripensare a come riorganizzare il tuo tempo libero.

Che cos'è il tempo libero?

Innanzitutto devi considerare che per *tempo libero* non si intende quella parte della giornata in cui la persona non lavora. Infatti solitamente esistono anche altri impegni che riguardano la famiglia e i propri

¹ Chi avesse ancora la convinzione, o anche solo il dubbio, di riuscire predire le uscite dei numeri al lotto dovrebbe rileggersi accuratamente la prima lezione.

cari (ad esempio prestare assistenza ad un genitore infermo, oppure verificare i compiti per casa dei figli, accompagnarli in palestra e riportarli poi a casa, andare a fare la spesa, gestire le pulizie di casa, eccetera). Gli impegni extralavorativi che fanno parte delle comuni responsabilità familiari non vanno calcolate come tempo libero. Questo in pratica è quella parte della giornata o del fine settimana in cui noi possiamo fare quello che ci piace: guardare un incontro sportivo o un film, leggere un libro, badare all'orto o al giardino, uscire con gli amici o la famiglia, fare dello sport, ed altro ancora. Nessuno vive solo per il lavoro, tutti hanno bisogno di momenti di piacere, di scarico o di rilassamento e riposo: c'è chi ama le attività fisiche, chi intellettuali, chi entrambe. Ogni attività che rigenera il corpo e la mente e che era stata abbandonata a causa del gioco andrebbe recuperata da parte del giocatore eccessivo che ha deciso di intraprendere un percorso di recupero.

Per recuperare gli interessi che avevi prima di giocare, usa la scheda qui sotto e compilala ripensando alle attività che facevi fuori dal lavoro, da solo o in compagnia; quelle che ti davano piacere, gioia e soddisfazione. Cosa avevi voglia di fare? Come ti divertivi e ti rilassavi? Cosa ti piaceva fare da solo e cosa in compagnia? Mettine più che puoi, piccole o grandi che siano: avere molte cose che puoi fare per il tuo piacere ti rende di volta in volta più libero di scegliere.

Quali erano i tuoi interessi prima di metterti a giocare d'azzardo?	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Oltre a recuperare le attività che ti davano piacere prima che il gioco d'azzardo entrasse nella tua vita, potresti anche sperimentare modi nuovi per impegnare il tuo tempo libero, divertirti e rilassarti. Ti suggeriamo alcune idee che puoi completare inserendo attività che non hai mai fatto, ma che ti piacerebbe provare. Butta giù le tue idee liberamente: fai sempre in tempo a scartarle più tardi.

	ESEMPIO: lunedì	IL TUO PROGRAMMA GIORNALIERO
7.00	<i>Sveglia, colazione</i>	
8.00	<i>Portare i bambini a scuola</i>	
9.00	<i>Fare la spesa</i>	
10.00	<i>Trovarsi con un'amica</i>	
11.00	<i>Preparare il pranzo</i>	
12.00	<i>Andare a prendere i bambini a scuola</i>	
13.00	<i>pranzo</i>	
14.00	<i>Compiti coi figli</i>	
15.00	<i>Compiti coi figli</i>	
16.00	<i>Andare in palestra</i>	
17.00	<i>Giocare coi figli</i>	
18.00	<i>Preparare la cena</i>	
19.00	<i>cena</i>	
20.00	<i>Guardare un film</i>	
21.00	<i>Guardare un film</i>	
22.00	<i>Guardare un film</i>	
23.00	<i>Andare a letto</i>	

La cosa migliore da fare è stendere un programma settimanale delle attività giornaliere che ti impegnano in modo fisso (segna ad esempio le ore lavorative, le pause pranzo, gli impegni familiari, eccetera). Successivamente devi prendere in considerazione i tempi vuoti, ipotizzando di impiegarli per attività personali piacevoli: bada che siano proporzionate al tempo disponibile. Puoi prendere suggerimenti dalle idee raccolte nelle tabelle precedenti.

Riempire i tempi vuoti in modo soddisfacente è importante perché ti aiuta a prevenire la comparsa del desiderio di tornare a giocare: l'eccesso di tempo libero e la noia sono infatti due pericolosi fattori di rischio di ricaduta. Pianificare la giornata e tenerti occupato ti aiuteranno a non avere tempi morti, che potrebbero portarti a pensare al gioco.

Organizzati la settimana in modo tale da fare ogni giorno (o quasi) un'attività piacevole che ti dia soddisfazione. In alternativa, puoi usare la scheda nella prossima pagina e fare una programmazione settimanale.

PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
7.00 – 8.00							
8.00 – 9.00							
9.00 – 10.00							
10.00 – 11.00							
11.00 – 12.00							
12.00 – 13.00							
13.00 – 14.00							
14.00 – 15.00							
15.00 – 16.00							
16.00 – 17.00							
17.00 – 18.00							
18.00 – 19.00							
19.00 – 20.00							
20.00 – 21.00							
21.00 – 22.00							

IMPARARE A RICONOSCERE E A GESTIRE IL CRAVING

Cos'è il craving?

Il termine inglese “craving” può essere tradotto in italiano con “bramosia”. Il craving consiste in un bisogno intenso e incontrollabile di tornare a giocare, una spinta interiore che la persona non riesce a contenere, imperiosa, capace di monopolizzare l'attenzione e di mettersi in cima alle priorità: in quel momento, per quella persona, tornare a giocare è la cosa più importante, più del lavoro, della famiglia, degli affetti, della propria salvaguardia.

Il craving è vissuto più come un bisogno irrefrenabile che come desiderio. Il desiderio è solitamente piacevole, il craving invece no: viene infatti percepito dolorosamente come una necessità che non si può rimandare e che va appagata immediatamente, costi quel che costi. Ci si sente spinti in modo irresistibile a soddisfarla anche se non si vorrebbe.

Si cerca di resistere, ma spesso inutilmente. La necessità di giocare può insorgere spontaneamente, ma spesso alcuni elementi ne facilitano la comparsa: la disponibilità di denaro, una recente perdita, una recente vincita, trovarsi in luoghi dove si può giocare, eccetera.

Il craving modifica i pensieri delle persone, le loro convinzioni, le scale dei valori: se prima il giocatore era convinto della necessità di smettere e si era ripromesso di non tornare più in una sala da gioco, nel momento in cui è preda del craving formula una serie di pensieri che tendono a giustificare un cambiamento di giudizio. *Torno solo per vedere se riesco a resistere, per dimostrare che sono più forte del gioco. Torno al bar solo per bere un caffè. Oggi sento che la fortuna gira dalla mia parte e che potrò finalmente rifarmi delle perdite. Gioco solamente 5 euro.*

Il fenomeno del craving è caratteristico delle dipendenze, ed è un frequente meccanismo che porta alla ricaduta. Non esistono dipendenze senza craving; esso non può essere contrastato dalla sola volontà perché altera il funzionamento della volontà stessa. Per combattere e vincere il craving bisogna che la volontà sia rinforzata da un metodo, da una adeguata strategia.

L'obiettivo di questa lezione è di renderti in grado di riconoscere quando ti trovi in una situazione di craving. Le schede che compilerai ti aiuteranno ad imparare a riconoscere i pensieri, le reazioni fisiche e le emozioni che caratterizzano questo stato e i comportamenti ad esso collegati.

Questi esercizi hanno lo scopo di potenziare la tua capacità di auto-ascolto e di auto-osservazione e conseguentemente di aumentare la tua consapevolezza.

La lezione sarà divisa in 3 parti:

- 1- Conoscere il craving
- 2- Come io reagisco al craving
- 3- Come posso affrontare e vincere il craving

Conoscere il craving

Il craving non è una condizione perenne e costante della persona che ha sviluppato una dipendenza. Di solito si manifesta con un andamento ad onda: un inizio graduale, un aumento più o meno rapido di intensità fino a dare una sensazione di qualcosa di insuperabile e poi una diminuzione fino alla scomparsa. Associata alla sensazione ci possono essere sintomi fisici quali tremore, sudorazione, batticuore.

Un episodio di craving solitamente tende ad avere una breve durata (minuti, a volte secondi), ma talora dura molte ore. Il protrarsi del fenomeno si verifica soprattutto se viene alimentato dal giocatore stesso con pensieri e fantasie quali: “come posso procurarmi i soldi per giocare? Che scusa posso trovare per mia moglie/mio marito per nascondere la ricaduta? Questa volta sento che vincerò una grande somma...”. Questo tipo di pensieri rappresentano una reazione usuale allo stato di craving, ma tendono a renderlo più intenso e duraturo. Affrontandolo in modo diverso si potrà sostenere l'ondata con un disagio minimo.

