

JUGADORES ANÓNIMOS

**DIOS OTORGAME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS
QUE NO PUEDO CAMBIAR,
EL VALOR PARA CAMBIAR
LAS COSAS QUE YO PUEDA,
Y LA SABIDURIA DE DISTINGUIR
LA DIFERENCIA.**

**BUSQUÉ A MI ALMA,
PERO NO PUDE VER,
BUSQUÉ A MI DIOS,
PERO ME ELUDIÓ,
BUSQUÉ A MI HERMANO,
Y LOS ENCONTRÉ A LOS TRES.**

HISTORIA

El grupo de Jugadores Anónimos es el resultado de un encuentro casual entre dos hombres durante el mes de enero de 1957. Estos hombres compartían una historia verdaderamente desconcertante de problemas y desdichas debido a una obsesión con los juegos de apuesta. Empezaron a reunirse de modo regular y conforme pasaron los meses ninguno de los dos había vuelto a jugar a las apuestas.

Sacaron por conclusión, a raíz de sus discusiones, que para prevenir una recaída era necesario llevar a cabo ciertos cambios de carácter dentro de sí mismos. Para lograr ésto, utilizaron como guía ciertos principios espirituales que miles de personas que estaban en proceso de recuperación de otras adicciones compulsivas ya habían utilizado. La palabra espiritual se puede decir que describe aquellas características de la mente humana que representan las más altas y finas cualidades, como la bondad, la generosidad, la honestidad y la humildad. También, para 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 prominente columnista de periódico y comentarista de TV, la primera junta del grupo de Jugadores Anónimos se llevó a cabo el viernes 13 de septiembre de 1957, en Los Angeles, California. Desde entonces, el grupo ha crecido constantemente y están surgiendo grupos por todo el mundo.

JUGADORES ANÓNIMOS

JUGADORES ANÓNIMOS es un grupo de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fuerza y esperanza con el fin de resolver su problema en común y ayudan a otros a recuperarse del problema de ser aficionado a las apuestas.

El único requisito de membresía es tener el deseo de dejar de apostar. Para ser miembro de Jugadores Anónimos no se requieren cuotas o pagos; nosotros nos autofinanciamos a través de nuestros propios donativos. Jugadores Anónimos no tiene alianza con ninguna secta, denominación religiosa, política, organización o institución; no desea participar en controversia alguna; ni tampoco apoya o se opone a causa alguna. Nuestro propósito principal es dejar de jugar apuestas y ayudar a que otros jugadores compulsivos hagan lo mismo.

La mayoría de nosotros no ha querido reconocer que nuestra afición a los juegos de apuesta era un problema real. A nadie le gusta pensar que se es diferente a los demás. Por lo tanto, no es de sorprenderse que nuestro historial como jugadores esté caracterizado por incontables intentos fallidos por probar que podíamos apostar igual como otras personas. La idea que de algún modo, algún día, llegaríamos a controlar nuestra afición a las apuestas es la gran obsesión de cada jugador compulsivo. Es sorprendente la persistencia de esta ilusión. Muchos se aferran a ella hasta las mismas puertas de la cárcel, la locura o la muerte.

Aprendimos que teníamos que aceptar en lo más profundo de nuestro ser que somos jugadores compulsivos. Este es el primer paso de nuestra recuperación. En relación a la afición a apostar, el engaño de pensar que nosotros somos o que en la actualidad quizás seamos como las demás personas tiene que ser destruido.

Hemos perdido la habilidad para controlar nuestra afición a las apuestas. Sabemos que ningún jugador compulsivo verdadero llega a recuperar el control. Todos sentimos alguna vez que estábamos recobrando el control, pero tales intervalos – usualmente breves – fueron seguidos inevitablemente por todavía menos control, lo cual llevó con el tiempo a una desmoralización lastimosa e incomprensible. Estamos convencidos que los jugadores de nuestro tipo estamos en las garras de una enfermedad progresiva. Empeoramos en el curso de cualquier período considerable de tiempo, nunca mejoramos.

