

Prostě mě to bavilo: příběh online live sázkáře

S rozvojem internetu a moderních komunikačních médií se celá řada našich aktivit přesouvá do virtuálního prostoru.

Kazuistika

Tomáš, 45 let, vyhledal možnost léčby a pomoci po několika měsících intenzivního sázení. Kromě prohrání výplaty a rodinných úspor měl v té době dluh 100 000 Kč. V posledním období hrál velmi intenzivně v podstatě nonstop v průběhu pracovní doby, celou noc, odhaduje to na 8-15hodin denně. Chtěl získat prohrané peníze zpět a začal více riskovat. Sám to popisuje tak, že přestal sázet racionálně a na zaručené tipy, nadržel se při zemi. Sázel na jednotlivé sporty v Americe, Asii, zrovna tak, jak se kde hrálo. Jakmile měl minimální prostor, připojoval se k sázkovému portálu, aby mohl sázet. Zajížděl zpátky do práce ze služebních pochůzek, aby se rychle mohl připojit a vsadit si. On-line sázení se stalo jeho hlavní náplní času. Sázel převážně live sázky, jelikož mu umožňovali dostat odpověď teď a tady.

Tomáš si zpětně uvědomuje, že začal hrát ve chvíli, kdy začalo být jasné, že věci doma nefungují. Problémy v partnerském vztahu se objevovali již delší dobu. Vše vyvrcholilo i onemocněním manželky. Utíkal tak k sázení před tím být doma a být s tím vším konfrontován, zároveň to pro něj mělo velkou dávku vzrušení a adrenalinu. Hazardní hraní se stalo jeho zvládacím mechanismem a lékem na jeho situaci.

Zpracování dat:

Tomáš je klient ambulantního centra pro klienty se závislostí, kde pracuji. Tomáš navštěvoval podpornou skupinu pro hazardní hráče, kterou jsem vedla. Po vypadnutí skupiny a relapsu individuální terapii s kolegou, který také vedl před tím skupinu. Ke mně krátkodobě na poradenství a podpůrnou terapii docházela jeho manželka. Po ukončení ambulantní terapie Tomáše byl uskutečněn první rozhovor s Tomášem, a také konverzace mezi mnou a Tomášovým terapeutem Tomášově postupu v terapii. Po roce a půl byl s Tomášem proveden následný rozhovor. Po té také rozhovor s jeho manželkou a synem.

Všechny rozhovory byli přepsány a okódovány - spolu se zápisy ze sezení Tomáše z ambulantního zařízení, vyplněného dotazníku na evaluaci léčby a mými vlastními poznámkami v průběhu výzkumu. Dále pak byly zařazeny do kategorií charakteristiky hraní, vliv hraní na rodinný a sociální systém a léčba. Tyto kategorie byly vybrány předem na základě teorie a s ohledem na to, že je součástí kolekce dalších kazuistik pro disertační práci, které budou zpracovávány a porovnávány společně. V jednotlivých kategoriích pak byly metodou klusterování (citace) rozříděny do kategorií a seřazeny tak, aby vytvořili příběh hazardního hraní.

## Hráčská kariéra

Tomáš začal svoje hraní ve svých 45 letech. Jeho první setkání se sázením byla skrze jeho kamarády. Slýchal je, jak mluví o tom, jak sází a jak vyhrávají. Jako první lákadlo pojmenovává právě vidinu peněz. Hodně pracoval a měl pocit, že by se měla jeho rodina mít ještě lépe, že by jí mohl dopřát více.

Tomáš šel nejdříve sázet na pobočku, kde mu ale skoro ihned nabídli možnost založit si kartu a účet na internetu. Poté sázel již jen v online prostředí – jako hlavní důvod uvádí pohodlnost. Velkou roli v jeho hráčské kariéře hraje nemoc jeho ženy a nespokojenost v partnerském životě. Ze začátku hrával jen občasně, nebo to alespoň sám vnímal. Zjistil, že ho hraní baví a naplňuje a kompenzuje nudu v manželském životě. Zlom nastal při dvou měsíční hospitalizaci jeho ženy a 3 měsíce po ní, kdy žena byla v rekonvalescenci, hodně spala. Měl hodně prostoru a začal hrát velmi intenzivně. Během několika měsíců se propracoval do stavu, kdy hraní zcela pohlcovalo jeho život. Přicházel večer po práci, kolem 7 večer, kdy šla manželka spát, usedl k sázení. Většinou sázel přibližně do jedné hodiny, nebo dokud mu nedošli peníze. Obvykle se pak už budil kolem 4 a pokračoval v sázení. S postupem času sázel nejen doma, ale začal sázet také v práci. Celý život se točil kolem sázení. Přípravou na sázení, pročitáním statistik, sázením, sháněním peněz, zařizováním času doma i v práci pro sázení.