Va ricordato che gli episodi di craving tendono a diminuire di frequenza col passare del tempo dall'ultima giocata, ma occasionalmente possono ripresentarsi anche dopo anni di astinenza. Le situazioni e gli stimoli collegati al gioco (ambienti, persone..) possono infatti favorire la ricomparsa del craving. Questo fenomeno è stato dimostrato da ricerche sperimentali che hanno utilizzato anche tecniche di risonanza magnetica o la PET con cui si è potuto osservare che certi stimoli possono “accendere” alcune aree del nostro cervello che a loro volta scatenano il sintomo del craving.

Non importa se hai provato alcune volte ad avvicinarti alle slot o ad un amico che gioca al *Gratta e Vinci* senza sperimentare il craving e senza ricadere nel gioco. Lo stimolo è pericoloso sempre e comunque: il craving potrebbe comparire improvvisamente, senza preavviso, e in quel caso la ricaduta è estremamente probabile. Stai in guardia!

Con questo piccolo bagaglio di informazioni generali passiamo ora dalla teoria alla pratica e impariamo a conoscere meglio la tua specifica modalità di sperimentare il craving.

Seguendo gli esempi riportati nella scheda qui sotto, prova a descrivere il tuo craving.

Il mio craving è:
<i>È un impulso</i>
<i>È incontrollabile</i>
<i>Assomiglia ad un bisogno</i>
<i>È una risposta alla tensione e allo stress</i>
<i>È l'anticipazione di un piacere</i>
<i>È un'aspettativa di un sollievo</i>
<i>È eccitante</i>

Attenzione! Il compito non è così facile come sembra. Ritorna più volte sulla tua descrizione e prova a migliorarla e a renderla sempre più completa.

Come io reagisco al craving

Dopo aver descritto e identificato le caratteristiche del tuo craving si devono prendere in particolare considerazione due componenti: i pensieri e i comportamenti collegati ad esso. Ciò perché la bramosia è un potente motore che spinge a fare delle cose e a pensare di conseguenza. Prova a ricordare! Sotto l'effetto del craving il tuo modo di pensare e i tuoi comportamenti non sono gli stessi che hai in altri momenti della tua vita. Anzi, talvolta sono esattamente il contrario. Il tuo pensiero è l'arma più potente che hai a disposizione: impara ad usarla a tuo vantaggio.

Inizia ad analizzare quelli spontanei che insorgono con esso e lo mantengono per arrivare a modificarli con pensieri e comportamenti che ti aiuteranno a controllarlo.

I pensieri

Ritorna all'ultima volta in cui hai percepito la sensazione del craving e cerca di ricordare con precisione (e pazienza) ai pensieri che hai avuto in quel momento, portando degli esempi concreti: cosa ti sei detto? Cosa hai pensato di te stesso e della situazione che stavi vivendo? Cosa pensavi di fare?

Osserva l'esempio qui sotto e sulla base di questo prova a completare la scheda descrittiva della tua esperienza, valutando quali dei pensieri emersi hanno un valore positivo, possono cioè essere utili (funzionali, positivi) a superare il momento di craving, e quali invece possono avere un impatto negativo (disfunzionali, negativi), nel senso che peggiorano la situazione e tendono a prolungarla.

ESEMPI DI PENSIERI LEGATI AL CRAVING	VALUTAZIONE
<i>Penso che sto ricadendo e che non ce la farò mai</i>	Negativo
<i>Mi dico che in fin dei conti se gioco solo per una volta ce la faccio a controllarmi</i>	Negativo
<i>Non penso al dopo e mi interrogo solo su come andare a giocare</i>	Negativo
<i>Mi domando cosa posso fare per combattere la sensazione</i>	Positivo
<i>Mi dico che è normale e che non posso sperare di star bene subito</i>	Positivo

DURANTE IL CRAVING HO QUESTI COMPORAMENTI:	VALUTAZIONE

Non preoccuparti se hai trovato alcune difficoltà! Sembra strano a dirsi, ma l'auto-osservazione e la descrizione di ciò che pensiamo e facciamo è piuttosto difficile, soprattutto se non ci accontentiamo della prima cosa che ci viene in mente. L'esperienza ti aiuterà. Arrivati a questo punto infatti, avendo iniziato a riconoscere e descrivere la tua esperienza di craving, i pensieri e i comportamenti ad esso collegati, possiamo iniziare a tenere un vero e proprio diario del craving, uno strumento terapeutico e conoscitivo molto utile. Compilalo con diligenza!

Il diario del craving

La scheda che trovi più avanti è chiamata *diario del craving* e va compilata ogni volta che senti il desiderio di giocare: prima lo fai, meglio è. Se riesci, prova ad iniziare la compilazione mentre sei ancora sotto l'influsso del craving. Se invece non sei nelle condizioni di scrivere, appena ti accorgi di percepire la voglia di giocare annota mentalmente i dati che ti serviranno più tardi per compilare il diario. Osserva cosa ti succede mentre ti sta accadendo, senza farti trascinare passivamente dall'ondata: memorizza la data e l'ora, ripensa alla situazione in cui ti trovavi quando è iniziato, i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche che hai provato. Assegna poi un voto da 0 a 10 sull'intensità dell'esperienza secondo la scala che trovi in fondo alla scheda: zero corrisponde a nessun desiderio, dieci alla massima esperienza di bramosia che puoi immaginare.

Se ti capita di andare a giocare, specifica la spesa e il tempo impiegato, nonché eventuali vincite.

E' importante annotare, oltre ai pensieri e alle sensazioni provate al momento del craving, anche quelli provati una volta che il craving è scomparso.

Il calendario

Un altro strumento utile, a completamento del diario del craving, è il *calendario*: procurati un calendario dove poter segnare il livello di craving più intenso che hai sperimentato in quella giornata. Se non hai avuto alcun episodio di bramosia, lascia pure il giorno in bianco. Altrimenti segna il punteggio dell'intensità più elevata che hai provato durante quella giornata, utilizzando la penna rossa per i punteggi da 6 in su e quella blu o nera per le intensità da 5 in giù. Ogni mese potrai a colpo d'occhio analizzare l'andamento della tua situazione e di come evolve durante l'astensione completa oppure dopo una giocata.

DIARIO DEL CRAVING

SETTIMANA N. _____

Segna tutte le volte che hai provato il desiderio di giocare, sia quando sei riuscito a controllarlo, sia quando hai ceduto al desiderio.

DATA e ORA	CONTESTO (dove, con chi, cosa stavo facendo)	INTENSITA' (0-10)	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI	GIOCO (quale, per quanto tempo, denaro speso o vinto)	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI (dopo)

Scala per la valutazione dell'intensità del craving

Nessun desiderio						Desiderio irresistibile				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Come posso affrontare e vincere il craving

Le cosiddette *strategie di fronteggiamento*, cioè i metodi per affrontare con efficacia il craving e le tentazioni, sono fondamentali per evitare di tornare a giocare e diventano forse ancor più importanti nel caso in cui ci sia stato un singolo episodio di ritorno al gioco. E' importante che la persona non vada verso una completa ricaduta, ma inverta il processo e ritorni nella direzione del recupero dell'astinenza.

La tecnica terapeutica di riferimento è stata messa a punto dallo psicoterapeuta Beck e chiamata "ristrutturazione cognitiva": essa consiste nell'imparare a guardare dentro se stessi oppure un evento che ci accade con occhi diversi, da un altro punto di vista, cambiando quindi il dialogo interiore che contraddistingue il nostro pensare.

La ristrutturazione cognitiva può essere descritta in 3 fasi:

- riconoscere i propri pensieri disfunzionali (negativi, inutili o dannosi)
- metterli in discussione: verificare quali basi o prove oggettive abbiamo per pensare quella cosa, valutando se veramente mi è utile e mi fa star bene avere quel tipo di pensieri
- creare un nuovo dialogo interno, cioè sostituire i pensieri disfunzionali con pensieri alternativi, più vicini alla realtà, più funzionali e utili alla persona.

Il presupposto di questo lavoro mentale è l'idea che non ci sia mai un unico modo con cui guardare la realtà e dentro noi stessi, ma che esistano sempre modi alternativi per poter ricostruire o interpretare lo stesso evento: quando ci troviamo in difficoltà non è detto che adottiamo il punto di vista più reale e più utile, specie quando non siamo emotivamente sereni. In particolare, il craving modifica il nostro modo di pensare ed agire, ci crea un forte disagio, ci impedisce in quei momenti di mantenere una lucidità adeguata.

