

VERSIÓN DIGITAL - SOLO LECTURA

JUGADORES ANÓNIMOS

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
SOBRE EL JUEGO
COMPULSIVO
Y EL
PROGRAMA DE
RECUPERACIÓN DE J.A

INTRODUCCIÓN

Jugadores Anónimos es una Hermandad de miles de hombres y mujeres que se han unido para hacer algo sobre su propio problema con el juego y para ayudar a otros jugadores compulsivos a hacer lo mismo.

Este folleto representa un esfuerzo de sus miembros para responder algunas de las preguntas específicas que se han formulado sobre la naturaleza del juego compulsivo y la Hermandad de Jugadores Anónimos.

Después de leer este folleto, es posible que tenga más preguntas que parecen no tener respuesta en este breve resumen. Si hay un grupo de Jugadores Anónimos cercano a usted, le sugerimos que se comunique con sus miembros para obtener información adicional. Si no hay un grupo de Jugadores Anónimos cerca suyo, no dude en contactarse a...

**JUGADORES ANÓNIMOS
GAMBLERS ANONYMOUS®
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE**

1306 Monte Vista Avenue Suite 5

Upland, CA 91786

Phone (909) 931-9056

Fax (909) 931-9059

Website: www.gamblersanonymous.org

E-Mail: isomain@gamblersanonymous.org

PARA INFORMACIÓN DE REUNIONES EN SU ZONA

LLAME AL

(855) 2-CALL-GA

(855) 222-5542

EL JUEGO COMPULSIVO Y JUGADORES ANÓNIMOS

¿Qué es el juego compulsivo?

La explicación que parece más aceptable para los miembros de Jugadores Anónimos es que el juego compulsivo es una enfermedad, de naturaleza progresiva, que nunca puede curarse, pero que puede detenerse.

Antes de venir a Jugadores Anónimos muchos jugadores compulsivos se veían a sí mismos como personas moralmente débiles y a veces, simplemente "sin valor alguno". El concepto de Jugadores Anónimos es que los jugadores compulsivos son en realidad personas muy enfermas, que pueden recuperarse si siguen como mejor les sea posible, un programa sencillo que ha demostrado tener éxito para miles de otros hombres y mujeres que tienen un problema de juego o juego compulsivo.

¿Qué es lo primero que debe hacer un jugador compulsivo para dejar de jugar?

El jugador compulsivo necesita tener la voluntad de aceptar el hecho que, él o ella, se encuentra en las garras de una enfermedad progresiva y debe tener el deseo de recuperarse. Nuestra experiencia ha demostrado que el programa de Jugadores Anónimos siempre funcionará para cualquier persona que tenga el deseo de dejar de jugar; sin embargo, nunca funcionará para aquella persona que no enfrenta los hechos honestamente ni acepta que padece esta enfermedad.

¿Cómo puede saber si usted es un jugador compulsivo?

Sólo usted puede tomar esa decisión. La mayoría de las personas recurren a Jugadores Anónimos cuando tienen la voluntad de admitir que el juego las ha derrotado. En Jugadores Anónimos, también se describe a un jugador compulsivo, como a una persona cuya adicción al juego le ha causado un número creciente y constante de problemas en cualquiera de las áreas de su vida.

Antes de que estuvieran listos para aceptar ayuda, muchos miembros de Jugadores Anónimos tuvieron que pasar por experiencias terribles. Otros, se enfrentaron a un deterioro lento y gradual que los llevó hasta el punto en que finalmente admitieron la derrota.

¿Puede un jugador compulsivo jugar nuevamente de una manera normal?

No. La primera apuesta para el jugador compulsivo es como el primer trago para un alcohólico. Tarde o temprano, él o ella, regresará al mismo patrón de comportamiento destructivo.