Po několika měsících začalo být jasné, že toto není udržitelné a že brzo všechno praskne, minimálně před rodinou. Začal si číst na stránkách pro hazardní hráče jejich příběhy a přemýšlel o vyhledání pomoci. Pak vše prasklo před rodinnou dovolenou, kdy řekl rodině, že nemají za co jet. Utratil rodinné úspory a měl dluh na kreditních kartách asi 100 tisíc korun. Rodina ihned zareagovala požadavkem na léčbu a řešení problému. Bratr Tomáše za něj zaplatil jeho dluhy, domluvila se léčba a způsob, jak Tomáš splatí své závazky bratrovi.

Tomáš začal chodit na skupinová sezení do podpůrné skupiny, přestal sázet, jeho finance začala absolutně spravovat rodina. Měl pouze malé kapesné. Kromě klasické práce chodil po dopoledních a víkendech pracovat na stavbu svého bratra. Začala velmi intenzivně jezdit na kole, desítky kilometrů denně. Nesázel, ale jeho život byl hodně výkonový a rychlý. Chtěl co nejdříve všechno splatit a vynahradit vše rodině. Gamblerská skupina, kam Tomáš docházel, se bohužel rozpadla po 4 měsících, kdy do ní docházel. Neměl zájem pokračovat v individuální práci. Po dvou měsících se ozývá jeho manželka, že Tomáš opět sází. Na sezení do ambulantního programu dochází jak Tomáš, tak jeho manželka. Dochází zcela odděleně. Tomáš nemá zájem o společné sezení. Již na konci docházení do skupiny Tomáš začal sázet, ze začátku pouze sem tam nějakou formu loterie (Sportka, Kasička), později opět začal sázet. Měl pocit, že to má opět pod kontrolou. Již měl v podstatě splacené všechny své závazky, ale během měsíce, kdy se mu to vymklo z kontroly je opět na stejném dluhu jako na začátku, 100 tisíc korun. Opět se projevilo tak, že musel říct rodině, že nemají finance na Vánoční dárky. V tuto chvíli začal šahat i na firemní peníze. Zatím se to ale v práci nepoznalo, jelikož to na poslední chvíli rodina pomohla vyžehlit.

Tomáš zde v individuální práci hledá hlubší důvody, proč má potřebu hrát. Pojmenovává zde nespokojenost ve vztahu, nejen samotné hraní. Manželka by ráda, aby více pracoval a na nehraní a chtěla by, aby byl jako dřív. Tomáš po 2 měsících odchází z individuálních sezení, má pocit, že ačkoli stále ještě relapsuje, ví, co je problém a zvládne to sám.

V dalších měsících se pak relativně drží, ale stále si občas vsadí za minimální částku, případně vsadí některou z loterií. Situace se však opět vrací k původním scénářům, kdy Tomáš velmi pracuje a hledá rychlé řešení problémů a začíná opakovaně sázet. Opět mizí peníze v práci, dokonce i s tím, že na to přichází zaměstnavatel. Tomáš v tuto chvíli na žádost manželky začíná docházet do skupiny anonymních gamblerů. Tento způsob léčby mu vyhovuje a vidí v něm smysl, přestože i tak stále občas sází. Vidí neustále malé změny, a i když si to asi všichni okolo něj původně představovali jinak, je takto spokojený. Až po 2 letech od prvního vyhledání pomoci si přiznal, že nemá věci pod kontrolou. Aktuálně

je pro něj cesta uvažovat o hazardním hraní jako nemoci, která s ním prostě je. V období posledního rozhovoru Tomáš aktuálně 3 měsíce nesázel, to je zatím nejdelší období.