Nella loro semplicità, le schede seguenti hanno l'obiettivo di aiutarti a individuare e incrementare il repertorio di attività da poter utilizzare come comportamenti e pensieri alternativi e sostitutivi alla sensazione di craving, per far sì che tu possa reagire e "combatterlo" senza esserne travolto.

Nel percorso verso il mantenimento dell'astinenza il craving rappresenta un momento di grande rischio che devi imparare a fronteggiare sia sul piano dei comportamenti che sul piano psicologico.

A) Strategie comportamentali

Cerchiamo di fare un elenco di comportamenti positivi che possono essere messi in azione quando compare il fenomeno della bramosia. È importante avere in testa questo elenco prima che compaia il craving al fine di poter farci riferimento anche in una situazione di scarsa lucidità. Alcune persone hanno tratto giovamento dallo scrivere l'elenco delle azioni di fronteggiamento su di un foglio da portare sempre con sé, ad esempio nel portafogli.

Riprendendo la scheda sui comportamenti fatta precedentemente, estrapola i comportamenti "positivi" che già metti in atto nel momento in cui provi desiderio di giocare e aggiungi altre attività che possano essere concretamente attuate nei momenti critici.

COMPORTAMENTI POSITIVI E ALTERNATIVI AL GIOCO IN CASO DI CRAVING
<i>Fare attività fisica</i>
<i>Chiamare un amico al telefono</i>
<i>Fare esercizi di rilassamento o di respirazione</i>
<i>Accudire un animale</i>
<i>Guardare un bel film</i>

B) Strategie psicologiche

Per essere completa e maggiormente efficace, una strategia di fronteggiamento deve associare al versante comportamentale anche un lavoro mentale per contrastare i rivolgimenti psicologici che vengono favoriti dal craving. In precedenza abbiamo infatti ricordato che la persona coinvolta tende a produrre pensieri orientati a permettersi di fare ciò che in altri momenti non si sognerebbe nemmeno. È quindi necessario abbandonare quei pensieri negativi che bloccano e fanno star male.

Cerca di descrivere alcune tue esperienze concrete seguendo lo schema riportato sotto, provando a puntualizzare quali sono stati i pensieri e le emozioni che hai provato durante un recente episodio di craving. Successivamente prova a ipotizzare quali pensieri e quali comportamenti avrebbero potuto essere più efficaci per distoglierti dalla bramosia e farti sentire soddisfatto del

tuo modo di reagire all'evento. Puoi prendere come materiale di lavoro le schede del diario del craving dell'ultima settimana.

RISTRUTTURAZIONE DEI PENSIERI E DEI COMPORAMENTI			
Situazione 1	Pensieri negativi	Emozioni negative	Comportamenti
	- - - -	- - - -	- - - -
	<i>Pensieri alternativi</i>	<i>Quali emozioni potresti avere</i>	<i>Comportamenti alternativi</i>
	- - - -		- - - -
Situazione 2	Pensieri negativi	Emozioni negative	Comportamenti
	- - - -	- - - -	- - - -
	<i>Pensieri alternativi</i>	<i>Quali emozioni potresti avere</i>	<i>Comportamenti alternativi</i>
	- - - -		- - - -

Non stancarti di fare e rifare molte volte questo esercizio in un momento di tranquillità. Questo lavoro va fatto "a freddo", durante un momento in cui sei sereno e lucido. Infatti con questo esercizio devi produrre un elenco di considerazioni, ragionamenti e buone ragioni per non

continuare a fare sempre le stesse cose. Anche in questo caso potresti scrivere i pensieri e le considerazioni positive e portarle con te nel portafogli.

Non è facile cambiare il proprio modo di pensare, e per riuscirci sono necessari tempo ed allenamento. Prendi l'abitudine di analizzare e rivedere i tuoi comportamenti e i tuoi pensieri con il metodo che hai imparato qui, valutando se essi siano stati adeguati ai tuoi obiettivi.

Cerca infine di applicare questo metodo in termini preventivi, anticipatori: *“come dovrei comportarmi se...?”*, *“quale reazione sarebbe più utile nel caso in cui...?”*.

GLI ERRORI DI PENSIERO DEL GIOCATORE

Nella prima lezione di questo corso di auto-protezione sono stati illustrati alcuni errori logici che tutte le persone che giocano d'azzardo tendono a formulare nel loro approccio ai fenomeni casuali. Se da un lato ciò rappresenta l'espressione della difficoltà della mente umana a concepire ed immaginare un mondo fatto di elementi irregolari e privi di struttura, nel caso del gioco d'azzardo la ricerca scientifica ci dimostra che questi ragionamenti pseudo-logici sono un fattore di rischio per lo sviluppo di compulsioni e di scarso controllo nei confronti del gioco.

È opportuno allora entrare più in dettaglio nella discussione di questi fenomeni, imparando a riconoscerli e ad osservarli in modo più concreto e pratico.

Come formuliamo i pensieri erronei

“Se getto il dado lentamente otterrò un punteggio basso”.

“Avevo puntato sul 79; è uscito il 78. Accidenti! per un pelo... stavolta ci sono andato vicino”.

“Dopo 5 teste deve uscire una croce”.

“Se scelgo quella macchinetta avrò più probabilità di vincere: è calda e deve pagare”.

“Se scelgo un pacco nuovo di gratta e vinci ho più probabilità di trovare dei premi rispetto a pacchi già aperti”.

Questi sono alcuni esempi del dialogo interiore che il giocatore compie, per lo più in modo automatico, mentre gioca. Il dialogo interiore è rappresentato dal flusso di pensieri e idee che abitano la mente del giocatore, prima, durante e dopo il gioco e che per questo lo rendono vulnerabile ad esso. In particolare i pensieri erronei possono precedere il gioco e fornire alla persona dei “buoni motivi” per giocare: lo convincono della necessità di giocare (*“è il solo modo di recuperare le perdite”*), della imminenza della vincita (*“con i nuovi biglietti del gratta e vinci da 20 euro stavolta sicuramente vincerò qualcosa”*), della presenza di elementi che gli permettono di pronosticare la vincita (*“c'è un numero ritardatario che non esce da un pezzo”*). I pensieri erronei che vengono formulati durante il gioco tendono a protrarre il gioco oltre quanto preventivato, e quindi ad incrementare le perdite (*“prima è mancato poco che vincessi”*, *“la macchinetta è tanto che non paga e adesso deve cominciare da un momento all'altro”*). Infine la persona, al termine della sessione di gioco, ripensa a come è andata e tende a fare delle ipotesi, di solito in modo non appropriato, sui motivi che hanno fatto andare le cose diversamente da come aveva preventivato (*“Non ho vinto perché il barista ha truccato la macchinetta: cambierò bar”*).

E' molto importante tener conto che i pensieri erronei non sono il frutto di ignoranza, ingenuità o di scarsa intelligenza: sono essenzialmente il prodotto di automatismi del pensiero di una persona di fronte a circostanze particolari, quale il gioco ad esito imprevedibile. Per tale motivo è fondamentale affrontare questo argomento durante il trattamento dei giocatori eccessivi poiché

solo una maggiore consapevolezza dei propri meccanismi mentali automatici può generare comportamenti più adeguati.

I pensieri erronei sono così abbondanti e determinanti in parecchie situazioni di gioco eccessivo che alcuni scienziati propongono trattamenti fondati prevalentemente sul contrasto a questi modi di pensare.

Ma che cosa sono precisamente i pensieri erronei o, come vengono anche chiamati, le distorsioni cognitive? Per affrontare questo argomento è necessario seguire un percorso composto dalle seguenti tappe: osservazione, conoscenza, trattamento.

