

GAMBLERS ANONYMOUS

O Diyos, bigyan Mo ako ng
katahimikan ng loob para
tanggapin ang mga bagay na
'di ko kayang baguhin, lakas ng
loob para baguhin ang kaya ko,
at karunungan makita ang
kaibahan

TABLE OF CONTENTS

Kasaysayan	1
Gamblers Anonymous.....	2
Ang Recovery Program.....	4
Ang Unity Program.....	6
Kompulsibong Pagsusugal At Ang Gamblers Anonymous	8
Dalawampung Katanungan.....	15
Gabay para sa mga Miyembro	17

Hinanap ko ang sarili ko,

Pero 'di ko nakita.

Hinanap ko ang Diyos,

Pero mailap Siya.

Hinanap ko ang mga kapatid ko, at
doon ko nakita silang tatlo.

KASAYSAYAN

Ang Gamblers Anonymous ay bunga ng isang ‘di-sinadyang pagkikita ng dalawang lalaki noong Enero 1957. Dahil sa matinding pagkagumon sa sugal, pareho silang nakaranas ng matinding paghihirap at problema. Nagsimula silang magkita nang regular at matapos ang ilang buwan, hindi na sila bumalik sa pagsusugal.

Napag-isip-isip nila na para hindi na mag-relapse, kailangan nilang baguhin ang ilang pag-uugali. Gamit nilang gabay ang mga espirituwal na prinsipyo na napatunayan nang epektibo ng libo-libong taong bumabangon mula sa iba pang adiksiyon. Ang espirituwal dito ay tumutukoy sa pinakamagagandang katangian ng tao: kabaitan, bukas-palad, katapatan, at pagpapakumbaba. Para mapanatili ang sariling pag-iwas, nakita rin nilang mahalaga ang magbahagi ng mensahe ng pag-asa sa ibang kompulsibong sugarol.

Sa tulong ng positibong artikulo at TV feature ng isang kilalang mamamahayag, ginanap ang unang pulong ng Gamblers Anonymous noong Biyernes, Setyembre 13, 1957, sa Los Angeles, California. Simula noon, patuloy na lumaki ang samahan at may mga grupo na ngayon sa iba’t ibang bahagi ng mundo

GAMBLERS ANONYMOUS

Ang GAMBLERS ANONYMOUS ay samahan ng mga indibiduwal na nagbabahagi ng karanasan, lakas, at pag-asa para malutas ang parehong problema at tulungan ang iba na makaahon sa pagsusugal.

Ang tanging kailangan para maging miyembro ay ang kagustuhang tumigil sa pagsusugal. Walang bayad ang pagiging miyembro; sinusupportahan namin ang grupo sa pamamagitan ng boluntaryong ambag. Hindi kami konektado sa anumang sekta, simbahan, pulitika o organisasyon; ayaw din naming pumasok sa anumang kontrobersiya, at hindi kami sumusuporta o kumontra sa anumang adbokasiya. Pangunahing layunin namin: tumigil sa pagsusugal at tulungan ang ibang kompulsibong manunugal na tumigil din.

Karamihan sa amin ay ayaw umamin noong una na totoong problema namin ang pagsusugal. Walang gustong amining naiiba siya sa iba. Kaya normal lang na maraming beses naming sinubukan patunayan na kaya naming magsugal nang “normal.” Ang paniniwalang balang-araw makokontrol namin ito ang dakilang ilusyon ng bawat kompulsibong manunugal. Marami ang umaabot pa sa kulungan, pagkasira ng isip, o kamatayan.

Natuto kaming tanggapin nang buong-buo na kami'y kompulsibong sugarol—'yan ang unang hakbang sa paggaling. Kailangang sirain ang paniwalang katulad pa kami ng ibang tao pagdating sa pagsusugal.

Wala na kaming kakayahang kontrolin ang pagsusugal. Alam naming walang tunay na kompulsibong sugarol na nakabawi ng kontrol. Paminsan-minsan, akala namin bumabalik ang disiplina, pero sandali lang at lalo pang nawawala—hanggang sa matinding kahihyan at pagkadurog. Kumbinsido kaming progresibong sakit ito; paglipas ng panahon, lumalala.

Kaya para mamuhay nang normal at masaya, sinisikap naming isabuhay, sa abot ng makakaya, ang ilang prinsipyo sa araw-araw na pamumuhay.