## Lákadla a specifika online live sázení

Tomáš začal se sázením v momentě, kdy v online prostředí vznikla možnost sázet tzv. live sázky. Při klasickém sázení hráč vsadí předem na určitý výsledek nebo situace na stabilně daný kurz a pak pouze čeká na výsledek. Oproti tomu v live sázkách se neustále kurz mění v průběhu zápasu a je možné si sázet průběžně na nejrůznější aspekty hry např. počet rohových kopů, počet bodů či branek k jednotlivému časovému úseku.

Tomáš již od začátku kombinoval obě možnosti sázení. Přišlo mu příhodné, že může za pár korun vsadit skoro na cokoli a hned vidí výsledek. Prvního půl roku hraní se držel v rozmezí plus mínus 10 tisíc korun. Cítil to tak, že se vlastně finančně pohybuje kolem nuly. V obdobích, kdy sázel nejintenzivněji, mu zabíralo většinu jeho času. A to nejen samotné sázení, ale i vše okolo, příprava, sledování výsledků a hledání strategií. Věřil, že když bude dost dobrý, sázením vydělá peníze.

*Dělal jsem hodně velkou přípravu, hodně, hodně, fakt jsem si...sledoval jsem tabulky, různé live sporty, a ty všechny, kde mají průběžné výsledky, jsou tam výsledky, kolik hráli pět kol nazpátek. Tak to jsem měl všechno nastudovaný*

Zlom nastal při nemoci ženy, kdy zjistil, že za více peněz je to zajímavější a sázel již řádově za stovky až tisíce. Trávil hodiny sledováním a studováním na sázkařských stránkách, měl nastudované statistky a historie týmů, zápasů i jednotlivých hráčů. Vždy nejprve vsadil klasické sázky, pak ale stejně během zápasu pokračoval v live sázení. Bylo to pro něj zajímavější rychlostí a adrenalinem. Také mu dávalo naději, že když mu nebude vycházet sázka před zápasem, tak to těmi live sázkami může v průběhu zápasu zvrátit. Jakoby vyzrát na to a přehrát to.

*Na tom live sázení bylo...bylo to dobrý, že to bylo rychlý, že člověk nemusel čekat na někdy, když si dal na týden zápasy, tak že to...a teď viděl...a za prvé mě to bavilo, že sem třeba ty basketbaly do poločasu počet košů, tak...Bavilo mě to, říkal sem si „jo, to tam určitě padne“. Měl sem z toho takovou radost, že to tam padá ty góly...*

*...Okamžitá odezva, že člověk nemusel čekat, až jak dopadnou, že si vsadím ráno a jak dopadnou večer zápasy, ale tady vidím, že si vsadím. Jo, vyhrál sem dvě stovky, výborný. Vsadím dál, vyhrál sem 4 stovky, bezva. Vsadím osm set, bác, prohrál sem je, takže jo. Ono to 2x vyšlo, jednou to nevyšlo a furt člověk ale ...*

Prvního půl roku

Toto všechno u Tomáše vedlo k pohlčení samotnou hrou. Na úrovni jednoho západu, ale pak i ze dne na den, z týdne na týden, se snažil neustále vynahradit a přehrát sázení, aby dostal to, co potřeboval nebo co si podle sebe samého zasloužil. Byl pohlčen nejrůznějšími aspekty hry.

*... ale tam byl ten největší problém ten, že se člověk neudržel. Že člověk si furt říkal, teď to vyšlo, bezvadný, tak to vsadím další, tak to vsadím znovu. A pak jsem, i když se člověk...pak sem se tomu hrozně věnoval, věnoval jsem se tomu tak, že jsem fakt sledoval japonskou ligu, sledoval jsem americky, ne anglický ligu, kterých je hrozně moc.*

*Sledoval jsem islandský ligu. A takový ligu, o kterých jsem dřív vůbec ani nevěděl, že se na Islandu hraje fotbal. A pak jsem se tomu hodně věnoval....*