1. Osservazione

Ti è mai capitato di osservare con attenzione un giocatore in una sala gioco o al Casinò, oppure davanti alle slot-machine al bar? Sicuramente per te è facile individuare quali siano i giocatori più accaniti a causa di qualcosa che colpisce del loro comportamento. Quello che appare in modo più evidente è l'atteggiamento di esclusività e coinvolgimento che il giocatore mantiene con il gioco che non è solo interesse o passione ma è ben di più. Il giocatore mentre gioca è *assorto nel suo dialogo interiore*:

- Se gioca e vince penserà che può vincere di nuovo o ancora di più. Sarà spinto a giocare ancora fino a che avrà perso tutto.
- Se gioca, vince e riesce a smettere di giocare in pari o in vincita, si dirà allora che quello è un buon modo per fare soldi velocemente. Tornerà a giocare, fino a che avrà perso tutto.
- Se gioca e perde, vorrà allora recuperare il denaro perduto. Si ricorderà solo dei colpi di fortuna, e continuerà a giocare, fino a che avrà perso tutto;
- Se gioca e perde, si dirà che la prossima volta sarà quella buona. Tornerà a giocare, e alla fine perderà tutto.
- ***Che quel giorno vinca o perda, alla fine il giocatore eccessivo è dunque sempre perdente***

L'osservazione ci aiuta a capire che la maggior parte del contenuto dei pensieri del giocatore poggia su ipotesi erronee e ciò è dovuto al fatto che non conosce a sufficienza la teoria statistica degli eventi casuali e le regole della loro imprevedibilità e incontrollabilità, come abbiamo visto nella prima lezione.

Tuttavia a fronte di questa osservazione i giocatori mantengono un'alta motivazione al gioco sostenuta da due principali convinzioni:

- Ognuno crede di essere in grado di prevedere l'arrivo di una vincita.
- Ognuno si aspetta di vincere e guadagnare denaro giocando.

2. Conoscenza

I giochi presentano caratteristiche capaci di alimentare l'aspettativa di vincere e la convinzione di essere in grado di prevedere l'imminenza di una vincita.

I giochi d'azzardo esercitano un fascino importante e travolgente vuoi per il loro aspetto accattivante e creativo, la presenza di luci e suoni, l'ambiente confortevole, allegro e coinvolgente e infine la promessa che esiste una quota di denaro che ritorna ai giocatori che può variare a seconda dei giochi, fino anche al 92%. Generalmente le slot hanno una quota di ritorno intorno al 70-75%.

Tutti questi aspetti vengono esposti ai giocatori nel tentativo di catturarli per proporgli un viaggio con la fortuna, ma viene regolarmente ommesso di ricordare che per ottenere dei profitti gli organizzatori o gestori dei giochi devono restituire meno denaro di quello che incassano e che la "fortuna" non è una Dea Bendata ma un'industria dai profitti lauti. I produttori conoscono molto bene le regole della statistica, e con esse guadagnano.

Riprendiamo il tema degli espedienti utilizzati dai produttori di giochi d'azzardo per incoraggiare a giocare, e se hai dei dubbi torna a rileggere anche la prima lezione:

- Tutti i giochi d'azzardo sono costruiti sulle leggi del caso e del principio dell'indipendenza delle puntate, cioè ogni giocata è indipendente e non ha alcun legame né con la giocata precedente né con quella successiva. La comprensione di questa semplice regola del gioco d'azzardo è mascherata in modo abile dai costruttori dei giochi che utilizzano un linguaggio accattivante e suggestivo per mantenere il giocatore vicino alla macchinetta o al banco e spingerlo a immaginare delle relazioni tra le diverse puntate, costruire dei collegamenti tra i vari eventi e credere che sia possibile diventare esperti e abili nel gioco, padroneggiandolo meglio. Ricorda invece che anche trascorrendo molto tempo a giocare non potrai mai diventare esperto, perché non sei di fronte ad un gioco di abilità ma casuale. L'esperienza non aiuta a vincere. Neanche un esperto di statistica può prevedere meglio di te se un numero uscirà o meno, o quale sarà l'esito della partita alla slot, o quanti biglietti del gratta e vinci devi acquistare per metterti in tasca un premio importante.

Un esempio di questo linguaggio accattivante e invitante è l'uso dell'aggettivo "ritardatario" nel caso del gioco del Lotto e del Superenalotto. Questi sono giochi basati sull'estrazione di numeri su un pool di 90; ogni estrazione è indipendente l'una dall'altra sempre e ovunque cioè nella ruota di Napoli così come nella ruota di Roma. Tuttavia quando i giocatori del Lotto si accingono a scegliere i numeri da giocare vengono attratti dai "ritardatari": chiedono ad esempio se è uscito il numero "68 che è in ritardo" sulla ruota di Napoli, creando così nella loro mente la deduzione errata che se il numero 68 non esce da molto allora è più prossimo all'estrazione, dimenticando che il 68, benché non esca da molto tempo, per la legge dell'indipendenza delle giocate ha la stessa probabilità di essere estratto di qualsiasi altro numero, anche se uscito la scorsa settimana. Non esiste alcun legame tra le varie estrazioni, non c'è modo di prevederne l'esito.

- Il giocatore tende ad avere una aspettativa di guadagno, cioè è convinto che, a lungo andare, finirà per guadagnare denaro. Egli alimenta questa convinzione con pensieri di vario tipo, ahimè tutti erronei. L'attesa di guadagno corrisponde alla somma di denaro ridistribuita tra i giocatori, proveniente dalla somma totale delle loro poste. Facciamo l'esempio delle slot-machine dove mediamente viene restituito ai giocatori il 70% di quanto incassato. Il giocatore si aspetta di poter incassare tutto o parte di questo 70%. Ciò

implica che in realtà i giocatori a lungo andare perdono il 30% di quanto speso. Ovviamente ogni giocatore pensa di essere lui a vincere tutto o gran parte di questo 70%. Tuttavia più gioca e più il monte premi sarà costituito da denaro suo, ma ridotto del 30%, che è la quota che statisticamente va al produttore/gestore. Questo è il punto di vista aritmetico, ma nel caso dei giochi d'azzardo non possiamo affidarci al semplice ragionamento matematico/statistico. Vi sono diversi meccanismi che contribuiscono ad abbassare le aspettative di guadagno del giocatore, anche del più ottimista. A) Un meccanismo è il lungo intervallo di tempo all'interno del quale il computer della slot-machine programma l'erogazione delle vincite: generalmente è un ciclo di 24-28 mila giocate, che corrispondono a circa uno-tre giorni di gioco ininterrotto. B) un altro, e più sottile meccanismo, è la modalità con cui questo 70% viene erogato: la maggior parte delle vincite è infatti costituito da vincite molto piccole e molto numerose. Anzi una gran parte di esse (fino al 40-50% del totale da restituire) equivale al costo della puntata, e quindi in realtà è una non-vincita. Ne consegue una regola estremamente importante: ciò che per il produttore/gestore è l'erogazione di una vincita, dal punto di vista del giocatore può non esserlo per nulla. Anzi, al contrario, queste pseudo-vincite sono incentivi forti a continuare a giocare.

Anche in questo caso il linguaggio pone i giocatori nell'inganno poiché molti di loro commettono l'errore di interpretare queste erogazioni come "vincite" pur se in realtà sono generalmente inferiori a quanto speso.

Facciamo un altro esempio per approfondire l'argomento.

Calcoliamo le probabilità di vincere al gioco "testa o croce" di due amici che si diletano in questa attività per lungo tempo. Come si può immaginare nel lungo tempo le probabilità di vincere con testa o croce si equivalgono, 50% testa e 50% croce, e quindi anche l'attesa di guadagno tenderà ad eguagliarsi. Quando l'uno vince, l'altro perde, e viceversa. Anche se ci sono momenti in cui uno dei due sembrerà vincere in modo significativo, a lungo andare i due andranno alla pari.

A questa situazione paritetica proviamo ad aggiungere un allibratore o un mediatore di scommesse o un gestore/produttore di giochi il quale si trattiene ad ogni puntata una piccola quota che potremmo definire intorno ad 1 €. In questo secondo caso i due amici sperimenteranno una costante perdita che a volte è maggiormente a carico del primo, altre volte è maggiormente a carico del secondo. In questo caso si rende chiaro qual è definitivamente e inesorabilmente il destino dei due amici che giocano per lungo tempo: la cosiddetta attesa di guadagno ha acquisito un segno negativo, essendo stata introdotta una spesa fissa di gestione del gioco, e la perdita netta è sempre maggiore.

Ciò che conta non è se in un dato giorno si è usciti dalla sala giochi con un gruzzoletto in tasca: il giocatore continuativo ha un bilancio complessivo in perdita. Il giocatore eccessivo ancora di più perché punta somme maggiori e l'allibratore si trattiene sempre una parte consistente di quanto giocato, il 25 % nel caso delle slot.

