

JUGADORES ANÓNIMOS

LIBRO COMBO

**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.**

ÍNDICE

Historia	1
Jugadores Anónimos.....	2
El programa de Recuperación	4
El programa de Unidad	6
Jugar compulsivamente y Jugadores Anónimos.....	8
Veinte preguntas	15
Nuevos miembros	17

**Busqué a mi alma, pero no pude ver.
Busqué a mi Dios, pero Él me eludió.
Busqué a mis hermanos y hermanas
y los encontré a los tres.**

HISTORIA

La Hermandad de Jugadores Anónimos es el resultado de un encuentro casual entre dos hombres en el mes de enero de 1957. Estos hombres compartían una historia verdaderamente desconcertante de problemas y miseria debido a su obsesión con el juego. Empezaron a reunirse en forma regular y a medida que pasaron los meses ninguno de los dos había vuelto a jugar.

A partir de sus discusiones, llegaron a la conclusión que para prevenir una recaída era necesario llevar a cabo ciertos cambios de carácter dentro de ellos mismos. Para lograr esto, utilizaron como guía ciertos principios espirituales que miles de personas, que estaban en proceso de recuperación de otras adicciones compulsivas, ya habían utilizado. Se puede decir que la palabra “espiritual” describe aquellas características de la mente humana que representan las más altas y finas cualidades tales como la bondad, la generosidad, la honestidad y la humildad. También, a fin de mantener su propia abstinencia, pensaron que era importantísimo llevar el mensaje de esperanza a otros jugadores compulsivos.

Como resultado de una publicidad favorable, hecha por un prestigioso columnista de periódico y comentarista de televisión, la primera reunión de grupo de Jugadores Anónimos se llevó a cabo un viernes 13 de septiembre de 1957 en Los Ángeles, California. Desde entonces, la comunidad de Jugadores Anónimos ha crecido constantemente y están naciendo grupos por todo el mundo.

JUGADORES ANÓNIMOS

JUGADORES ANÓNIMOS es una Hermandad de hombres y mujeres que comparten mutuamente su experiencia, fuerza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del problema del juego.

El único requisito para ser miembro es tener el deseo de dejar de jugar. No hay ninguna cuota ni honorarios para ser miembro de Jugadores Anónimos; nos autofinanciamos a través de nuestras propias contribuciones. Jugadores Anónimos no está aliado con ninguna secta, denominación religiosa, política, organización o institución y no quiere involucrarse en ninguna controversia; ni respalda, ni se opone a ninguna causa. Nuestro propósito fundamental es abstenernos de jugar y ayudar a que otros jugadores compulsivos hagan lo mismo.

La mayoría de nosotros no hemos querido reconocer que nuestra adicción al juego era un problema real. A nadie le gusta creer que es distinto a los demás. Por lo tanto, no es sorprendente que nuestro historial de jugadores se haya caracterizado por innumerables intentos vanos para comprobar que podíamos jugar como otras personas. La idea que de alguna manera, algún día, vamos a controlar la adicción al juego es la gran obsesión de todo jugador compulsivo. Es sorprendente la persistencia de esta ilusión muchos se aferran a ella hasta terminar en la cárcel, la locura o la muerte.

Nos dimos cuenta que teníamos que admitir completamente en lo más profundo de nosotros mismos que somos jugadores compulsivos. Éste es el primer paso en nuestra recuperación. Con respecto a la adicción al juego, la ilusión de que somos como otras personas o que eventualmente lo podamos ser, tiene que ser destruida.

Hemos perdido la capacidad para controlar la adicción al juego. Sabemos que el verdadero jugador compulsivo nunca recobra el control. Todos nosotros sentimos a veces que estábamos recuperando el control, pero tales intervalos (usualmente breves) eran inevitablemente seguidos por momentos de menos control aún, que conducían con el tiempo a una desmoralización incomprensible y triste. Estamos convencidos que los jugadores de nuestro tipo están en las garras de una enfermedad progresiva. Con el correr del tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

Por lo tanto, para llevar una vida feliz y normal, tratamos de practicar, lo mejor que podemos, ciertos principios en nuestros asuntos diarios.

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN

Estos son los Pasos que componen el 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.

PROGRAMA DE UNIDAD

Con el fin de mantener la Unidad, nuestra experiencia ha demostrado que:

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.

JUGAR COMPULSIVAMENTE Y JUGADORES ANÓNIMOS

¿Qué es jugar compulsivamente?

Jugar de manera compulsiva 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.

¿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.

¿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 bancarrota, 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.

¿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.

¿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. Esto incluye jugar en internet, bingo, comprar en la bolsa de valores, mercancías (*commodities*) y acciones, comprar o jugar boletos de lotería, rifas, echar a la suerte con una moneda, deportes de fantasía o entrar en la banca de juego de la oficina.

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.