ANG RECOVERY PROGRAM

Ito ang mga hakbang na isang programa ng pagbangon.

- 1 Inamin naming wala na kaming kontrol sa pagsusugal—gulo-gulo na ang buhay namin.
- 2 Naniniwala kaming may Mas Mataas na Puwersa na puwedeng ibalik ang normal naming pag-iisip at pamumuhay.
- 3 Nag-desisyon kaming isuko ang kalooban at buhay namin sa pag-aalaga ng Puwersang iyon, ayon sa pagkakaunawa namin.
- 4 Gumawa kami ng matapang at tapat na listahan ng lahat ng moral at pinansiyal naming imbentaryo.
- 5 Inamin namin sa sarili at sa kapwa ang eksaktong katangian ng mga pagkakamali namin.
- 6 Handa na kaming lubusang alisin ang mga kapintasang ito sa ugali namin.

- 7 Mapagkumbabang hiningi sa Diyos (ayon sa pagkakaintindi namin) na alisin ang aming mga kakulangan.
- 8 Gumawa kami ng listahan ng lahat ng taong nasaktan namin at naging handang ituwid iyon sa kanila.
- 9 Diretso kaming humingi ng tawad kung maaari—maliban kung lalo lang masasaktan sila o ang ibang tao.
- 10 Patuloy na nag-iimbentaryo ng sarili at agad umaamin kapag nagkakamali.
- 11 Sa dasal at meditasyon, pinalalalim namin ang ugnayan sa Diyos ayon sa pagkaunawa namin—hinihiling lang ang kaalaman sa Kanyang kalooban at lakas para magawa iyon.
- 12 Matapos isabuhay ang mga prinsipyong ito, sinisikap naming ibahagi ito sa ibang kompulsibong manunugal.

ANG UNITY PROGRAM

Upang mapanatili ang pagkakaisa ng grupo, pinatunayan ng ating karanasan na:

1. Unahin natin ang kapakanan ng lahat; nakasandal ang paggaling ng bawat isa sa pagkakaisa ng grupo.
2. Ang ating mga namumuno ay tapat na mga tagapaglingkod, hindi sila namamahala.
3. Ang tanging kailangan para maging miyembro ay ang kagustuhang tumigil sa pagsusugal.
4. Bawat grupo'y may sariling pamamalakad maliban kung apektado ang ibang grupo o buong Gamblers Anonymous.
5. Iisa lang ang layunin ng Gamblers Anonymous - dalhin ang mensahe sa kompulsibong sugarol na naghihirap pa.
6. Hinding-hindi gagamitin ng Gamblers Anonymous ang pangalan nito para mag-endorso, gumastos o umutang ng kredito para sa anumang kaugnay na pasilidad o negosyo, upang hindi tayo malihis ng pera, ari-arian o karangalan sa ating layunin.

7. Bawat grupo'y dapat lubusang tustusan ang sarili; tumatanggi sa anumang ambag mula sa labas.
8. Ang Gamblers Anonymous ay mananatiling di-propesyonal, bagaman maaaring kumuha ng mga tauhang espesyal para sa serbisyo.
9. Bilang Gamblers Anonymous, hindi dapat tayo pormal na maging organisasyon; ngunit puwede tayong lumikha ng mga lupon o komite na tuwirang pananagutan sa mga miyembrong pinaglilingkuran.
10. Wala tayong opinyon tungkol sa mga isyung panlabas; kaya dapat hindi madawit ang pangalan ng Gamblers Anonymous sa pampublikong kontrobersiya.
11. Batay ang patakarang pampubliko sa pag-akit, hindi panghihikayat; kailangan nating panatilihin ang personal na anonymity sa antas ng pahayagan, radyo, pelikula, telebisyon at Internet.
12. Ang anonymity ang espirituwal na saligan ng Gamblers Anonymous, nagpapa-alalang laging unahin ang prinsipyo sa halip na personalidad.

KOMPULSIBONG PAGSUSUGAL AT ANG GAMBLERS ANONYMOUS

Ano ba ang kompulsibong pagsusugal?

Ang kompulsibong pagsusugal ay isang sakit na unti-unting lumalala; hindi ito tuluyang nalulunasan pero puwede itong patigilin.