Che quel giorno vinca o perda, alla fine il giocatore eccessivo è dunque sempre perdente

- La maggior parte dei giocatori ha la convinzione che l'esperienza e l'esercizio al gioco possano aiutarli ad accumulare e scoprire delle strategie personali per controllare e aumentare le probabilità di vittoria. Questo genere di pensiero viene denominato "illusione di controllo". Il termine illusione è specificatamente utilizzato per sottolineare quanto siano poco realistiche le ipotetiche strategie di controllo sul gioco d'azzardo che invece è regolato dal *caso*: qualsiasi schema o sistema inventato o ricostruito per individuare delle costanti è fallace e destinato al fallimento.

Sono da annoverarsi nella categoria delle illusioni di controllo le superstizioni, cioè credere che un particolare stato emotivo possa essere di buon auspicio per il gioco, oppure credere che alcuni riti o gesti possano avere un influsso favorevole.

Tutte questi aspetti descritti sono presenti in forme più o meno articolate in tutti i giocatori eccessivi e ciò rinchiude lo stesso giocatore all'interno di un circolo vizioso perdente e autodistruttivo, ed è per questo che è importante esplorare insieme questi meccanismi per indurre nel giocatore un cambiamento che lo protegga dalla perdita di controllo.

3. Come affrontare e trattare i pensieri erronei

Quello che hai appena letto può aiutarti a considerare il fatto che i nostri pensieri spesso, se non sempre, determinano le nostre emozioni e il nostro comportamento. Di conseguenza per produrre un cambiamento dobbiamo mettere in discussione i nostri pensieri circa il gioco eccessivo. I nostri pensieri sono il "filtro" con cui guardiamo il mondo e se essi sono influenzati dalla idea di una irrealistica e facile fortuna o dal fatto che il nostro futuro sarà baciato dalla dea bendata allora questa sezione del trattamento non la possiamo ignorare.

Quando noi ci accorgiamo di avere tutta una serie di idee rispetto al gioco dovremmo metterle per iscritto in quanto queste idee per essere modificate hanno bisogno di essere esplicitate ed esposte ad una discussione specifica.

I FASE

Mettere per iscritto tutte le idee che attraversano la nostra mente e che sostengono il gioco. Ad esempio:

- "Se scelgo un pacco nuovo di gratta e vinci ho più probabilità di trovare dei premi rispetto a pacchi già aperti".
- "Giocare mi riduce lo stress".
- "Se continuo a giocare prima o poi finirò di perdere e inizierò a vincere".
- "Ho particolari sensazioni che mi suggeriscono che oggi è la mia giornata fortunata".
- "Voglio giocare perché se da domani smetto potrebbe essere l'ultima volta, e allora non ho niente da perdere".
- "Mi dico che se gioco posso vincere ma ho pochi soldi, però potrei tentare la fortuna per vincerne un po'".
- "Le macchinette sono truccate: prima ti fanno vincere per invogliarti e poi ti fanno perdere. Cambio bar e quindi mi faranno vincere".

II FASE

Mettere in discussione, cioè verificare le basi concrete o le prove che sostengono questi pensieri, valutare se sono utili e se ti fanno star bene o al contrario se ti creano tensione e ti mettono in difficoltà.

- Qual è la prova concreta che sostiene questa idea?
- Qual è la prova contro questa idea?
- Ci sono spiegazioni alternative?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Quali possono essere le conseguenze possibili a tutto ciò?
- Qual è la cosa migliore che potrebbe accadere?
- Qual è l'esito più realistico? Cosa mi dice la mia esperienza concreta? Perché stavolta le cose dovrebbero andare diversamente?

III FASE

Creare un nuovo dialogo interno, costituito da pensieri più funzionali, cioè da pensieri che ti propongono una visione nuova, un'ottica diversa, più utile e costruttiva.

Vediamo ora alcune esemplificazioni che possono aiutarti nel comprendere questo processo nella sua globalità

Pensieri disfunzionali sul gioco

Pensiero funzionali sul gioco

Scommetto sulle squadre più forti perché è più facile vincere.	L'incognita c'è sempre, anche per una squadra super.
Punto poche partite ma più soldi così vinco di più.	Questo pensiero è scorretto perché le probabilità non sono influenzate dall'entità delle mie puntate. Anzi, se torno al grafico n. 2 mi rendo conto che sono sempre perdente.
Finora ho perso alla slot-machine, ma adesso ho quasi vinto, e la macchinetta prima o poi deve pagare.	La macchinetta può anche pagare, ma non riesce a darmi tutto il denaro giocato finora.
<i>Ed ora continua tu</i>	<i>Ed ora continua tu</i>

PREVENIRE LE RICADUTE

Dedichiamo questa ultima parte ad uno degli approcci che più frequentemente vengono proposti a tutti i soggetti che si trovano o si sono trovati in situazioni di dipendenza: la prevenzione delle ricadute. È una sezione che viene collocata alla fine poiché, come avrai modo di conoscere, propone un riepilogo di tutte le fasi cruciali che sono state già illustrate in questo corso, richiedendo competenze acquisite nel corso delle lezioni precedenti per controllare sempre più il gioco eccessivo.

Per iniziare è importante sottolineare che all'interno della Prevenzione delle Ricadute si raccolgono tutti quegli interventi volti a descrivere, comprendere, prevenire e gestire le ricadute; la sua finalità che è quella di diminuire i tuoi episodi di ricaduta nella loro frequenza, durata e gravità, tre aspetti che concorrono nel gettarci nello sconforto e nell'indurci ad abbandonare il percorso di recupero. La ricaduta nella dipendenza spesso infatti comporta sentimenti di fallimento e di incapacità con pensieri del tipo: "non sarò mai in grado di controllarmi"; "non sarò capace di uscire da questo problema"; "sono un debole"; "sono irrecuperabile"; "ho rovinato tutto e quindi tanto vale...". Ma quello che ci viene proposto dalla ricerca scientifica è ben diverso: la ricaduta è un errore possibile, può accadere; è necessario imparare a gestirla trovando delle strategie per non compiere di nuovo lo stesso errore. È quindi fondamentale non lasciarsi trascinare dalle comprensibili reazioni emotive, che peraltro sono comuni a tutte le persone che sono ricadute, ma reagire positivamente cercando di attivare anche una riflessione razionale: in altre parole imparare ad affrontare la ricaduta e trasformarla in un momento di apprendimento. Ma apprendere cosa, vi chiederete?

Scivolata e ricadute

È necessario chiarire bene i termini e innanzi tutto differenziare la cosiddetta scivolata (o errore) dalla ricaduta vera e propria:

- la **scivolata** implica una sola giocata, occasionale e isolata, e va vista come un forte segnale di situazione a rischio: "ho appena bevuto il caffè al bar, ho pagato con 5 euro e mi danno il resto; sento il suono dei soldi nelle macchinette; mi convinco che sono solo poche monetine e che quindi non rischio un granché; perché non farlo? poi me ne vado subito".
- la **ricaduta** propriamente detta è invece un ritorno ad un gioco continuo; essa implica una ripresa delle vecchie abitudini di gioco e può essere dovuta all'incapacità di far fronte ad eventi stressanti come preoccupazioni sul lavoro, difficoltà nelle relazioni familiari e presenza di sentimenti negativi (ad esempio ansia, depressione, rabbia, noia e senso di vuoto), problemi economici e nel pagamento dei debiti, problemi di salute. La difficoltà di affrontare e gestire questi problemi genera un livello di stress che può spingere l'ex giocatore a tornare a giocare d'azzardo, in questo caso perché genera uno stato

(solamente temporaneo però) di distacco dai problemi, di distensione e di sollievo dallo stato emotivo negativo.

Gli studiosi affermano che la scivolata pone la persona davanti ad un bivio dove scegliere se continuare a giocare, e quindi andare verso una ricaduta completa, o recuperare subito il controllo del proprio comportamento e proseguire nel percorso dell'astinenza. Questa scelta può essere resa difficile dalla ripresa del craving e dalla comparsa di sentimenti di fallimento e incapacità che si aggiungono all'eventuale stato emotivo negativo preesistente. Ciò generalmente rende altamente raccomandabile chiedere SUBITO un aiuto.

Come reagire alle scivolata

Nel caso ti capiti di fare una scivolata nel gioco dovrai far tesoro di alcune, rapide e semplici istruzioni che ti consentano di riprendere subito, senza esitazione, il percorso del cambiamento.