Por lo tanto, para fin de llevar vidas normales y felices, tratamos de practicar como mejor nos sea posible ciertos principios en nuestros asuntos diarios.

EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN

Estos son los pasos que componen el programa de recuperación.

- 1. Admitimos que éramos impotentes ante la afición de jugar – que nuestras vidas se habían vuelto incontrolables.**
- 2. Llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros mismos nos podía restaurar para volver a un modo normal de pensar y de vivir.**
- 3. Tomamos una decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas bajo el cuidado de este Poder definido según nuestro propio entender.**
- 4. Realizamos cuidadosamente y sin miedo un inventario moral y financiero de nosotros mismos.**
- 5. Admitimos ante nosotros mismo y otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.**
- 6. Estamos completamente listos para que nos sean quitados estos defectos de carácter.**

- 7. Humildemente pedimos a Dios (definido según nuestro propio entender) que nos quite nuestras debilidades.**

- 8. Hicimos una lista de todas las personas a las que hemos causado daños y estuvimos dispuestos a realizar enmiendas a todos ellos.**

- 9. Hicimos enmiendas directas a tales personas cada vez que fue posible, excepto si el hacerlo les traería un daño a ello o a otros.**

- 10. Seguimos hacienda un inventario personal y cuando estábamos en un error, inmediatamente lo reconocimos.**

- 11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo entendemos a Él, orando sólo para adquirir el conocimiento de su voluntad para nosotros y el poder para llevarla a cabo.**

- 12. Una vez hecho un esfuerzo por practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratamos de llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.**

EL PROGRAMA DE UNIDAD

Para fin de mantener la unidad nuestra experiencia ha demostrado que:

- 1. Nuestro bienestar común debe ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad del grupo.**

- 2. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; ellos no nos gobiernan.**

- 3. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es un deseo de dejar de jugar.**

- 4. Cada Grupo debe auto-gobernarse excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Jugadores Anónimos en su totalidad.**

- 5. Jugadores Anónimos tiene solo un propósito principal – llevar su mensaje al jugador compulsivo que todavía padece esta compulsión.**

- 6. Jugadores Anónimos nunca deberá apoyar, financiar o prestar el nombre de Jugadores Anónimos a cualquier institución relacionada o empresa ajena para que no vaya a ser que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro propósito principal.**

- 7. Cada Grupo de Jugadores Anónimos deberá auto-financiarse por completo, rehusando donativos ajenos al Grupo.**
- 8. Jugadores Anónimos deberá permanecer para siempre como una entidad no profesional pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.**
- 9. Jugadores Anónimos, como tal, nunca debe tener una organización; pero podemos crear mesas o comités de servicio con responsabilidad directa hacia los que sirven.**
- 10. Jugadores Anónimos no tiene opinión alguna sobre asuntos ajenos; por lo tanto, el nombre de Jugadores Anónimos nunca debe de participar en ninguna controversia pública.**
- 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción en vez de la promoción; siempre necesitamos mantener un anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.**
- 12. El anonimato es la base espiritual del programa de Jugadores Anónimos, siempre recordándonos que hay que prestar más importancia a los principios que a las personalidades.**

APUESTAS COMPULSIVOS Y JUGADORES ANÓNIMOS

Qué es apostar de manera compulsiva?

Apostar de manera compulsiva es una enfermedad de naturaleza progresiva que nunca puede curarse, pero que puede controlarse.

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, en base a su mejor esfuerzo, un programa sencillo que ha demostrado tener éxito para miles de hombres y mujeres con problema de afición a las apuestas o que son jugadores compulsivos.

Qué es lo primero que debe hacer un jugador compulsivo para fin de dejar de apostar?

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 el deseo de aliviarse. Nuestra experiencia ha demostrado que el programa de Jugadores Anónimos siempre funcionará para cualquier persona que tenga el deseo de dejar de apostar. Sin embargo, nunca funcionará para la persona que no se enfrenta honestamente ante los hechos de esta enfermedad.