Bago pa sumali sa Gamblers Anonymous, marami sa amin ang iniisip na mahina lang ang loob namin, o simpleng “walang kwenta.” Sinasabi ng Gamblers Anonymous na ang kompulsibong sugarol ay talagang may karamdaman—pero puwede kang gumaling kung susundin mo, sa abot ng makakaya, ang simpleng programang napatunayang epektibo para sa libo-libong laláki’t babae na may problema sa sugal.

Ano ang unang hakbang para tumigil sa pagsusugal?

Kailangan tanggapin ng kompulsibong sugarol na hawak siya ng isang progresibong sakit at gustuhin niyang gumaling. Napatunayan naming gumagana palagi ang programa ng Gamblers Anonymous para sa sinumang may tapat na hangaring tumigil. Pero hindi ito gagana sa taong ayaw harapin ang totoo tungkol sa karamdamang ito.

Paano malalaman kung kompulsibong sugarol ka?

Ikaw lang ang makakapagpasya niyan. Karamihan ay lumalapit sa Gamblers Anonymous kapag handa na silang aminin na tinalo sila ng pagsusugal.

Sa Gamblers Anonymous, ang kompulsibong sugarol ay taong nagdudulot ng patuloy na problema sa anumang bahagi ng kanyang buhay dahil sa sugal.

Marami sa mga miyembro ang nakaranas ng nakakatakot na pagsubok bago sila tumanggap ng tulong. Ang iba naman ay dahan-dahang nasira hanggang sa tuluyang umamin ng pagkatalo.

Paano Tumigil Sa Pagsusugal Sa Programa Ng Gamblers Anonymous?

Gumagana ito sa unti-unting pagbabago ng pag-uugali. Magtiwala at sundin ang pangunahing turo ng Recovery at Unity Program ng Gamblers Anonymous.

Walang mga shortcut sa pagkamit ng pagtitiwala at pang-unawa sa programa. Ang paggaling sa ganitong adiksiyon ay nangangailangan ng sipag. Ang tatlog susi sa paggaling ay: **KATAPATAN, BUKÁS NA PAG-IISIP, AT KAGUSTUHANG KUMILOS.**

Mahalaga bang malaman kung bakit tayo nagsugal?

Siguro, pero kung pagdating sa pagtigil sa pagsusugal, maraming miyembro ang tumigil kahit 'di nila lubos na alam kung bakit sila na-adik.

Ano ang ilang katangian ng isang kompulsibong sugarol?

- 1. Ayaw harapin ang realidad.** Kaya tumatakas sa pantasya ng sugal.
- 2. Pangangatal ng damdamin.** Komportable lang kapag aktuwal na nagsusugal. Karaniwan nilang sinasabi: “Kapag nagsusugal ako, doon ko lang nararamdamang kabilang ako at ligtas, kahit sinisira ko ang sarili ko.”
- 3. Pagka-immature.** Gustong makamit ang lahat ng magagandang bagay nang hindi pinaghihirapan. Marami sa amin sa Gamblers Anonymous ang umaaming ayaw pa talagang tumanda. Iniisip na makakaiwas sa responsibilidad basta umiikot ang roleta o baraha.

Karaniwang matindi rin ang paghahangad na magmukhang “sikat” at makapangyarihan, kaya handang gumawa ng anuman—kahit labag sa batas o lipunan—para mapanatili ang imaheng gusto.

May teoryang gusto rin nilang matalo upang maparusahan ang sarili, at may mga patunay na sumusuporta rito.

Ano ang Pantasya ng Isang Kompulsibong Sugarol

Isa pa itong karaniwang katangian ng isang kompulsibong sugarol. Gumugugol sila ng maraming oras sa pag-iisip ng mga marangyang bagay na gagawin nila ‘pag nanalo nang malaki. Nakikita nila ang sarili bilang mapagbigay na tao na magbibigay ng mamahaling kotse at iba pang luho sa pamilya at mga kaibigan. Iniisip nilang mabibili nila ang malalaking bahay, magagarbong damit, mamahaling bakasyon na naghihintay lang makamit pagkatapos ng malaking panalo.

Sa kasamaang-palad, wala pang panalong sapat para maging totoo kahit maliit na pangarap. Kapag nananalo, lalo silang nagsusugal para mas lumaki pa ang pangarap. Kapag natatalo, desperadong tumataya at lalong nagdurusa habang gumuguho ang kaniyang pantasya. Pagkatapos ay bumabangon, nangangarap muli, at siyempre, lalo pang nasasaktan. Hindi mo sila mapapaniwalang hindi magkakatatotoo ang kanilang mga plano—dahil kung mawawala ang mundong iyon ng pantasya, hindi nila kakayanin ang buhay.