1. Parlane subito con i tuoi familiari e con il terapeuta; se l'appuntamento è troppo lontano chiamalo per chiedergli di essere visto prima.
2. E' fondamentale rivisitare con il pensiero l'evento della ricaduta, anche parlandone con le persone di tua fiducia; non ti devi accontentare della semplice constatazione "sono ricaduto, non lo credevo possibile, ma è successo", né devi abbandonarti a pensieri di fallimento, come "non credo di potercela fare, è troppo difficile". Devi cercare invece di indagare con precisione, perfino con pignoleria, tutte le fasi della ricaduta, momento per momento. Non preoccuparti troppo del *perché*: in questo momento è molto più importante il *come*.
3. I tuoi familiari non dovrebbero avere un atteggiamento di sconforto o di giudizio negativo, anzi dovrebbero incoraggiarti e rinforzarti nel contattare il medico ed eventualmente valutare insieme a te cosa non ha funzionato bene nelle procedure fino ad ora adottate. Per esempio: "abbiamo consegnato prematuramente una quota di denaro che ha funzionato da fattore di innesco della scivolata?"; oppure, "il giocatore ha ricevuto una multa o un telefonata di richiesta di denaro che lo ha gettato in uno stato d'ansia ingestibile?" Ricorda: il tuo atteggiamento positivo insieme a quello dei tuoi familiari è molto importante per aiutarti a non ritornare a giocare. In fin dei conti un percorso terapeutico richiede tempi lunghi, molti mesi, qualche volta qualche anno; le ricerche scientifiche hanno dimostrato in modo ormai certo che una scivolata occasionale non incide sull'esito finale del trattamento purché rimanga intatto il desiderio di uscire dal problema e si mantengano i contatti con il terapeuta fino al momento delle dimissioni concordate con lui.
4. La ricaduta quindi non vanifica gli sforzi fatti finora, ma segnala quali sono le tue situazioni ad alto rischio (le ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'esito del trattamento non è modificato dalla presenza o meno di ricadute. In altri termini ciò significa che i fattori che influenzano l'esito del trattamento sono differenti dalla ricaduta in sé). Conoscere sempre

meglio le situazioni di rischio ti aiuta a difenderti in modo sempre più efficace. Per capire quali situazioni sono per te particolarmente a rischio devi:

- a. Analizzare nel dettaglio la situazione che ti ha spinto a giocare.
- b. Individuare quale elemento non ha funzionato o è stato sottovalutato nel sistema di protezione; valutare se eri in grado di evitare la situazione di rischio (NON se eri in grado evitare il gioco!!!); considerare se avevi messo in atto dei comportamenti alternativi.
- c. Programmare comportamenti e attività alternative diverse per evitare ulteriori ricadute (ricorda che, dopo una scivolata, altri episodi di gioco diventano PIÙ probabili).
- d. Metti in pratica i comportamenti e le nuove attività alternative.

Per renderti più facile questo lavoro di analisi, utilizza la scheda qui sotto e valuta i diversi aspetti della scivolata.

Se invece non ti è mai capitato di ritornare a giocare, prova a fare lo stesso esercizio immaginando quale potrebbe essere una situazione rischiosa per te e come potresti realisticamente affrontarla. Descrivi il luogo, chi ci sarebbe con te, cosa staresti facendo, pensando e provando. Prova a descrivere poi quali strategie hai/avresti usato per evitare la ricaduta e quali invece, col senno di poi, sarebbe stato meglio applicare.

CONTESTO (dove, con chi, cosa stavo facendo)	SENSAZIONI FISICHE, EMOZIONI, PENSIERI	STRATEGIE UTILIZZATE (per evitare la situazione a rischio)	STRATEGIE ALTERNATIVE (da mettere in pratica la prossima volta)

Probabilmente all'inizio del tuo percorso di cambiamento ti sarà difficile abbracciare questo nuovo concetto di scivolata, ma ben presto ti accorgerai che questo schema di analisi e di programmazione di nuovi comportamenti che ti suggeriamo di utilizzare ogni volta sia necessario ti guiderà nello scoprire aspetti e sfaccettature della ricaduta più complessi e assai meno "banali" sulle quali non ti eri mai soffermato.

Per rinforzare la tua astensione dopo una scivolata, è molto utile avere un *diario di bordo*, costruito insieme al tuo terapeuta, dove riportare tutte le tue situazioni di rischio. E' un elenco semplice, descrittivo, ma portafortuna. Fare un elenco significa prevedere, pianificare, essere consapevoli che quelle azioni, luoghi o frequentazioni sono per te pericolosi: è un buon inizio per mettere in campo una risposta comportamentale adeguata.

ATTENZIONE! Il pericolo più grosso per te è sottovalutare i rischi. Il recupero del controllo sul gioco ottenuto nelle prime fasi del trattamento, magari dopo mesi o anni di tentativi infruttuosi, potrebbe indurre uno stato emotivo simil-euforico, di iperottimismo. Se da un lato l'ottimismo è sempre positivo, dall'altro può diventare dannoso se interferisce con la presa di coscienza. Ricorda: chi ha paura del fuoco rischia meno di scottarsi, e chi ha paura di tornare a giocare riesce di solito a difendersi meglio: vede di più i pericoli.

Le situazioni di rischio

Le situazioni di rischio più comuni e frequenti vengono raccolte in tre grandi categorie: a) emozioni e stati d'animo; b) conflitti interpersonali; c) condizioni sociali e situazioni ambientali.

a. Stati d'animo interni (pensieri ed emozioni negative o positive)

Si possono riconoscere attraverso il nostro dialogo interiore, quello che pensiamo di noi stessi e della nostra situazione. Se iniziamo a guardare a noi stessi in modo negativo, svalutante e pessimista possiamo concludere che non vale la pena tentare di resistere al desiderio di giocare, che non saremmo in grado di farvi fronte e che tanto vale giocare. La scivolata sarà dietro l'angolo, e quando accade spesso viene tenuta celata per molto tempo alimentando la vulnerabilità ad una ricaduta vera e propria nel gioco eccessivo.

Strano a dirsi, ma anche gli stati d'animo (troppo) positivi, i momenti di successo e di euforia, possono costituire un rischio, quando innescano una spinta verso ulteriori gratificazioni o quando inducono a vedere la nostra situazione personale in modo iperottimistico e poco critico: "sono stato bravo e quindi posso permettermi una giocata come premio, una sola..." (questi pensieri vengono chiamati *permissivi* perché con essi i giocatori si autorizzano, si danno il permesso di tornare a giocare); oppure, "non tornerò più a giocare, quindi posso andare tranquillamente a salutare gli amici nella sala scommesse"; "è finalmente arrivato un periodo fortunato...".

b. Conflitti interpersonali

Conflitti, tensioni, incomprensioni, liti e delusioni sono elementi comuni in una vita familiare; essi generalmente non mettono di per sé in pericolo i rapporti all'interno della famiglia. Tuttavia talvolta l'intensità dei conflitti diventa più aspra. La vita nella famiglia dove ci sono/ci sono stati problemi di gioco eccessivo è già probabilmente stata sottoposta a tensioni e dissapori legati direttamente o indirettamente al gioco. Può volerci tempo per recuperare una clima di serenità e fiducia. In questo contesto i conflitti familiari potrebbero essere particolarmente pesanti sia per il giocatore/trice che per i suoi congiunti.

Un particolare tipo di conflitto è quello che nasce da una accusa ingiustificata da parte di un familiare: "ti hanno visto che giocavi con le slot..."; "ho trovato ancora dei biglietti del Gratta & Vinci!". Alcuni giocatori, sentendo ingiuste queste accuse, possono sviluppare una rabbia incontenibile, tanto da portarli a pensare "ecco, adesso esco e vado a giocare sul serio, così almeno mi accuserà per qualcosa". In questi casi è importante che il giocatore non si lasci trascinare in questo circolo vizioso: se in quel momento riuscirà a mandar giù il boccone amaro, ben presto potrà dimostrare la concretezza del proprio cambiamento, riuscendo prima o poi a far valere le proprie ragioni.