VEINTE PREGUNTAS

1. ¿Perdiste alguna vez tiempo en el trabajo o en los estudios debido al juego?
2. ¿Ha causado el juego infelicidad en tu vida con la familia?
3. ¿Fue afectada tu reputación por el juego?
4. ¿Has sentido alguna vez remordimiento después de jugar?
5. ¿Has jugado alguna vez para obtener dinero para pagar deudas o resolver de otra manera problemas financieros?
6. ¿Disminuyó tu eficiencia o ambición a causa del juego?
7. Después de perder, ¿sentiste que tenías que volver lo antes posible para ganar y recuperar tus pérdidas?
8. Después de ganar, ¿sentiste que tenías la necesidad urgente de volver para ganar más?
9. ¿Jugabas a menudo hasta perder tu última moneda?
10. ¿Pediste prestado alguna vez para financiar el juego?
11. ¿Has vendido alguna vez algo para financiar el juego?

12. ¿Te molestaba utilizar el “dinero obtenido por medio del juego” en gastos normales?
13. ¿Te hizo el juego que descuidaras tu propio bienestar y el de tu familia?
14. ¿Jugaste alguna vez por más tiempo del que tenías planeado?
15. ¿Has jugado alguna vez para escapar de una preocupación, problema, aburrimiento, soledad, dolor emocional o pérdida?
16. ¿Alguna vez has cometido o has pensado cometer un acto ilegal para financiar el juego?
17. ¿Te ha causado el juego dificultades para dormir?
18. ¿Las discusiones, desilusiones o frustraciones crean en ti la necesidad urgente de jugar?
19. ¿Has sentido alguna vez una necesidad urgente de celebrar cualquier buena fortuna con un par de horas de juego?
20. ¿Has considerado alguna vez la autodestrucción o el suicidio como consecuencia de tu juego?

La mayoría de los jugadores compulsivos contestarán sí a por lo menos siete de estas preguntas

PARA TODOS LOS MIEMBROS DE JUGADORES ANÓNIMOS, ESPECIALMENTE PARA LOS NUEVOS MIEMBROS:

1. Asiste a cuantas reuniones te sea posible por semana. **LAS REUNIONES HACEN RECUPERACIÓN.**
2. Llama por teléfono a otros miembros tan a menudo como te sea posible entre reuniones. **¡UTILIZA LA LISTA DE NÚMEROS TELEFÓNICOS!**
3. No te arriesgues o te pongas a prueba. No te asocies con conocidos que juegan. No entres ni te acerques a establecimientos de juego. **NO APUESTES A NADA.**
4. Vive el programa de Jugadores Anónimos **UN DÍA A LA VEZ.** No trates de resolver todos tus problemas al mismo tiempo.
5. Lee a menudo los pasos de **RECUPERACIÓN** y **UNIDAD** y repasa continuamente las Veinte Preguntas. Sigue los pasos en tus asuntos diarios. Estos pasos son la base para todo el Programa de Jugadores Anónimos y practicarlos es la clave para tu desarrollo. **INVOLÚCRATE Y PRESTA SERVICIO.** Si tienes alguna pregunta, consulta a los Servidores de Confianza y Padrinos.
6. **¡OBTÉN UN PADRINO O UNA MADRINA! ES DIFÍCIL RECUPERARTE POR TÍ MISMO** El apadrinamiento da a los miembros la oportunidad de trabajar juntos uno a uno y de obtener recuperación al compartir, practicar y trabajar los Doce Pasos De Recuperación.
7. Animamos a todos los miembros de Jugadores Anónimos a realizar una **REUNIÓN DE GRUPO DE ALIVIO A LA PRESIÓN** que ofrece orientación hacia una forma normal de pensar y de vivir. La **REUNIÓN DE GRUPO DE ALIVIO A LA PRESIÓN** puede ayudar a aliviar las presiones financieras, laborales y personales. Aceptar esta orientación te ayudará en tu recuperación.
8. **¡TEN PACIENCIA!** Los días y las semanas pasaran pronto y si continúas asistiendo a las reuniones, absteniéndote de jugar y siguiendo las guías de esta página, tu recuperación de hecho continuará avanzando.

JUGADORES ANÓNIMOS

Oficina Regional de Servicios N° 19
Maipú 464 3° piso Of. 312
(1006) Buenos Aires
Tel: (54-011) 4328-0019

Email: info@jugadoresanonimos.org.ar

**PARA MÁS INFORMACIÓN
DE REUNIONES EN SU ZONA
LLAME A LA LINEA DE VIDA:**

(011) 15-4412-6745
Las 24 horas

O CONSULTE NUESTRA PÁGINA WEB:
www.jugadoresanonimos.org.ar



Traducción del folleto n° 7 "Combo Book"
Revisado por el Comité de Corrección de Literatura Hispana 11/22

VERSIÓN DIGITAL - SOLO LECTURA