Una vez que la persona ha cruzado la línea invisible al juego sin control y de forma irresponsable, parece que nunca vuelve a recuperar el control. Después de abstenerse por unos meses, algunos de nuestros miembros han intentado experimentar, con pequeñas apuestas, siempre con resultados desastrosos. Inevitablemente, la antigua obsesión regresó.

Nuestra experiencia con Jugadores Anónimos parece apuntar a estas alternativas: jugar, arriesgando un deterioro progresivo, o no jugar y desarrollar una mejor manera de vivir.

¿Significa esto, que ni siquiera puedo participar en una apuesta pequeña o en una apuesta de grupo de un evento deportivo en un campeonato mundial?

Significa exactamente eso. Se tiene que poner fin al juego en algún momento. Los miembros de Jugadores Anónimos se han dado cuenta que lo que hay que evitar es la primera apuesta que se hace, aún si la apuesta es tan insignificante como apostar por un café.

¿Por qué un jugador compulsivo no puede usar simplemente la fuerza de voluntad para dejar de jugar?

Creemos que la mayoría de las personas, si son honestas, reconocerán su falta de poder para resolver ciertos problemas.

En relación a la adicción al juego, hemos conocido a muchos jugadores compulsivos que se abstuvieron por largos periodos de tiempo, pero en un descuido y bajo una serie de circunstancias propicias, volvieron a jugar sin pensar en las consecuencias. Las defensas de las que se valieron, sólo a través de la fuerza de voluntad, cedieron ante alguna razón insignificante para hacer una apuesta. Nos hemos dado cuenta que la fuerza de voluntad y el conocimiento propio, por sí solos, no ayudarán en esos espacios mentales vacíos, pero sí parece resolver nuestros problemas el adherirse a ciertos principios espirituales. La mayoría de nosotros pensamos que es necesario creer en un Poder más grande que nosotros mismos para mantener el deseo de no jugar.

¿Los miembros de Jugadores Anónimos van a los lugares de juego para ayudar a los ex miembros que están todavía jugando?

No. Los familiares y amigos de estas personas nos han pedido que intercedamos, pero nunca hemos podido ser de ninguna ayuda real. De hecho, a veces sentimos que retrasamos la eventual recuperación de un miembro al brindarle esta atención no solicitada. Todo se remonta al principio básico de que un jugador debe querer ayuda antes de que nosotros nos acerquemos a él o ella.

Yo sólo juego excesivamente de vez en cuando. ¿Tengo necesidad de Jugadores Anónimos?

Sí. Algunos jugadores compulsivos, que se unieron a Jugadores Anónimos, nos han dicho que sólo jugaban de vez en cuando pero que, no obstante, los intervalos entre una y otra ocasión no eran períodos propicios para pensamientos constructivos. Los síntomas registrados durante esos períodos fueron: nerviosismo, irritabilidad, frustración, indecisión y un continuo deterioro en sus relaciones personales. Estas mismas personas a menudo han encontrado la respuesta y una guía en el Programa de Jugadores Anónimos para la eliminación de los defectos de carácter y progresar moralmente en sus vidas.

EL JUEGO para el jugador compulsivo es definido como sigue: Cualquier apuesta o participación en apuesta, para sí mismo o para otros, tanto sea por dinero o no, sin importar lo pequeña o insignificante que sea, donde el resultado sea incierto o dependa del azar o la habilidad se considera jugar.

Si me uno a Jugadores Anónimos, ¿no sabrá todo el mundo que soy un jugador compulsivo?

La mayoría de las personas tenían una reputación como jugadores cuando recurrieron a Jugadores Anónimos. Su juego no era por lo general un secreto bien guardado. Entonces sería inusual que la buena noticia de su abstinencia del juego no causara comentarios. Sin embargo, la divulgación de cualquier afiliación con Jugadores Anónimos solo puede realizarla el propio miembro. Incluso debería hacerse de tal manera que no suponga ningún perjuicio para la Hermandad de Jugadores Anónimos.

