VERSIÓNDIGITAL - SOLO LECTURA

PASO 1

LOS CIMIENTOS PARA LA RECUPERACIÓN

DEL JUEGO COMPULSIVO

PRIMER PASO: IMPOTENCIA E INGOBERNABILIDAD

Primera Parte: "Admitimos que éramos impotentes ante el juego - …"

Esta es la primera parte del primer paso del programa de Jugadores Anónimos. Es muy significativo que los fundadores del Programa de Jugadores Anónimos pusieran el énfasis en la impotencia sobre el juego.

Muchas veces hemos observado a personas dar por sentado la impotencia o tomársela con una actitud informal. Entender la impotencia debe ser la base, para abordar con éxito la recuperación del juego compulsivo.

Aceptar la impotencia puede ser comparado a preparar los cimientos de un edificio. La base debe ser sólida para que el edificio se sostenga. Una completa comprensión de nuestra impotencia personal debe estar sólida y firmemente cimentada o fallaremos en detener nuestra adicción.

Algunas personas que vemos en el programa toman la siguiente actitud: "Si descubro porqué jugaba, voy a estar bien". Por ejemplo, con frecuencia escuchamos: "mi único problema es mi trabajo, no recibo aumentos de sueldo tan rápido como necesito"; "mi esposa gasta más de lo que gano"; "nadie entiende que debo jugar para cumplir con mis metas". Algunas personas culpan a un vecino o al barrio. La excusa más común que escuchamos es: "realmente no tengo problemas con el juego, solo estoy teniendo una pequeña racha de mala suerte". Con estas actitudes, el jugador compulsivo no reconoce las influencias psicológicas que la impotencia tiene sobre su adicción.

No podemos negar que hay una dependencia psicológica al juego. La dependencia psicológica está verificada por la profesión médica y es muy importante destacar los aspectos psicológicos de la adicción. Para ser concretos: como personas dependientes, tenemos "urgencia" por jugar. Probablemente la mayoría de nosotros empezamos a jugar por alguna de estas razones: relajarnos, divertirnos, hacer dinero. Pero ninguno de nosotros comenzó a jugar con el expreso propósito de convertirse en un jugador compulsivo.

Cuando hablamos de "urgencia", para la persona dependiente del juego, debemos ser concientes que puede y de hecho supera, todas nuestras otras urgencias. La urgencia por repetir la experiencia de gran placer y bienestar es tan fuerte que abandonaremos muchas, sino todas, nuestras responsabilidades y valores. Hemos dejado de lado cosas que aparentemente son lo más importante para nosotros, como la familia, el trabajo, el bienestar personal, el respeto y la integridad, con tal de satisfacer nuestra urgencia por jugar. Recordamos los buenos momentos y alguna gran ganancia ocasional que indudablemente tuvimos durante las primeras etapas de nuestro juego y surge la urgencia psicológica de repetir esas experiencias. En cuanto la urgencia existe, se vuelve totalmente auto suficiente y viene hacia nosotros por cuenta propia. No pensamos continuamente en apostar, pero la urgencia por jugar puede surgir, en cualquier momento.

La resistencia a reconocer nuestra incapacidad es un síntoma de nuestra enfermedad tanto como el síndrome de abstinencia o un trastorno digestivo. A menudo nos decimos a nosotros mismos y a otros: "pero yo no necesito jugar, no juego todo el tiempo". Las presiones sociales que se centran en la creencia de que: "la fuerza de voluntad es todo lo que hace falta para controlar el problema del juego", puede dar lugar a la falta de voluntad para examinar nuestra impotencia.

La imagen social de ser un "macho" o financieramente independiente es muy exigente. No es fácil para la gente admitir impotencia sobre nada, especialmente si no han experimentado la descalificación social debido al juego descontrolado.

Las actitudes negativas están cambiando, sin embargo, con la aceptación gradual del público en general de que el juego compulsivo es una enfermedad. Pero el cambio se produce más lentamente en la aceptación de algunos. Muchas veces, hablando con las familias de las personas dependientes, hemos escuchado: "gracias a Dios es un problema de juego y no una adicción a las drogas". Esta clase de actitud social puede interferir en las personas que buscan la ayuda necesaria para controlar sus adicciones, hasta que una crisis mayor aparece en sus vidas debido a la discordia familiar, dificultades laborales, la perdida del respeto por si mismo o de la autoestima.