Hindi ba problema lang sa pera ang kompulsibong pagsusugal?

Hindi. Ito'y emosyonal na sakit. Nagdudulot ito hindi lang ng problema sa pera kundi pati sa tahanan, trabaho, at minsan pati sa lipunan. Nawawala ang mga kaibigan at tumatalikod ang pamilya. Sa dami ng pagsubok, pera pa ang pinakamadaling masolusyunan. Kapag pumasok ang sugarol sa Gamblers Anonymous at tumigil sa sugal, napuputol ang pagwaldas ng pera at unti-unting gumagaan ang gastos. Napatunayan ng Gamblers Anonymous na ang pinakamainam na paraan para bumangon sa pera ay magsikap at bayaran ang mga utang. Ang bankruptcy o utang—pautang man o pagpapasalo ng utang—ay nakakasama sa paggaling at dapat iwasan.

Ang pinakamahirap at pinakamatagal na problema ay ang pagbabago ng sarili. Karamihan sa Gamblers Anonymous ang naniniwalang ito ang pinakamalaking hamon na kailangang trabahuhin agad at ipagpatuloy habang buhay.

Bakit hindi sapat ang 'willpower' para huminto sa sugal?

Naniniwala kaming karamihan sa atin, kung magiging tapat, ay makikitang kulang ang sariling lakas sa ilang problema. Sa sugal, marami kaming nakilalang kompulsibong sugarol na nakapagpigil sa loob ng ilang buwan, pero sa tamang pagkakataon, bigla pa ring nagsusugal nang hindi na-iisip ang masasamang

kahihinatnan. Ang depensang nakaasa lang sa willpower ay nabigo, bumibigay sa mababaw na dahilan. Napatunayan naming hindi sapat ang determinasyon at sariling talino kapag nawala ka na sa sarili; pero ang pagsunod sa mga espirituwal na prinsipyo ang tila solusyon. Karamihan sa amin ang naniniwalang kailangan ang paniniwala sa Nakatataas na Kapangyarihan para manatili ang kagustuhang umiwas sa sugal.

Pwede pa bang magsugal nang normal ang isang kompulsibong sugarol?

Hindi. Ang unang pusta para sa kompulsibong sugarol ay katulad ng unang inuman sa isang alkoholiko; babalik at babalik sa lumang masamang gawi.

Kapag tumawid na sa linya ng walang-kontrol na pagsusugal, hindi na naibabalik ang disiplina. Ilan sa amin ang nag-“testing” ng maliit na pusta matapos mag-abstain—palaging mauuwi sa problema.

Kaya ayon sa karanasan ng Gamblers Anonymous, may dalawang pagpipilian lang: magpatuloy sa pagsusugal at lumala, o tigilan ang sugal at bumuo ng mas mabuting buhay.

Hindi ba talaga puwede kahit maliit na laro o 'yung pool sa World Series?

Hindi puwede. Kailangang magsimulang umiwas sa pinakaunang taya—kahit simpleng taya para sa kape. Kasama rito ang anumang uri ng online na sugal, bingo, stock market at commodities trading, options, pagbili ng lotto/raffle tiket, pagpapa-flip ng barya, fantasy sports, o office sports pool.

Paminsan-minsan lang ako mag-adik sa sugal, kailangan ko pa ba ang Gamblers Anonymous?

Oo. Ayon sa mga kasapi, kahit pa putol-putol ang pagsugal, 'yung mga pahinga ay puno ng nerbiyos, inis, pagkasiphayo, pagkalito, at problema sa relasyon. Nakita nilang malaking tulong ang programa ng Gamblers Anonymous para alisin ang mga depektong pag-uugali at magabayan sa mas maayos na pamumuhay.

ANG PAGSUSUGAL para sa kompulsibong sugarol: Anumang pustahan—para sa sarili o iba—may pera man o wala, gaano man kaliit, basta ang resulta'y di-tiyak o nakasalalay sa tsamba o “galing,” ay pagsusugal pa rin.