Si dejo de jugar, ¿no me resultará difícil mantener algunos contactos comerciales y sociales?

Creemos que no. La mayor parte de los trabajos de importancia en el mundo, se realizan sin la necesidad de apuestas monetarias. Muchos de nuestros líderes en los negocios, la industria y la vida profesional han alcanzado un gran éxito sin distinguir un naípe de otro o en qué dirección corren los caballos en la pista. En el área de las relaciones sociales, el recién llegado pronto encontrará que hay muchas actividades agradables y estimulantes disponibles muy lejos de todo lo que está remotamente asociado con el juego.

¿Cómo deja alguien de jugar por medio del programa de Jugadores Anónimos?

Se logra dejar de jugar por medio de un cambio progresivo de carácter dentro de sí mismo. Esto puede lograrse teniendo fe y siguiendo los principios básicos de los programas de Recuperación y de Unidad de Jugadores Anónimos.

No hay caminos cortos para alcanzar esta fe y entendimiento. Para recuperarse de una de las adicciones más incomprensibles, insidiosas y compulsivas es necesario un esfuerzo diligente. La **HONESTIDAD**, la **RECEPTIVIDAD** y la **VOLUNTAD** son palabras claves en nuestra recuperación.

¿Puede una persona recuperarse por sí misma leyendo literatura de Jugadores Anónimos o libros de medicina sobre el problema del juego compulsivo?

A veces, pero por lo general no. El programa de Jugadores Anónimos funciona mejor para el individuo cuando es reconocido y aceptado como un programa que involucra a otras personas. Al trabajar con otros jugadores compulsivos en un grupo de Jugadores Anónimos, el individuo parece encontrar la comprensión y el apoyo necesario. Pueden hablar de sus experiencias pasadas y problemas actuales en un espacio donde se sienten cómodos y aceptados. En lugar de sentirse solos e incomprensidos, se sienten necesitados y aceptados.

¿Jugadores Anónimos considera el juego compulsivo como un vicio?

No.

¿Es importante saber por qué jugábamos?

Tal vez, sin embargo, en relación al dejar de jugar, muchos miembros de Jugadores Anónimos se han abstenido de jugar sin el beneficio de saber por qué jugaban.

¿Cuáles son algunas características de un jugador compulsivo?

1. NO PODER NI QUERER ACEPTAR LA REALIDAD: de ahí el escape hacia el mundo de los sueños que representa el jugar.

2. INSEGURIDAD EMOCIONAL: un jugador compulsivo sólo se siente emocionalmente cómodo cuando está “en acción”. No es raro escuchar a un miembro de Jugadores Anónimos decir que: “La única vez que sentí que pertenecía, fue cuando estaba jugando. Entonces me sentía seguro y cómodo. Nadie me exigía demasiado. Sabía que me estaba destruyendo, pero al mismo tiempo tenía cierta sensación de seguridad.”

3. INMADUREZ: el deseo de tener todas las cosas buenas de la vida sin ningún gran esfuerzo de su parte, parece ser el patrón común del carácter de los jugadores compulsivos. Muchos miembros de Jugadores Anónimos aceptan el hecho de que no estaban dispuestos a madurar. De manera inconsciente, sentían que podían evitar la responsabilidad de la madurez, con un giro de la rueda de la ruleta o volteando una baraja, y así la lucha por escapar de la responsabilidad, se convirtió finalmente en una obsesión inconsciente.

También, un jugador compulsivo parece tener una necesidad interior urgente de ser “alguien importante” y necesita sentirse “todopoderoso”. El jugador compulsivo está dispuesto a hacer cualquier cosa (a menudo actos de naturaleza antisocial) para mantener la imagen que quiere que otros vean en él.

A su vez, existe la teoría de que los jugadores compulsivos, de manera inconsciente, desean perder para castigarse a sí mismos. Hay bastantes evidencias que apoyan esta teoría.

¿Qué es el mundo de los sueños del jugador compulsivo?