Con frecuencia el estrés y la tensión en la vida cotidiana, las pérdidas de juego, los problemas familiares, las molestias laborales y otros factores, están directamente relacionados con la continuidad en el juego. Es una demostración más de la impotencia en nuestras vidas

Una mirada honesta a estos síntomas nos ayudará a entender la impotencia. También nos ayudará a tratar con la sombra del auto-engaño y el miedo que rodea nuestro juego compulsivo.

Entender y aceptar la impotencia es el camino a la libertad. Nos liberaremos de la locura, la pérdida del respeto y la perdida de interés en actividades que habían sido importantes en nuestras vidas. Nos veremos liberados de la necesidad de soportar la depresión debido al juego. Abandonaremos nuestra forma de pensar errónea (el engaño y la mentira se vuelven parte de nosotros al punto que empezamos a creernos nuestras propias mentiras). No estaremos sujetos al deterioro moral y la perdida de interés por nuestro sistema de valores. Preguntémonos a nosotros mismos: "¿A qué estamos renunciando realmente?". Estamos renunciando a la miseria, al dolor, a la disconformidad y a la lucha por una mera existencia.

Las personas dependientes tienen un Factor-X. Esto es impotencia física. Este Factor-X es llamado de esta forma debido a que nadie sabe exactamente qué es o porqué existe. Se han realizado muchos estudios, y se siguen haciendo, pero hasta ahora, ninguno ha explicado porque algunas personas se vuelven jugadores compulsivos.

Es importante saber que no somos responsables de ese Factor-X. Por alguna razón, respondemos con intenso placer durante las primeras etapas del juego. Este efecto o placer es el que nos permite desarrollar la dependencia psicológica al juego. Este mismo efecto podría haber ocurrido al beber o al usar drogas y el resultado hubiera sido el mismo.

Dependencia: Los jugadores que no son compulsivos pueden alcanzar un nivel de placer al jugar, pero el período de tiempo que la sensación de placer se mantiene es mucho más corto, que para aquellos de nosotros que eventualmente nos convertimos en dependientes del juego. Esto puede ser consecuencia del Factor-X. Es un hecho de nuestra existencia. De manera similar, algunos de nosotros desarrollamos una condición cardiaca o diabética, otros se vuelcan al alcohol, las drogas o el juego y otros no. Entender el Factor-X y la impotencia es esencial para ayudarnos a superar las consecuencias morales y los estigmas sociales que dan a entender que los jugadores compulsivos somos malas personas, o perversas, o no tenemos fuerza de voluntad. Es muy importante entender que no somos malas personas tratando de ser buenas, sino personas enfermas tratando de mejorar.

A medida que continuamos con la recuperación, comenzaremos a desarrollar el programa y un entendimiento mas profundo de cómo vivir con el juego compulsivo cuando comprendemos que es una enfermedad de la que no somos responsables de haber contraído. Es una enfermedad progresiva, una que tiene más probabilidades de destruirnos que cualquier otra enfermedad. Si no es detenida, nos destruirá totalmente como personas, no solo física y emocionalmente sino también espiritualmente.

En la medida que desarrollemos un entendimiento completo del juego compulsivo, empezaremos a comprender nuestra impotencia personal sobre la enfermedad. No nos avergonzaremos de admitir que somos impotentes ante ella, de la misma manera que somos impotentes ante cualquier otra enfermedad. También aprenderemos que no nos será posible adaptar nuestras vidas a la enfermedad del juego compulsivo a menos que tengamos un programa minucioso y continuado de recuperación, de la misma forma que un diabético o un paciente cardíaco tienen un programa continuo para mantener la enfermedad bajo control.

La responsabilidad personal sobre el juego compulsivo se produce cuando hemos reconocido los síntomas en nosotros, u otros nos lo han señalado, y nos damos cuenta que estamos afligidos por una enfermedad. Entonces se convierte en nuestra responsabilidad comenzar un programa de recuperación. En ese momento es contraproducente condenarnos por ser jugadores compulsivos.

Es indispensable que investiguemos para comprender nuestra impotencia personal. Es evidente para mí desde mi propia historia personal y desde el trabajo con personas en esta área, que lo que más nos ha ayudado para identificar la impotencia ha sido mirar con honestidad aquello que el juego ha hecho de nosotros. En lugar de vivir como personas libres y naturales, fuimos reducidos a luchar para sobrevivir en esta vida.