Hazardní hraní nebo adrenalinu mu dávalo pocit expertnosti. Tomáš zcela využíval možnosti sázkařských stránek. Sledoval kurzy, články, online přenosy, diskuse, měl systém týdne a dne, kdy dělá jakou aktivitu. Vliv na to, jak sází, měly i komentáře a diskuse hráčů, které běželi na pozadí sázkařský stránek. Kolik kdo ztratil, jak málem vyhrál nebo jak reálně vyhrál. Chvillemi dokonce přemýšlel, zda jsou to reální lidé nebo jsou to aktivity provozovatele stránek. Sám totiž nikdy do diskuse neměl potřebu psát. Těšil se na to, až bude doma nerušen a bude se moc do sázení opravdu ponořit. Sezení u počítače pro rodinu minimálně z počátku nepůsobilo nijak rušivě.

*.... fakt jsem se pak těšil na sobotu a nedělu, kdy sobota, neděle se hrála většina lig. Jo, takže to jsem měl podchycený, že jsem věděl, že na Islandu skoro každé týmu dá gól, že v Irsku taky hodně dávají góly. A tady to všechno jsem fakt měl. A měl jsem fakt spoustu tiketů, kdy jsem měl deset výsledků dobře a jeden špatně. A toto, toto mě asi furt hnalo dopředu, říkal jsem si, že to vyjde, že není možný, aby to nevyšlo. A ono něco vycházelo, vždycky něco jsem vyhrál, ale pak jsem začal víc prohrávat...*

V jednu chvíli Tomáš hrával do jedné hodiny ráno, ve čtyři ráno vstával, aby se mohl věnovat sázení. Sázel také v pracovní době a upravoval si práci tak, aby mohl být více na internetu. Pořád na hraní myslel nebo na záležitosti s ním spojené. Když už rodině věděla o hraní, musel ho skrývat, chodil na počítač hodně pozdě v noci, když všichni spali nebo už cíleně ráno vstával, aby opět mohl zkontrolovat výsledky před prací. Cítil se pak pod daleko větším tlakem.

*Já jsem pak fakt jak jsem přišel třeba od šesti nebo v pět, tak jsem pak do té půlnoci u toho byl (sledoval zápas, sázel). No, potom i v práci a to bylo to, co mě jako fakt jako že mě hodně ubíralo energie, utíkal jsem od té práce a třeba teďka to druhé sázení už pak ten konec byl takovej, že jsem dělal rekonstrukci té koupelny a internet jsem měl, tam měl jenom v jedné místnosti a v té, kde sem dělal, tam nebyl, tam nešel dát počítač. Tak vím, že už jsem byl na to tak špatně, že jsem něco udělal a běžel jsem, přeběhl jsem tam, a rychle jsem se podíval, abych...jestli jsem vyhrál nebo ne. A přitom, předtím, to bylo před Vánoce a mezi svátkama a před těma Vánoce já jsem za ten den vyhrál 18 tisíc, jo. A to jsem si říkal, to je bezvadný, to jde, já to splatím a už pak přestanu hrát. Tak jsem pak tam zase dal plno peněz. A to už jsem třeba sázel za 3 tisíce, jsem dával na sázku.*

Bylo jednoduché díky internetu k tomuto všemu získat přístup. Pořízení smartphonu v pozdějších fázích sázení zase otevřelo nové možnosti. Velmi jednoduché a pohodlné také bylo nakládání s penězi ve virtuálním prostoru, velmi jednoduše bylo možné převádět peníze z účtu, případně na další účet. Sledoval také možnosti provozovatelů dávat zadarmo hrací body hráčům, kterým se nedařilo. Existovali tabulky pro například smolaře měsíce – toho, kterému jen těsně utekla nějaká výhra apod. Tedy byla zde naděje na nějakou výhru, i když se hráči nedařilo.

Ačkoli zábava a adrenalin ze sázení nikdy nezmizel, s rozvojem problémového hraní se také objevilo puzení k hraní z důvodu rychlého získání peněz. Tomáš i velkou část doby, což ji navštěvoval léčebné

zařízení žil v iluzi, že kdyby to opravdu uměl, dokáže peníze rychle vydělat. Stále to pro něj bylo rychlé řešení problému. Svou druhou hráčkou epizodu zpětně vidí jako výsledek snahy o úlevu po jeho velkém nasazení v práci i doma.