Ésta es otra característica común de los jugadores compulsivos. Se pasan mucho tiempo creándose imágenes de las grandes y maravillosas cosas que van a hacer cuando obtengan una gran ganancia. A menudo, se ven a sí mismos como personas filantrópicas y encantadoras, quienes proveerán a sus familiares y amigos automóviles caros y otros lujos. Los jugadores compulsivos se imaginan a sí mismos llevando estilos de vida extravagantes, que serán posibles gracias a las enormes cantidades de dinero que acumularán con su juego. Viviendas de lujo, ropa de diseño y vacaciones costosas, son algunas de las cosas maravillosas que están a la vuelta de la esquina una vez que finalmente obtengan grandes ganancias.

Pero, patéticamente, nunca pareciera haber una ganancia que sea lo suficientemente grande como para poder hacer realidad el más pequeño de sus sueños. Cuando los jugadores compulsivos tienen éxito, juegan para tener sueños aún más grandes. Cuando fracasan, juegan con desesperación irresponsable y las profundidades de su desdicha son insondables, al derrumbarse su mundo de sueños. Tristemente, lucharán por recuperarse, tendrán más sueños y, por supuesto, sufrirán más desdichas. Nadie puede convencerlos de que nunca se harán realidad sus grandes proyectos; ellos creen que éstos sí se harán realidad, ya que, sin su mundo de sueños, la vida para ellos no sería tolerable.

¿Es jugar compulsivamente sólo un problema financiero?

No. El jugar de manera compulsiva es un problema emocional. Una persona que está en las garras de esta enfermedad se crea montañas de problemas sin solución aparente. Por supuesto, se crean problemas financieros, pero también se crean problemas conyugales, laborales o legales. Los jugadores compulsivos se dan cuenta que han perdido a sus amigos y que sus familiares los rechazan. De todos los problemas serios que se crearon, los financieros parecen ser los más fáciles de resolver. Cuando un jugador compulsivo se hace miembro de Jugadores Anónimos y deja de jugar, ya no existe la fuga de dinero causada por el juego y muy pronto, las presiones financieras empiezan a disminuir. Los miembros de Jugadores Anónimos se han dado cuenta que el mejor camino para la recuperación financiera es por medio de mucho trabajo y del pago de sus deudas. Declararse en bancarota, pedir prestado y/o prestar dinero (para sacar de apuros) en Jugadores Anónimos es perjudicial para nuestra recuperación y no debería hacerse.

El problema al que tendrá que enfrentarse, el que más tiempo lleva y también el más difícil, es el realizar un cambio de carácter dentro de sí mismo. La mayoría de los miembros de Jugadores Anónimos ven en este propósito su reto más grande, al que deben dedicarse de inmediato y enfrentarse durante el resto de sus vidas.

¿Jugadores Anónimos quiere abolir el juego?

No. La cuestión de la abolición del juego es un tema controvertido, sobre el cual Jugadores Anónimos no tiene opinión.

¿Quién puede unirse a Jugadores Anónimos?

Cualquier persona que tenga el deseo de dejar de jugar. No hay otras reglas o regulaciones relacionadas con la membresía de Jugadores Anónimos.

¿Cuánto cuesta unirse a Jugadores Anónimos?

No existen cuotas obligatorias para ser miembro de Jugadores Anónimos. El recién llegado no firma ni se compromete a nada. Sin embargo, tenemos gastos relacionados con nuestra reunión de grupo y nuestras instalaciones de servicio de Jugadores Anónimos.

Dado que Jugadores Anónimos ha sido por tradición totalmente autosuficiente y rechaza contribuciones externas; estos gastos se cubren a través del apoyo financiero voluntario de los miembros. La experiencia ha demostrado que la aceptación de estas responsabilidades financieras es una parte vital de nuestro proceso de crecimiento individual y grupal.