Dissapori e conflitti familiari diventano fattori di rischio per tutte le persone che hanno sviluppato un problema di dipendenza, di qualsiasi natura. Il meccanismo è duplice: la presenza di stati d'animo ansiosi, di rabbia o di timore di perdita, e lo stress.

c. Condizioni sociali e ambientali

Gli ambienti, le persone, e tutti gli elementi e gli oggetti che richiamano il mondo del gioco d'azzardo sono tra i fattori di maggior rischio in assoluto. Nella mente del giocatore si è infatti creata una associazione forte tra quegli elementi e il gioco stesso, associazione rinforzata continuamente sul piano neurologico. Ciò significa che questo meccanismo non è semplicemente una associazione di idee, ma di esperienze, e ha una base neurobiologica evidenziabile attraverso indagini con PET e risonanza magnetica funzionale. Diverse ricerche hanno infatti dimostrato che il cervello della persona dipendente (anche da gioco) reagisce in modo differente rispetto a quello di soggetti non dipendenti quando viene esposto a stimoli visivi e di altra natura che hanno un legame con il mondo della dipendenza. Nella quotidianità, per lungo tempo, un determinato suono, un luogo, un oggetto, un evento o delle espressioni verbali sono stati associati all'azione e al piacere del giocare, tanto che diventa sufficiente la percezione di quell'oggetto, dell'ambiente, delle persone, a stimolare il craving e il comportamento verso il gioco. Eventi come il suono delle monete o la possibilità di avere una dilazione nei pagamenti del mutuo potrebbero richiamare alla mente il gioco; ma ancora più importante, questo meccanismo è presente nelle relazioni sociali poiché è molto frequente che nella cerchia di amici ci siano dei giocatori: l'incontro con queste persone, specie se sono tuttora giocatori attivi, diventa una situazione a forte rischio.

Una buona abitudine da iniziare ad acquisire per ridurre i fattori di rischio, ma nello stesso tempo per non rimanere isolati sul piano sociale, è di programmare e tentare di rinnovare le proprie relazioni in ambienti diversi dal solito bar o dalle Sali giochi, in modo da sperimentare delle alternative sociali più sicure.

Il meccanismo appena descritto, cioè quello di creare delle associazioni tra oggetti o situazioni e gioco, viene descritto dalla ricerca scientifica come un *processo di condizionamento classico*, base dei cosiddetti riflessi condizionati. Il condizionamento classico sottolinea il fatto che oggetti o situazioni inizialmente neutre acquistano successivamente un significato aggiunto quando si trovano ad essere associate al gioco d'azzardo per un certo periodo di tempo. Diventano per il soggetto dei segnali, stimoli.

Se per un certo periodo ad un cane viene presentato il cibo dopo aver fatto suonare un campanello, il suono dello stesso campanello dopo un po' verrà interpretato come il segnale che da lì a poco arriverà il cibo. Ma, e questo è ancor più importante, tale suono provocherà anche reazioni psicofisiologiche (ad esempio salivazione) come se il cane fosse già di fronte al cibo, anche se di fatto ancora non lo è. Lo stesso accade nel caso delle dipendenze: diversi elementi psicologici e ambientali vengono, in modo del tutto automatico e involontario, associati al gioco fino a che divengono degli stimoli in grado di provocare reazioni psicofisiologiche e comportamentali, come ad esempio il craving. L'effetto di questa associazione compare già a livello dei pensieri che la persona dipendente produce: "entro nel bar, bevo il caffè e poi gioco"; "vado a comprare le sigarette così prendo un gratta e vinci". Ma anche: "entro nel bar e prendo solamente il caffè", ma poi una volta entrati si viene "catturati" dal suono delle monetine, dalle luci delle slot, dalla immagine della nostra mano che tiene il resto del pagamento del caffè. Alla fine semplici azioni o elementi del tuo ambiente hanno perso la propria neutralità emotiva e si sono legati all'azione del gioco tanto che bere un caffè è diventato un *bere-caffè-giocare*; prendere le sigarette è diventato *prendere-sigarette-giocare*; se a volte ti può succedere di bere solamente il caffè o di acquistare le sole sigarette, non devi dimenticare che nessuno ti assicura che la volta dopo non ti capiterà di giocare. Il meccanismo dei riflessi condizionati è ormai innescato. Per fortuna il craving tende a diminuire di intensità e frequenza col passare del tempo dall'ultima giocata, ma occasionalmente può ripresentarsi anche dopo anni. D'altro canto, come hai visto nella lezione n. 5, gli episodi di craving sono generalmente di breve durata e, sebbene diano l'impressione di insuperabilità, le persone possono imparare ad affrontarlo efficacemente senza farsi travolgere.

Come affrontare i fattori di rischio

Abbiamo visto nel paragrafo precedente che i fattori di rischio appartengono a tre categorie distinte: stati d'animo, conflitti interpersonali e situazioni ambientali. Le prime due categorie possono essere unificate in un unico gruppo poiché il rischio derivante dai conflitti passa anch'esso attraverso la comparsa di uno stato d'animo negativo. Quindi per comodità possiamo individuare

due gruppi fondamentali di fattori di rischio: a) fattori soggettivi, che riguardano la persona (fattori psicologici, stati d'animo, conflitti interni ed esterni); b) fattori esterni, che non riguardano il soggetto (situazioni oggettive, condizioni ambientali, persone, luoghi, oggetti che richiamano il gioco).

Nella tabella seguente trovi elencati i principali fattori di rischio oggettivi e psicologici.

Fattori di rischio esterni, oggettivi	Fattori di rischio interni, psicologici
Luoghi	Noia
Persone	Depressione
Tempi	Ansia
Altri stimoli ambientali	Rabbia/irritabilità
Denaro	Umiliazione
	Stress

Riconoscere che alcune situazioni, luoghi e persone sono possibili fattori di rischio, è il primo passo per evitare una ricaduta. È molto importante che tu impari a riconoscere i segnali che ti possono mettere in allerta sui fattori di rischio che incontri, devi aumentare il tuo livello di consapevolezza rispetto a cosa è per te rischioso. Il secondo passo è mettere in atto strategie per contrastare questi rischi: evita di avere denaro con te, non fermarti in un bar se sai già che lì avresti la possibilità di giocare o di incontrare persone con le quali giocavi, evita di avere tempi morti durante la giornata, trova attività gratificanti che ti aiutino a smaltire lo stress della giornata, eccetera. È sempre buona cosa diffidare di un proprio atteggiamento di eccessiva sicurezza. Di solito basta una scottatura nella vita per imparare che star troppo vicini al fuoco è pericoloso!

Ora, utilizzando lo schema qui sotto, prova a fare un tuo elenco personale delle situazioni e delle emozioni che pensi possano essere fattori di rischio per una tua ipotetica ricaduta: proietta ognuno dei fattori interni o esterni nella tua quotidianità e ipotizza quali tra loro possono rappresentare per te dei possibili rischi. Per ognuno di essi fai poi una lista di comportamenti e attività che potresti fare per evitarli, minimizzando così il pericolo di tornare a giocare. Puoi anche riprendere la scheda compilata nella sezione dedicata al craving per vedere quali situazioni sono state concretamente in grado di stimolare la comparsa del craving.

Nel cercare le possibili soluzioni per superare le situazioni di rischio puoi utilizzare questo schema di analisi:

- valutazione dei costi e benefici di ogni soluzione trovata;
- scelta della soluzione più vantaggiosa;
- pianificazione delle attività per mettere in atto la soluzione scelta.

Situazioni ed elementi di rischio	Comportamenti e attività
-	- - - -
-	- - - -
-	- - - -

Fino ad ora hai affrontato alcune strategie e azioni da adottare quando ti senti a rischio, tuttavia va ricordato che non è realistico pensare di controllare tutte le situazioni e le variabili che concorrono a determinare una scivolata/ricaduta. Un buon sistema per sentirti padrone della situazione-ricaduta è immaginare che essa non compare all'improvviso nella tua vita, ma che si costruisce come una catena di eventi (anche piccoli o apparentemente insignificanti) legati tra loro e che *nel tempo* sono destinati a far precipitare la situazione e a provocare la scivolata/ricaduta. In

altri termini si può dire che spesso si arriva a scivolare e successivamente a ricadere attraverso un *processo* che può richiedere un certo tempo per svolgersi (ore o giorni).

Attraverso tutti questi esercizi che ti abbiamo proposto puoi riuscire a rompere questa sequenza di piccoli eventi in modo tale da non arrivare troppo vicino all'imminente scivolata. Per riuscirci è necessario mantenere un certo livello di consapevolezza ed evitare di farsi trascinare da comportamenti automatici e decisioni non ponderate.