*...asi jsem byl možná trošku unavený z toho nasazení, že to nasazení, té práce bylo fakt docela dost, extrémně jsem dělal a říkám, já jsem za ty 3 měsíce splatil skoro 45 tisíc.*

Sázení mu stále dávalo nějaké uvolnění a hlavně naději. Naději na to, že přijde zázrak a že se to vše vyřeší. To mu zároveň pomáhalo nedržet se svých předsevzetých mantinelů. Tomáš se samozřejmě mnohokrát za svou hráčkou kariéru pokoušel o různé formy kontrolovaného hraní – nastavení alespoň minimálních hranic.

*Ale viděl sem furt v tom tu naději, že dneska to vyjde. Protože ona pár věcí vycházelo, ale...vždycky sem třeba s tím šel, že musím dneska už být rozumněj a musím vsadit, vsadit třeba jenom na jistotu, musím vsadit opravdu třeba na jeden zápas, nebo na dva zápasy. Ale to bylo asi ten největší problém, proč jsem se neudržel, protože já jsem viděl tam jeden zápas, ta ještě druhej, třetí, čtvrtěj a dal jsem na 4 a vyšly tři.*

*...u mě ta největší chyba byla, že sem se nedokázal zastavit, že sem sázel, že ono tam je aji, oni tam mají takové desatero těch sázení, tak to sem si četl... a asi kdy se toho člověk držel, oni to tam mají povinně napsaný, ale kdyby, je to asi, jsou tam dost rozumných věcí, ta kdyby se toho člověk držel, tak možná by tahle nedopadl.*

## Vliv hráčství v sociálním a rodinném systému

Na začátku sázení Tomášova manželka vůbec nevěděla, že Tomáš sází. Jeho dospělý syn a dcera věděli. Občas jim o tom říkal nebo spolu žertovali o tom, zda něco vyhrál či nikoli. Nevěděli však o tom, jak často, jak intenzivně nebo za jaké částky. Finance spravoval Tomáš, peníze mizeli jen z účtu a kreditek, vždy bylo na jídlo a fungování. Když poprvé prasklo Tomášovo problémové sázení, byl to pro všechny šok. Jejich rodina je ve svém okolí uznávaná a může být považována jako vzor partnerství a rodiny. Navenek se vždy jeví jako ideální pár a rodina. Informace o hazardním hraní se nedostala mimo nejužší rodinu.

Manželka vzala po první epizodě vše pevně do svých rukou, jak byla zvyklá a zařídila splacení dluhu, pomoc od Tomášova bratra. Měla pocit, že když tolik pracuje a chodí na skupiny, vše se podaří a bude vše v pořádku. Ve chvíli, kdy zjistila, že opět hraje, byla velmi rozčilená. Řekla manželovi, že jestli se nepůjde léčit, rozvede se s ním. Zde zakročil syn, který řekl, že pokud se táta stěhuje, pak půjde s ním. To zmírnilo její odhodlání a situace se řešila velmi obdobnými řešeními jako v předchozí situaci.

Tomáš i manželka v tomto období popisují velkou nedůvěru a spíše další oddalování vztahu. Moc spolu nekomunikují a spíše žijí odděleně, ačkoli pro své přátele a okolí se nic nezměnilo a stále se ukazují jako fungující rodina. Tomáš se stará více o sebe a nesnaží se napravit vztah, naopak ho v rámci své léčby spíše popisuje jako jeden z důvodů, proč pro něj bylo hraní tak lákavé. Manželka chce, aby nechodil na

počítač a nedíval se na sport. Jsou to pro ní znejišťující věci a nechápe, že samotné sledování sportu nemusí být špatně. Oba v tomto období podnikají kroky, které úplně nevedou k obnovení důvěry.

Po několika měsících od individuální léčby se situace opět vyhrotila po společné dovolené. Manželka cítila, že je něco špatně a zatlačila na muže. Syn se opět zastal otce a nakonec se dokonce on pohádal s mámou místo Tomáše. Toto donutilo zatlačit Tomáše na to, aby oddělili právně společný majetek a přepsal na ni dům. Potřebovala minimálně jistotu toho, že nebude ona a jejich děti ohroženy. Již zcela na povrch vyplula rodinná dynamika, která se formovala minimálně od první hráčské epizody.