¿Cómo apoya Jugadores Anónimos a sus centros de servicio?

Estas instalaciones reciben su apoyo de los grupos de Jugadores Anónimos y de miembros individuales. La Oficina de Servicio Internacional, por ser un centro de servicio internacional, cuenta con el apoyo de grupos y miembros de todo el mundo. Los servicios locales son apoyados por grupos y miembros en las áreas a las que sirven.

¿Quién dirige Jugadores Anónimos?

Jugadores Anónimos es una comunidad espiritual única que no tiene gobierno central y tiene poca organización formal. No hay funcionarios o ejecutivos que ejerzan autoridad sobre la hermandad o el individuo. Aunque Jugadores Anónimos es una organización informal, se deben realizar ciertos trabajos. En el grupo local, alguien debe ser responsable del lugar de reunión, llevar la contabilidad de las finanzas del grupo, organizar los refrigerios y mantenerse en contacto con los centros de servicio locales y nacionales. Esto significa que un grupo necesita personas responsables para realizar estas funciones. Al aceptar estas responsabilidades, un miembro puede adquirir un título, pero los títulos en Jugadores Anónimos se usan solo para designar áreas de servicio. Aquellos que aceptan estas responsabilidades son directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

¿Hay más jugadores compulsivos en ciertos empleos que en otros?

Entre los miembros de Jugadores Anónimos parece haber un predominio de vendedores externos, lo que probablemente se deba al hecho de que este tipo de empleo tiene la menor cantidad de supervisión personal. Obviamente, esto permite más libertad para apostar. Los antecedentes laborales del resto de nuestros miembros son sumamente variados. Parece seguro decir que el juego compulsivo no tiene nada que ver con el tipo de trabajo que hace el individuo para ganarse la vida. El problema aparentemente surge de un desequilibrio interno, no de factores externos.

¿Qué es el Programa de Recuperación de Jugadores Anónimos?

Cuando un jugador compulsivo aplica el programa de recuperación de doce pasos en su vida, su destrucción se detiene y comienza su recuperación. Dado que estos pasos son básicamente espirituales en su concepto, su práctica puede convertirse en una experiencia muy gratificante. Estos son los pasos del programa de recuperación:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el juego y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros mismos podría devolvernos a una manera normal de pensar y vivir.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder (definido según nuestro propio entendimiento).
4. Sin temor alguno hicimos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.
5. Admitimos ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminen estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos a Dios (definido según nuestro propio entendimiento) que sean eliminados nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos dañado y estuvimos dispuestos a hacer enmiendas a todas ellas.
9. Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando fue posible, excepto cuando al hacerlo dañara a ellas o a otras.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando estábamos equivocados, lo admitíamos rápidamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios (definido según nuestro propio entendimiento) pidiendo sólo conocer su voluntad para con nosotros y el poder para llevarla a cabo.
12. Habiendo hecho un esfuerzo para practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratamos de llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.

Nadie dice que estos pasos sean originales de Jugadores Anónimos. Reflejan la experiencia práctica y la aplicación de conocimientos espirituales registrados por hombres reflexivos en muchas épocas. Su mayor importancia está en el hecho de que funcionan. Nos permiten a nosotros y a miles de personas llevar vidas felices y productivas. Representan los cimientos sobre los que se ha construido nuestra Sociedad. Nos fueron dados gratuitamente, por lo que estamos agradecidos.

¿Qué es el Programa Unidad?

La unidad es la cualidad más preciada que posee nuestra Hermandad. Nuestras vidas y las vidas de todos los que vendrán dependen directamente de ello. Sin embargo, la unidad en Jugadores Anónimos no puede sostenerse a sí misma automáticamente. Lo mismo que con la recuperación personal exige honestidad, amplitud de miradas y, sobre todo, vigilancia. En palabras del gran patriota Benjamín Franklin, "Debemos estar juntos o seguramente todos seremos colgados por separado". Así que, ningún sacrificio será demasiado grande si fortalecerá nuestra Unidad esencial. Al mantener la unidad, hemos comenzado a practicar tradicionalmente los siguientes principios:

1. Nuestro bienestar común debería ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad del grupo.
2. Nuestros líderes son sólo servidores de confianza, ellos no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es tener el deseo de dejar de jugar.
4. Cada grupo debería ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Jugadores Anónimos en su totalidad.