Cómo puede saber si usted es un jugador compulsivo?

Sólo usted puede hacer esa decisión. La mayoría de personas recurren a Jugadores Anónimos cuando encuentran la voluntad para admitir que el apostar los tiene derrotados.

En Jugadores Anónimos también se describe a un jugador compulsivo como a una persona cuya afición por apostar le ha causado un número creciente y constante de problemas en cualquier área 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 orilló hasta el punto en que finalmente admitieron derrota.

Cómo deja alguien de apostar por medio del programa de Jugadores Anónimos?

Uno consigue esto por medio de un cambio progresivo de carácter dentro de sí mismo. Esto puede lograrse teniendo fe y siguiendo los principios básicos del Programa de Recuperación 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 las palabras claves en nuestra recuperación.

Es importante saber por qué apostábamos?

Quizás, sin embargo, en relación al dejar de apostar, muchos miembros de Jugadores Anónimos se han abstenido de apostar sin el beneficio de saber por qué apostaban.

Cuáles son algunas de las características de una persona que es un jugador compulsivo?

1. **NO PODER Y NO QUERER ACEPTAR LA REALIDAD.** De ahí el escape hacia el mundo de los sueños que representa el apostar.
2. **INSEGURIDAD EMOCIONAL.** Un jugador compulsivo solo se siente emocionalmente confortable cuando está “en acción.” No es raro escuchar a un miembro de Jugadores Anónimos decir que: “El único lugar donde me sentí que de veras pertenecía era sentado frente a una mesa de póker. Ahí me sentía seguro y confortable. Nadie me exigía demasiado. Sabía que me estaba destruyendo a mí mismo, pero al mismo tiempo tenía cierta sensación de seguridad.”
3. **INMADUREZ.** Un deseo de tener todas las cosas buenas de la vida sin ningún esfuerzo de su parte, parece ser el patrón común del carácter de los jugadores problemáticos. Muchos miembros de Jugadores Anónimos aceptan el hecho que no estaban dispuestos a madurar. De manera inconsciente sentían que podían evitar la responsabilidad de la madurez apostándole a una rueda de la suerte o una carta, y así la lucha por escapar de la responsabilidad se convirtió finalmente en una obsesión inconsciente.

Un jugador compulsivo también parece tener una urgente necesidad interior de ser “alguien importante” y necesita sentirse todo poderoso. El jugador compulsivo está dispuesto a hacer casi todo (a menudo actos de naturaleza antisocial) con tal de mantener la imagen que quiere que otros vean.

A su vez, hay la teoría que los jugadores compulsivos de manera inconsciente desean perder para castigarse a sí mismos. Hay bastante evidencia que da apoyo a esta teoría.

Cuál es el mundo de los sueños del jugador compulsivo?

Esta es otra característica común de los jugadores compulsivos. Se pasan mucho tiempo creándose imágenes de las cosas grandes y maravillosas que van a hacer, tan pronto como ganen en grande. A menudo se ven a sí mismos como personas bastante filantrópicas y simpáticas. Sueñan a veces con dar autos nuevos, abrigos de piel fina y otros lujos a sus familiares y amigos. Los jugadores compulsivos se imaginan viviendo una vida cómoda y elegante, hecha posible por las enormes cantidades de dinero que acumularán en base a su “sistema.” Tener sirvientes, departamentos de lujo, buena ropa, amigos encantadores, yates y hacer recorridos por el mundo, son algunas de las cosas maravillosas que están a la vuelta de la esquina, una vez que ganen finalmente a lo grande.

Pero, de modo patético, nunca parece haber una apuesta ganada lo suficientemente grande para hacer realidad hasta el más pequeño de los sueños. Cuando los jugadores compulsivos tienen éxito, apuestan para soñar en sueños más grandes. Cuando fracasan, apuestan con desesperación irresponsable las profundidades de su desdicha son insondables al venírseles abajo su mundo de sueños. Tristemente, lucharán por recuperarse, soñarán en más sueños y, por supuesto, sufrirán más desdichas. Nadie puede convencerlos que nunca se harán realidad sus grandes planes. Ellos creen que éstos sí se harán realidad, ya que sin su mundo de sueños, la vida para ellos no sería tolerable.