V rodině jednu jednotku tvoří Tomáš se svým synem a další manželka. Dcera je pravděpodobně někdy mezi a nepřidává se ani na jednu stranu, tak to vnímají syn a manželka. Tomáš ji popisuje jako na své straně. Tomáš i jeho syn popisují jejich vzájemný vztah více jako kamarádský než jako vztah otce a syna. Syn pro Tomáše drží kasu a zpravuje mu peníze. Chodí s ním pravidelně na otevřené setkání AG, dokonce si kvůli tomu upravuje svůj pracovní a jiný program. Nemá pocit, že by ho táta někdy svým hraním ohrozil. Má pocit, že vždycky prohrál jen svoje peníze a zase si je splatil. Vnímá to, že táta je hráč a to k tomuhle prostě patří, že prostě kdykoli může zase relapsovat.

*No takže, takže to vyplulo na povrch, no, takže samozřejmě binec, ale syn on byl v tom stádiu, že on vlastně, on nejdřív nechtěl se toho zúčastnit té promluvy, ale pak zase to skončilo tím, že stál při mně. Jo, ale ne jako že sem udělal dobře, to v žádném případě, ale že se musí ona na to dívat jinak na tohle. Dcera ta byla jako trochu nazlobená, ale vzala to a třeba teďka syn má ten názor, že mu je jasný, že můžu to kdykoliv porušit, jo, že si fakt tu půjčku můžu vzít, a že je na to připravenej, že vlastně s tím...že do toho s tím šel, že je na to připravenej, že můžu kdykoliv recidivovat a ...*

Manželka toto vidí naprosto obráceně. Je pro ní nepochopitelné, že se Tomáš více nesnaží kvůli rodině. Má pocit, že předává na syne zodpovědnost za sebe a neadekvátně ho zatěžuje. Na jednu stranu rezignovala na to nějak se dále snažit, zároveň však se snaží si šetřit peníze pro jistotu, že by se stalo něco nepředloženého a musela zasáhnout. Stále věří, že se Tomáš někdy zase stane tím mužem, kterého si váží a vlastně teď čeká, až se tak stane. Je pro ni důležité udržovat obraz, kdy o tomto všem jejich okolí neví.

Důležitou roli v procesu také hrál zaměstnavatel Tomáše. Ve chvíli, kdy zjistil, že Tomáš má tyto problémy a dluží před stotisíc v pozdějších hraních, postavil se za něj, splatil za něj nebankovní půjčky a dal mu šanci. Důvěra šéfa na Tomáše výrazně zapůsobila a zdá se, že je to pro něj větší motivace a závazek než rodina.

*...abych ho nezklamal. Samozřejmě nejvíc toho šéfa, protože toho si jako člověka úplně šíleně vážím, pro jeho pracovitost, pro jeho přístup ke všem, proto pro něho, že on by dneska už nemusel vůbec pracovat, ale pro něho je prioritou, aby ty zaměstnanci se měli dobře, jo. Takže toto je veliký impuls a kvůli tomu synovi, jo. A takový to jak manželka říká „kvůli nám; proč sázíš? Proč kvůli nám, podívej se, kam nás dostáváš“ tak toto není. Já to chci jako...já to musím nejdřív udělat kvůli sobě, v tuhle chvíli to dělám kvůli sobě, protože nejsem schopnej potom nic té rodině přinést, když budu v tomhle stavu a pak můžu, potom můžu kvůli ostatním.*