5. Jugadores Anónimos tiene sólo un propósito fundamental: llevar su mensaje al jugador compulsivo que aún sufre.
6. Jugadores Anónimos nunca debería apoyar, financiar o prestar el nombre de Jugadores Anónimos a ninguna institución relacionada o empresa ajena, para que problemas de dinero, propiedad y prestigio no nos desvíen de nuestro propósito fundamental.
7. Cada grupo de Jugadores Anónimos debería ser económicamente autosuficiente, rehusando contribuciones ajenas.
8. Jugadores Anónimos debe permanecer siempre como una entidad no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especializados.
9. Jugadores Anónimos como tal, nunca se debe organizar; pero podemos crear Consejos de Servicio o Comités directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Jugadores Anónimos no tiene opinión sobre cuestiones ajenas; por lo tanto, el nombre de Jugadores Anónimos nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción en vez de la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, películas, televisión e internet.
12. El anonimato es la base espiritual del programa de Jugadores Anónimos, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

¿Por qué los miembros de Jugadores Anónimos son anónimos?

El anonimato tiene un gran valor práctico para mantener la unidad dentro de nuestra hermandad. Mediante su práctica a nivel de prensa, radio, cine y televisión hemos eliminado la posibilidad de que se dé fama y reconocimiento al miembro individual; por lo tanto, no nos hemos enfrentado a grandes luchas internas por el poder y el prestigio que resultarían muy perjudiciales para nuestra unidad esencial.

El anonimato también tiene un gran valor para atraer nuevos miembros que inicialmente podrían sentir que hay un estigma asociado al problema. Por lo tanto, le garantizamos al recién llegado tanto anonimato como deseo.

Más importante aún, nos damos cuenta de que el anonimato tiene un gran significado espiritual. Representa un poderoso recordatorio de que siempre debemos anteponer los principios a las personalidades.

Nuestra supervivencia como individuos exige que renunciemos a la gratificación personal; por lo tanto, nuestro movimiento de Jugadores Anónimos no solo defiende sino que trata de practicar la verdadera humildad y es a través de una mayor humildad que podremos vivir en paz y seguridad durante todos los años venideros.

¿Jugadores Anónimos es una sociedad religiosa?

No. Jugadores Anónimos está compuesto por personas de muchas creencias religiosas junto con agnósticos y ateos. Dado que la membresía en Jugadores Anónimos no requiere una creencia religiosa particular como condición para ser miembro, no puede describirse como una sociedad religiosa. El programa de recuperación de Jugadores Anónimos se basa en la aceptación de ciertos valores espirituales, pero el miembro es libre de interpretar estos principios como desee.

Tal como se usa en Jugadores Anónimos, ¿cuál es el significado de la palabra espiritual?

En pocas palabras, se puede decir que la palabra describe esa característica de la mente humana que está marcada por las mejores y más altas cualidades, como la generosidad, la honestidad, la bondad y la humildad. Dado que la hermandad de Jugadores Anónimos aboga por la aceptación de estos principios como una forma de vida, se puede decir que Jugadores Anónimos es una hermandad espiritual.



Traducción del folleto nº 6 "QUESTIONS AND ANSWERS...."

Revisado por el Comité de Corrección de Literatura Hispana:4/23

VERSIÓN DIGITAL - SOLO LECTURA

*Dios, concédeme
la serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
el valor
para cambiar las cosas
que yo pueda,
y la sabiduría
para reconocer
la diferencia.*