El proceso de identificar la impotencia implica una cierta cantidad de dolor emocional y las personas dependientes parecemos tener un nivel muy bajo de tolerancia al dolor. Por lo tanto, es muy importante que tengamos un ambiente de cuidada atención, preocupación y fortalecimiento en Jugadores Anónimos y en los programas de tratamiento. La gente dependiente no suele ser consciente de la inestabilidad de su precaria situación.
Debemos ser concientes del lado doloroso de nuestro juego y procurar apoyo emocional a medida que lo trabajamos. Hacer hincapié en la impotencia no disminuye la necesidad de trabajar el resto del programa. Sin embargo, la importancia de la impotencia en el programa de recuperación personal es la base fundamental para la recuperación.

Parte 2: …"Y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables"

La ingobernabilidad esta relacionada a la impotencia. Muchos tipos de presiones sociales y el estrés nos impiden dirigir completamente nuestras vidas. Hay dos tipos de ingobernabilidad: la social y la personal.

La ingobernabilidad social es consecuencia directa del acto del juego compulsivo. No hay duda que a un jugador compulsivo, después de perder, conducir el automóvil por las calles se le hace muy difícil. Alguien que ha estado jugando todo el día y la noche está forzando a su cuerpo más allá del límite de la extenuación física. Esta persona es ingobernable.

La ingobernabilidad puede ser obvia por el número de cheques rechazados, delitos de guante blanco, discusiones o peleas familiares antes o después de episodios de juego, pero este comportamiento no es exclusivo del jugador compulsivo. Cualquier persona que juegue tanto o tan frecuentemente como nosotros puede llegar a actuar de la misma forma. A menudo, dicho comportamiento, puede encontrarse en el pasado de algunas personas. Recordemos las reuniones familiares, cumpleaños u otros eventos sociales que nos perdimos debido al juego. Este comportamiento definitivamente, puede ser clasificado como ingobernabilidad.

Nuestra adicción afecta directamente cada área de nuestras vidas. Nuestras emociones y comportamiento se ven afectados. En el área del trabajo, las horas perdidas o las responsabilidades

evitadas son debidas al juego. Muchas personas quieren negar el efecto total de su juego. Una idea bastante popular en nuestra sociedad es que el juego es el "demonio" en nuestras vidas. Respeto este punto de vista, pero de manera limitada. Estoy más inclinado a subrayar la idea de que somos nosotros mismos los que causamos la mayoría de nuestros problemas y no el juego. El juego no va a traer la destrucción a una persona hasta que esta no aprende a justificar el uso y abuso continuado del juego.

La ingobernabilidad personal se refiere a las actitudes y creencias que tenemos sobre nosotros mismos, sobre nuestro entorno y sobre las personas con las que convivimos. En muchos casos, la ingobernabilidad personal estaba presente muchos años antes que el juego compulsivo.

La filosofía de Jugadores Anónimos es que detener el juego no es suficiente. Necesitamos rejuvenecer nuestras personalidades. Debemos aprender sobre nosotros mismos a un nivel íntimo. Tenemos que descubrir lo que el programa de Jugadores Anónimos llama "nuestros defectos de carácter" y "deficiencias" con el fin de aceptarnos a nosotros mismos como seres humanos con puntos fuertes y débiles como cualquier otra persona. Hay debilidades de carácter que los jugadores compulsivos parecemos tener en común. Una es el egocentrismo. Este defecto debe estar presente en nosotros para que nuestra enfermedad prospere. El egoísmo precisa de una acción directa que rompa nuestro sistema de negación y nos de la confianza que restablezca nuestro interés por los demás.
Otra área común de ingobernabilidad personal es la inmadurez natural que parece ser frecuente entre los jugadores compulsivos. Esto nos hace dar respuesta a la vida de una manera autodestructiva. La inmadurez puede aparecer también cuando no jugamos.