## Proces v rámci léčby závislostního chování

### Skupinová terapie

Tomáš se ozval do zařízení s ambulantní léčbou na žádost rodiny. Sám už před tím hledal možnosti a zjištění rodiny byla poslední kapka. Jelikož se snažil prací nahnat své dluhy, i hned po prvním sezení ho terapeut poslal do podpůrné skupiny. Bohužel se rychle projevilo, že bylo terapeutem podceněna fáze před vstupu do skupiny. Tomáš nebyl dostatečně vybaven základními nástroji, jak zvládnout zajaté vzorce a nutkání sázet, nebyl dostatečně vybaven nástroji na prevenci relapsu. Předání těchto pomůcek na skupině se většinou daří více povrchně. Ze začátku docházel na skupiny pravidelně po měsíci a půl začal setkání vynechávat, až jednoho dne nepřišel. Na skupině se vyjadřoval velmi optimisticky. Vytvářel dojem, že je vlastně všechno v pořádku. Na reflexi terapeutů a ostatních klientů o tom, že opravdu velmi pracuje a je hodně výkonný a že vlastně kromě zastavení hraní nic nezměnil, moc nereagovat. Hodně se snažil, aby vlastně vše skončilo, splatil dluhy, vynahradil vše rodině a bude to. Sám pak zpětně hodnotil, že vlastně nechtěl přestat hrát, jen prohrávat. Nezrušil své účty na sázkařských stránkách a dokonce chodil pravidelně kontrolovat nejen výsledky zápasů, ale sledoval i kurzy. Po 3 měsících byl naprosto vyčerpán svou neustálou prací a i když měl většinu svého dluhu už splaceného, začal přemýšlet o tom, zda by nebylo hraní rychlé řešení.

### Individuální terapie

Do individuální terapie opět přišel na žádost manželky jako alternativu pobytové léčby, kterou by si přála rodina. Stále nebyl připraven bavit se o konkrétních krocích, jak přestat s hraním. Aktuálně nehrál a necítil pro to potřebu. Bylo pro něj ale důležité zkoumat, proč se to stalo - příčiny a kořeny toho, proč začal hrát. Zde prvně pospat nespokojenost ve vztahu a také to, že má pocit, že řadu postojů a náplň času přejal od jiných lidí, ale nenašel je sám. Z terapie odcházel s tím, že potřebuje najít cestu, jak ty věci dělat sám, po svém a kvůli sobě ne kvůli ostatním.

### Anonymní gambleři

Po dalším relapsu na doporučení známých začíná docházet do skupiny anonymních gamblerů. V tomto ho podporuje i jeho psychiatricka, která mu předepisuje mírnou farmakoterapii. Na svépomocných skupinách mu vyhovuje to, že když každý mluví jen sám, jde se více do hloubky v těch příbězích. Pomáhá mu hodně slyšet příběhy ostatních. Dává mu to pocit, že na tom není tak špatně, protože velká část ostatních na tom jsou hůř. Necítí se v tom sám. Vyhovuje mu 12ti krokový program. Zároveň jelikož na setkání není nijak konfrontován, v klidu dále chodil na setkání, i když dál hrál. Bylo jen na něm, zda řekne o tom, že je něco jinak nebo i před skupinou tajil, že aktuálně znovu sází.

Tomáš měl 2 velké relapsy, zatímco navštěvoval AG. Pokaždé si něco dalšího uvědomil a něco změnil. Ve zpětném pohledu se toho řada změnila. Poslední relaps, kdy vzal peníze v práci, chtěl dát výpověď a šéf ho zásadně podržel, popisuje za svoje aktuální metaforické dno. Má pocit, že mu konečně došlo, že s tím má opravdu problém a musí přestat. Aktuálně pracuje jako s hraním jako s konceptem nemoci, kterou bude mít celý život. Má s ní problém a musí na ní být opatrný.



Za celou dobu řešení hraní jako problému ve svém životě udělal posun v řadě věcí. Nejdříve neviděl důvod v tom rušit svoje účty sázkařské, po té si nechal jeden účet nezrušený s odůvodněním, že má viditelnou historii a tudíž slouží jako důkaz jeho nehraní. Aktuálně zrušil své účty. Na začátku neviděl sázení loterií jako něco co může mít vliv na jeho problém se sportovním sázením, aktuálně toto nedělá, vidí je jako možné spouštěče a ani ho nelákají. Od pravidelného sledování sportů a i s kurzy se přes sledování jen zajímavějších sportů dostal na sledování jen vybraných zápasů, které jsou od sázení zcela odříznuty. Také konečně zjistil, že není cílem splatit vše co nejrychleji a ubral své pracovní tempo. Sam zpětně hodnotí, že vlastně, tak jak to probíhá je možná to, jak to potřebuje. Nemohl na to přijít hned. Jen by si přál, aby to stejně chápala i jeho manželka.