No es acaso el apostar compulsivamente más que nada un problema financiero?

No, el apostar de manera compulsiva es un problema emocional. Una persona que está en las garras de esta enfermedad se crea montañas de problemas sin resolución aparente. Por supuesto, se crean problemas financieros, pero también la persona se enfrenta a problemas maritales, laborales o legales. Los jugadores compulsivos se dan cuenta que han perdido a sus amigos, y que los familiares los rechazan. De los muchos problemas serios que se crearon, los problemas financieros parecen ser los más fáciles de resolver. Cuando un jugador compulsivo se hace miembro de Jugadores Anónimos y deja de apostar, los ingresos usualmente aumentan y ya no hay el gasto financiero que era causado por la afición a apostar, y muy pronto, las presiones financieras empiezan a hacerse más ligeras. Los miembros de Jugadores Anónimos se han dado cuenta que mejor camino para la recuperación financiera es por medio del trabajo dedicado y el pago de nuestras deudas. Pedir prestado y/o prestar (sacar de apuros a alguien) en Jugadores Anónimos es perjudicial para nuestra recuperación y no debe de hacerse.

El problema al que tendrán que enfrentarse, el que toma tiempo y es más difícil, es el de crear un cambio de carácter dentro de sí mismos. La mayoría de miembros de Jugadores Anónimos ven en este propósito su reto más grande, uno al que deben dedicarse de inmediato y enfrentarse continuamente durante sus vidas.

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

Creemos que la mayoría de la gente, si es honesta, reconocerá su falta de fuerza de voluntad para resolver ciertos problemas. En relación a la afición a apostar, hemos conocido a muchos jugadores problemáticos que se abstuvieron por buenas temporadas, pero en un descuido y, bajo una serie de circunstancias propicias, volvieron a apostar sin pensar en las consecuencias. La defensa de la que se valieron, sólo a través de la fuerza de voluntad, cedió ante alguna razón trivial 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 principios espirituales. La mayoría de nosotros pensamos que es necesario creer en un Poder más grande que nosotros, para fin de mantener el deseo de no apostar.

Puede un jugador compulsivo apostar de nuevo de una manera normal?

No. La primera apuesta es para un jugador problemático, lo que un primer pequeño trago es para un alcohólico. Tarde o temprano éste vuelve de nuevo al mismo viejo patrón destructivo.

Una vez que una persona ha cruzado la línea invisible que lo separa de la afición incontrolada e irresponsable de apostar, ésta nunca parece recobrar el control. Después de abstenerse por varios meses algunos de nuestros miembros han intentado experimentar un poquito con las apuestas, siempre con resultados desastrosos. La vieja obsesión regresó inevitablemente.

Nuestra experiencia en Jugadores Anónimos parece apuntar hacia estas alternativas: Apostar, arriesgando experimentar deterioro progresivo, o no apostar, y desarrollar una mejor manera de vivir.

Esto significa que ni siquiera puedo participar en una apuesta inicial de un centavo o en una apuesta deportiva entre varios con motivo de una serie mundial?

Significa exactamente eso. Se tiene que poner el alto en algún lugar y los miembros de Jugadores Anónimos se han dado cuenta que la primera apuesta es la que hay que evitar, aun si ésta es una apuesta tan insignificante como una taza de café.

Yo sólo salgo periódicamente a jugar apuestas. Tengo necesidad de Jugadores Anónimos?

Sí, los Jugadores Compulsivos que se unieron a Jugadores Anónimos nos dicen que, no obstante que apostaban periódicamente, los intervalos entre una y otra vez no eran períodos propicios para pensamientos constructivos. Los síntomas registrados durante estos períodos fueron de nerviosidad, irritabilidad, frustración, indecisión y un continuo deterioro en sus relaciones personales. Estas mismas personas han encontrado la respuesta y una guía en el programa de Jugadores Anónimos para la eliminación de defectos de carácter y para progresar moralmente en sus vidas.