Facciamo un esempio: sono tre mesi che non gioco, mi sento soddisfatto del mio traguardo e mi sento anche sicuro. Ho appena incontrato un vecchio amico del bar dove ero solito giocare. Mi esprime tutta la sua contentezza nel rivedermi e mi invita a prendere un caffè. Accetto l'invito. Entro nel solito bar, vado al banco, ordiniamo il caffè e in mezzo al brusio del bar colgo il suono delle monete che la macchinetta si mangia. All'inizio sono ancora centrato nel dialogo con il mio amico, ma piano piano l'attenzione scivola sempre più verso la scena del giocatore con quella slot. Penso: la macchina continua a mangiare monete e non ha ancora pagato. L'amico si accorge della mia disattenzione e mi offre di andare a vedere come prosegue la "partita" dello sfortunato. Ci avviciniamo al giocatore e assistiamo alla prima, seconda, terza giocata. Il giocatore sfortunato lascia la slot un po' seccato e lancia una sfida: "forse voi potete essere più fortunati, magari a voi paga". Nella tua mente iniziano ad affollarsi strani pensieri: "beh, per una sola giocata..., l'hanno detto anche i terapeuti che una giocata non è una ricaduta ma solo una scivolata..., posso spendere il solo resto del caffè, sono tre euro, mica si muore per tre euro... se non va bene pazienza, almeno ci ho provato". Inizio a giocare, ed effettivamente la macchinetta dà l'impressione che possa pagare da un momento all'altro. La "prima" partita finirà per durare 30 minuti.

Come potete osservare in questo esempio, la ricaduta è avvenuta dopo tutta una serie di eventi tra loro concatenati e il nostro (ex)giocatore si è avvicinato alla scivolata molto gradualmente, apparentemente con naturalezza e senza percepire alcun segnale di pericolo. La ricerca scientifica ha battezzato questi fenomeni di scivolata/ricadute dopo un periodo di tranquilla astensione come eventi frutto di *decisioni apparentemente irrilevanti*. In effetti la decisione (apparentemente irrilevante) di accettare un caffè da un vecchio amico è non solo una cosa piacevole, ma anche scontata, tuttavia appare l'inizio di una catena di situazioni che sempre di più minano la vulnerabilità del nostro giocatore eccessivo, tanto da portarlo alla scivolata. Va sottolineato che l'incontro con l'amico non rappresenta un evento sconvolgente per il giocatore, non sente scatenarsi dentro il craving: semplicemente fa quello che chiunque altro avrebbe fatto al suo posto, e cioè va a bere un caffè. Tuttavia una analisi più attenta ci fornisce due elementi che avrebbero dovuto richiamare l'attenzione: a) l'amico non è persona qualsiasi, ma è un frequentatore del bar dove si gioca; b) ci si accorda per andare a bere il caffè nel bar dove ci sono le slot. Quindi la decisione di andare a bere il caffè è *apparentemente* irrilevante, ma in realtà è del tutto rilevante.

Dove quindi si sarebbe potuto interrompere la catena, per evitare la ricaduta? Si doveva bere il caffè e andarsene? Era sufficiente fermarsi a guardare il giocatore e poi andarsene? Era opportuno offrire il caffè in un altro bar dove è noto che non ci sono slot?

Non c'è una unica opzione, ma la regola in queste situazioni apparentemente irrilevanti è quella di interrompere la catena degli eventi il più precocemente possibile in modo da non rischiare di essere travolti dagli eventi stessi e di non essere più in grado di fronteggiare la criticità.

La persona che avvia un cambiamento può contare anche sulla sua esperienza accumulata attraverso le prove ed errori vissuti sulla propria pelle durante la precedente fase di vita da giocatore. Guardando avanti, con la sensibilizzazione acquisita verso questo problema, è possibile sperimentarsi anche in nuovi progetti, come per esempio quello di variare i propri interessi, i propri hobby, adottare abitudini sane per trascorrere il tempo libero.

IN CONCLUSIONE

Sei finalmente arrivato alla fine del corso di auto protezione, ma attenzione! Il percorso di recupero non si è ancora concluso. Riassumiamo schematicamente le tappe di questo percorso.

La prima lezione ti ha permesso di acquisire alcune informazioni fondamentali sul gioco d'azzardo, le regole statistiche del suo funzionamento e i motivi per cui i giochi vengono offerti ai cittadini: hai imparato, ormai senza alcun dubbio, che l'industria del gioco d'azzardo non è un ente di beneficenza e che l'aspettativa normale di qualsiasi giocatore è quella di spendere denaro. Hai anche ricevuto informazioni sulla natura dei problemi che chiamiamo gioco eccessivo, gioco compulsivo o gioco patologico.

Nella seconda lezione hai avuto la possibilità di analizzare direttamente i tuoi comportamenti di gioco, di valutarne la rilevanza e l'impatto e di decidere se veramente vale la pena di cambiare, di lasciare per sempre ogni illusione di guadagno, e di ricercare altri modi per avere una vita varia e soddisfacente.

La terza e la quarta lezione ti hanno condotto a riflettere, monitorare e modificare il tuo attuale rapporto con il denaro e con il tempo (libero). Mettere a sicuro il reddito e l'eventuale patrimonio residuo è una **urgenza** per chi sta spendendo in modo eccessivo e incontrollato. Cambiare comportamenti come spendere denaro e trascorrere il tempo libero vuol dire anche creare le premesse per un cambiamento psicologico (propensioni, convinzioni, pensieri, atteggiamenti, valori personali) indispensabile per il superamento della dipendenza.

La quinta lezione ti ha permesso di comprendere e imparare a gestire l'esperienza del craving, uno degli elementi fondamentali di ogni stato di dipendenza. Con questa lezione abbiamo intrapreso l'esplorazione delle dimensioni più propriamente psicologiche, che richiederà un impegno ed una costanza considerevoli da parte tua perché ciò che si vuole ottenere non è semplicemente un cambiamento di quello che fai, ma di ciò che senti e pensi. Ovviamente nessuno potrà mai modificare il tuo pensiero dall'esterno, men che meno se tu stesso non lo vuoi: i cambiamenti che puoi ottenere sono quelli che tu stesso desideri e ricerchi per il bene tuo e dei tuoi cari. Il manuale si limita a suggerirti come fare.

La sesta lezione approfondisce gli errori del pensiero che sono indotti dal gioco e ti insegna come puoi evitare di cadere nei tranelli (pseudo)logici e come evitare che i tuoi pensieri erronei possano stimolare un ritorno a giocare.

La settima lezione infine ti offre un metodo utile e scientificamente comprovato per prevenire le ricadute. Qui tornano utili tutti gli elementi che hai appreso nelle lezioni precedenti al fine di riconoscere ed evitare efficacemente i tuoi fattori di rischio, siano essi esterni, ambientali, o interni, come pensieri e affetti.

E poi? Adesso si tratta di ritornare sulle cose già viste e allenarsi sempre più a mettere in pratica i suggerimenti e le indicazioni che ti sono state date. Non è facile cambiare, ma è possibile farlo, ognuno con i suoi tempi. Avrai bisogno di pazienza, tolleranza, aiuto da parte dei tuoi cari, costanza nel provare e riprovare, adattamento nel portare avanti compiti cui non sei abituato. Non sottovalutare l'importanza di scrivere e di compilare con diligenza i prospetti e le schede che il manuale ti offre: gli studiosi hanno dimostrato che chi è più diligente ottiene migliori risultati.

Quando potrai dire che hai superato definitivamente il problema della dipendenza da gioco? Bisogna essere chiari in questo: dipendenza non è qualcosa che tu hai, ma è ciò che sei diventato: ciò significa che la dipendenza è ormai parte di te. A riconoscerlo per primi non sono stati i ricercatori universitari, ma proprio le persone che avevano una dipendenza: i fondatori di Alcolisti Anonimi. L'obiettivo del recupero della persona dipendente da sostanze è l'ottenimento della sobrietà; per il giocatore eccessivo è il mantenimento dell'astensione dal gioco a soldi, qualsiasi tipo di gioco. *L'astensione è la "guarigione"* (più propriamente è la disattivazione della dipendenza). Il rischio di una ricaduta non arriverà mai a zero, ma sicuramente si riduce sempre più mano a mano che si prolunga il periodo di astensione. Alcuni elementi o situazioni manterranno comunque un certo grado di pericolo.

È un po' come nel caso della rottura subita di un fidanzamento: con il passare del tempo l'abbandono peserà sempre meno e sarà possibile portare avanti la propria vita, iniziare nuove storie, mettere su famiglia con un altro partner. Tuttavia non ci si può sorprendere o scandalizzare se, nel rivedere anche dopo anni il vecchio compagno o compagna, sentiremo battere il nostro cuore.