DALAWAMPUNG KATANUNGAN

- 1 Nawalan ka ba ng oras para sa trabaho o eskwela dahil sa pagsusugal?
- 2 Naging magulo ba ang buhay-tahanan mo dahil sa sugal?
- 3 Naapektuhan na ba ng pagsusugal ang iyong reputasyon?
- 4 Nakaramdam ka na ba ng pagsisisi pagkatapos magsugal?
- 5 Nagsugal ka na ba para pambayad-utang o pang-solusyon sa pera?
- 6 Pinababa ba ng pagsusugal ang iyong ambisyon o kahusayan?
- 7 ‘Pag natalo, pakiramdam mo bang kailangan mong makabawi agad?
- 8 ‘Pag nanalo, gusto mo bang bumalik para mas lumaki pa ang panalo?
- 9 Madalas ka bang magsugal hanggang maubos lahat ng pera mo?
- 10 Nanghiram ka na ba ng pera para makapagsugal?

- 11 May nabenta ka na bang gamit para lang may ipangsugal?
- 12 Nanghihinayang ka bang gastusin sa pang-araw-araw ang “pera sa sugal”?
- 13 Naging pabaya ka ba sa sarili o pamilya dahil sa sugal?
- 14 Nagsugal ka na ba nang mas matagal kaysa sa balak mo?
- 15 Nagsugal ka na ba upang takas an ang pag-aalala, problema, pagka-inip, kalungkutan, o pagkawala ng mahal sa buhay?
- 16 Naisip o nagawa mo na bang gumawa ng ilegal na bagay para sa sugal?
- 17 Nahirapan ka na bang matulog dahil sa pagsusugal?
- 18 Kapag nadidismaya ka, gusto mo bang magsugal?
- 19 Ginusto mo bang ipagdiwang ang magandang kapalaran sa pamamagitan ng pagsusugal?
- 20 Napa-isip ka na bang saktan ang sarili o magpakamatay dahil sa sugal?

Kadalasan, ang kompulsibong sugarol ay sasagot ng “oo” sa hindi bababa sa pitong tanong.

SA LAHAT NG MIYEMBER NG GAMBLERS ANONYMOUS,
LALO NA SA MGA BAGONG MIYEMBERO NG GAMBLERS
ANONYMOUS:

1. Dumalo sa pinakamaraming miting na kaya mo kada linggo. **MEETINGS MAKE IT!**
2. Tumawag sa kapwa-miyembro hangga't maaari sa pagitan ng mga meeting. **GAMITIN ANG PHONE LIST!**
3. Huwag mong subukan o tuksuhin ang sarili. Iwasan ang tropang mahilig magsugal at huwag lumapit sa mga sugalan. **HUWAG MAGSUGAL PARA SA KAHIT ANO!**
4. Isabuhay ang programa ng Gamblers Anonymous **ISANG HAKBANG SA BAWAT ARAW**. Huwag subukang lutasin lahat ng problema agad-agad.
5. Paulit-ulit basahin ang **RECOVERY** at **UNITY** Steps, at balik-balikan ang Dalawampung Katanungan. Gamitin ang mga hakbang sa araw-araw. Ang mga hakbang na ito ang ugat ng Gamblers Anonymous Program at ang pagsasabuhay sa mga ito ang susi sa pag-unlad. Makibahagi at maglingkod. Mag-tanong sa Trusted Servants o Sponsor kung kinakailangan.
6. **KUMUHA NG SPONSOR; MAHIRAP GUMALING NANG MAG-ISA!** Ang sponsorship ay nagbibigay ng pagkakataong gawin ang 12 Steps nang 1-on-1 sa pamamagitan ng pagbabahagi, pagsasanay, at pagsasabuhay nito.
7. Inirerekomenda namin ang pagsasagawa ng **PRESSURE RELIEF GROUP MEETING** dahil nagbibigay ito ng gabay tungo sa normal na pag-iisip at pamumuhay. Ang **PRESSURE RELIEF GROUP MEETING** ay maaaring makatulong sa problema sa pera, trabaho at personal na pagsubok. Ang pagsunod dito ay makatutulong sa paggaling.
8. **MAGING MATIYAGA!** Lilipas din ang mga ang araw at linggo, at habang patuloy kang nag-mimiting, patuloy na umiwas sa sugal, at sundin ang gabay na 'to, tuloy-tuloy ang iyong pagbangon.