LA AFICIÓN A APOSTAR, para el jugador compulsivo se define como sigue: Cualquier apuesta hecha por uno o hecha para otros, sea de dinero o no, sin importar que tan poca o insignificante sea, donde el resultado es incierto o depende del azar o “habilidad,” constituye la afición a apostar.

VEINTE PREGUNTAS

- 1. Ha faltado tiempo alguna vez al trabajo a causa de la afición a apostar?**
- 2. Ha causado infelicidad en su hogar la afición a apostar?**
- 3. Afectó su reputación la afición a apostar?**
- 4. Ha sentido alguna vez remordimiento después de apostar?**
- 5. Ha apostado alguna vez para obtener dinero para pagar deudas o resolver problemas financieros?**
- 6. Disminuyó su eficiencia y ambición a causa de la afición a apostar?**
- 7. Después de perder, sintió que tenía que regresar tan pronto como fuera posible y ganar para recuperar sus pérdidas?**
- 8. Después de ganar una vez, sintió una necesidad urgente de regresar y ganar más?**
- 9. Apostaba a menudo hasta perder su último dólar?**
- 10. Pidió prestado alguna vez para financiar la afición a apostar?**

- 11. Ha vendido alguna vez algo para financiar la afición a apostar?**
- 12. Se sintió renuente a usar “dinero obtenido por medio de apuestas” en gastos normales?**
- 13. Le hizo la afición a apostar que descuidara su propio bienestar y el de su familia?**
- 14. Apostó por un tiempo más extenso del que había planeado?**
- 15. Ha apostado para escaparse de una preocupación o un problema?**
- 16. Alguna vez ha cometido o consideró cometer un acto ilegal para financiar la afición a las apuestas?**
- 17. Le ha causado la afición a las apuestas dificultades para dormir?**
- 18. Le han creado las discusiones, desilusiones o frustraciones dentro de sí una necesidad urgente de apostar?**
- 19. Ha sentido alguna vez una necesidad urgente de celebrar cualquier buena fortuna con un par de horas dedicadas a apostar?**
- 20. Ha considerado alguna vez la autodestrucción a causa de su afición a apostar?**

La mayoría de jugadores compulsivos responden de modo afirmativo a por lo menos siete de estas preguntas.

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

1. Asista a cuantas juntas le sean posibles, pero por lo menos a una junta completa por semana.
2. Llame por teléfono a otros miembros tan a menudo como le sea posible entre una junta y otra. Utilice la lista de números telefónicos!
3. No se arriesgue o ponga a prueba a sí mismo. No se asocie con conocidos que apuestan. No entre o se acerque a establecimientos donde se hacen apuestas. **NO APUESTE A NADA.** Esto incluye comprar en la bolsa de valores, mercancías y opciones, comprar o jugar boletos de lotería, boletos de rifas, echar la suerte con una moneda o entrar en la banca de juego de la oficina.
4. Viva el Programa de Jugadores Anónimos **UN DIA A LA VEZ.** No trate de resolver todos sus problemas al mismo tiempo.
5. Lea a menudo los pasos de recuperación y unidad y repase continuamente las Veinte Preguntas. Siga los pasos en sus asuntos diarios. Estos pasos son la base para todo el Programa de Jugadores Anónimos y practicarlos es la clave para su desarrollo. Si tiene alguna pregunta, consulte a sus Servidores de Confianza y Patrocinadores.
6. Cuando esté preparado, los Servidores de Confianza llevarán a cabo una junta de Grupo de Alivio de Presión o una reevaluación de usted y su cónyuge (si es casado) que si acatada, ésta le ayudará en su recuperación.
7. Tenga paciencia! Los días y semanas transcurrirán muy pronto, y conforme siga asistiendo a las juntas y siga absteniéndose de apostar, su recuperación de hecho se verá acelerada.