La inmadurez puede no ser obvia. Una persona puede ser capaz de funcionar muy bien cuando no juega, pero la menor cantidad de excitación o fracaso en los patrones normales puede causar una reacción extrema. Exagerar es, definitivamente, inmaduro. Cualquier conducta que consista en disminuir el auto respeto o la dignidad también es inmadurez. Algunos ejemplos son las rabietas, no compartir emociones o sentimientos honestamente con otros, insistir en tener nuestra propia forma de actuar y nuestros gustos. Esos patrones de comportamiento aumentan y gradualmente van conformando gran parte de la personalidad del individuo.

La gobernabilidad personal abarca una amplia gama de patrones de conducta debido a las diferencias que hay entre cada persona. Tenemos, sin embargo, deseos básicos comunes. Queremos amar y ser amados. Queremos sentir que valemos la pena como personas y en nuestra vida cotidiana. Cumplir estos deseos puede ser mucho más fácil si tratamos con la vida en sus propios términos en lugar de tratar de luchar y moldear la vida según nuestras propias especificaciones.

La constatación de que la vida es mucho más grande que cualquiera de nosotros puede ser difícil de aceptar al principio. La aceptación del primer paso y todas sus consecuencias, nos ayudará a aprender a practicar diferentes tipos de comportamiento y dará lugar a cambios en nuestras actitudes y valores que nos permitirán sentirnos cómodos con nosotros mismos y los demás

Insto a todo aquel que lea esto a unirse con nosotros en esta maravillosa experiencia de ser más consciente de uno mismo, de nuestras reacciones ante la vida y la realización de nuestro potencial como personas. Esto puede venir de forma natural a través del trabajo continuo de los 12 pasos del programa de Jugadores Anónimos que está basado en el entendimiento y la aceptación de la impotencia y la ingobernabilidad.

PASO 1 – IMPOTENCIA

1- ¿Cómo el juego compulsivo ha puesto su vida y la de otros en peligro?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

2- ¿Cómo perdió la autoestima debido al juego?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

3- ¿Cuáles de sus comportamientos reciben más objeciones por parte de su esposa, familia y amigos?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

4- ¿Cómo ha tratado de controlar su juego?

1._____

_____

2._____

_____

5- Dé 5 ejemplos de cómo la impotencia (pérdida de control) se ha puesto de manifiesto en su propia experiencia personal:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

4._____

_____

_____

5._____

_____

_____

6- Qué tipo de maltrato físico le ha sucedido a usted u a otros como consecuencia de su juego compulsivo?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

7- ¿Cuál es su condición física actual (presión sanguínea, estomago, etc.)?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

8- ¿Cuál es la diferencia entre admitir y aceptar?

_____

_____

_____

a. ¿Está admitiendo o aceptando?

_____

b. Defina como admite o acepta a través de su conducta:

_____

_____

_____

9- Qué le ha convencido de que no puede seguir jugando?

_____

_____

_____

10- ¿Es usted un jugador compulsivo?

_____

_____

_____

INGOBERNABILIDAD

1- ¿Qué significa para usted ingobernabilidad?

_____

_____

_____

2- ¿Qué identifica usted como su ingobernabilidad "social"?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

3- De seis ejemplos de su ingobernabilidad personal aunque ya no esté jugando:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

4._____

_____

_____

5._____

_____

_____

6._____

_____

_____

4- ¿Cuáles son los objetivos que ha fijado para su vida?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

5- ¿Cómo intentó cumplir estas metas antes de llegar a jugadores anónimos?

_____

_____

6- De 3 ejemplos de sentimientos que haya querido cambiar mientras jugaba:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

7- ¿Cómo intentó cambiar su imagen antes de llegar a Jugadores Anónimos?

_____

_____

_____

8- ¿Qué crisis, además de la que le ha traído a Jugadores Anónimos, le hubiera sucedido con el tiempo?

_____

_____

_____

9- ¿Qué lo hace diferente a usted respecto de los demás?

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

4._____

_____

_____

10- Dé 14 razones por las cuales usted debiera continuar en el programa:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____

9. _____ 10. _____

11. _____ 12. _____

13. _____ 14. _____

JUGADORES ANÓNIMOS®
GAMBLERS ANONYMOUS
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE
1306 Monte Vista Avenue
Suite 5
Upland, CA 91786
Tel: (909) 931 – 9056
Fax: (909) 931 – 9050

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

Traducido del folleto “Step One The Foundation of Recovery For Compulsive Gambling”
Aprobado: 5/10
Revisión: 12/12

VERSIÓN DIGITAL - SOLO LECTURA