

АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ

БОЖЕ, ДАРУЙ МНЕ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ
ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО Я НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ,
МУЖЕСТВО ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОГУ,
И МУДРОСТЬ ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО.

СОДЕРЖАНИЕ

История.....	1
Анонимные Игроки.....	2
Программа Выздоровления.....	4
Программа Единства.	6
Зависимость от азартных игр и Анонимные Игроки.....	8
Двадцать Вопросов.....	15
Обращение ко всем анонимным игрокам....	17

**Я искал свою душу,
Но ничего не видел,
Я искал своего Бога,
Но он ускользал от меня,
Я искал своих братьев и сестёр,
И нашёл сразу всё, что искал:
Свою душу, Бога и братьев с сёстрами.**

ИСТОРИЯ

Сообщество Анонимных Игроков — это следствие случайной встречи двух мужчин, состоявшейся в январе 1957 года. У этих мужчин была по-настоящему невероятная история проблем и страданий, вызванных их одержимостью азартными играми. Шли месяцы, и, начав встречаться регулярно, они уже не возвращались к азартным играм.

Общаясь друг с другом, они пришли к выводу: для того, чтобы не возвращаться к азартным играм, им необходимо изменить в себе определённые черты характера. Для достижения этого они руководствовались определёнными духовными принципами, которые применялись тысячами выздоравливающих от других зависимостей. Можно сказать, что слово «духовный» описывает характеристики человеческого разума, которые представляют высочайшие и лучшие качества, такие как доброта, великодушие, честность и смирение. Также они почувствовали, что им стало жизненно важно нести весть надежды другим компульсивным игрокам, чтобы поддерживать своё воздержание от азартных игр.

В результате благоприятного освещения одного популярного журналиста и телекомментатора в пятницу, 13 сентября 1957 года, в Лос-Анджелесе (штат Калифорния) состоялось первое собрание группы Анонимных Игроков. С тех пор сообщество постоянно растёт, и группы АИ появляются по всему миру.

АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ

АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ — это сообщество мужчин и женщин, которые делятся своим опытом, силой и надеждой друг с другом для того, чтобы решать их общую проблему и помогать другим выздоравливать от зависимости от азартных игр.

Единственным условием для членства является желание прекратить играть в азартные игры. Члены АИ не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям. Сообщество АИ не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или учреждением, не стремится быть вовлечённым в полемику по каким бы то ни было вопросам, никого не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов. Наша основная цель — прекратить играть в азартные игры самим и помогать другим компульсивным игрокам сделать то же самое.

Большинство из нас не хотели признавать себя настоящим проблемными игроками. Никому не нравится считать себя не таким как все. Поэтому неудивительно, что для наших игровых историй характерны бесчисленные тщетные попытки доказать, что мы могли играть, как другие люди.

Каждый компульсивный игрок одержим идеей каким-либо образом однажды взять свою игру под контроль. Стойкость этой иллюзии поразительна. Погоня за ней приводит многих к воротам тюрьмы, безумию или смерти.

Мы знаем, что должны полностью признаться себе в том, что зависимы от азартных игр. Это – первый шаг в нашем выздоровлении. Надо вдребезги разбить иллюзию того, что мы можем относиться к азартным играм так же, как и все другие люди.

Мы навсегда потеряли способность контролировать своё участие в азартных играх. Мы знаем, что ни одному настоящему компульсивному игроку не суждено её вернуть. Все мы временами ощущали, что обрели этот контроль вновь, но за этими периодами – обычно непродолжительными – неизбежно следовали другие, когда контроль почти полностью утрачивался, из-за чего мы совершенно падали духом и доходили до жалкого состояния. Мы убеждены, что такие игроки, как мы, находятся в тисках прогрессирующей болезни. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться.

Поэтому, чтобы жить нормальной счастливой жизнью, в наших ежедневных делах мы изо всех сил стараемся действовать по определённым принципам.

ПРОГРАММА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Ниже приведены шаги, которые составляют программу выздоровления.

- 1 Мы признали, что бессильны перед азартными играми, что наша жизнь стала неуправляемой.**
- 2 Пришли к вере, что Сила, более могущественная чем мы, может вернуть нас к нормальному образу мышления и жизни.**
- 3 Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе этой Силы, как мы её понимали.**
- 4 Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.**
- 5 Признали перед собой и перед другим человеком истинную природу наших недостатков.**
- 6 Полностью подготовили себя к избавлению от этих дефектов характера.**

- 7** Смиренно просили Бога (как мы Его понимали) избавить нас от этих недостатков.
- 8** Составили список всех людей, которым мы причинили вред, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
- 9** Напрямую возмещали причинённый этим людям ущерб, при любой возможности, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10** Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу же признавали это.
- 11** Стремилась через молитву и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли в отношении нас и силе, чтобы исполнить её.
- 12** Прикладывая усилия для того, чтобы применять эти принципы во всех наших делах, мы стремились нести наше послание другим компульсивным игрокам.

ПРОГРАММА ЕДИНСТВА

Наш опыт показывает, что для поддержания единства необходимо следующее:

- 1** **Наше общее благополучие должно стоять на первом месте, личное выздоровление зависит от единства группы.**
- 2** **Наши лидеры – лишь доверенные служащие, они не правят.**
- 3** **Единственное требование для членства в Сообществе Анонимные Игроки – желание прекратить играть в азартные игры.**
- 4** **Каждая группа должна быть самоуправляемой, за исключением вопросов, затрагивающих другие группы или АИ в целом.**
- 5** **У Анонимных Игроков лишь одна главная цель – донести весть Сообщества до компульсивного игрока, который всё ещё страдает.**
- 6** **Анонимные Игроки никогда не должны поддерживать или финансировать какую-либо родственную организацию или стороннюю компанию, а также разрешать им использование имени Анонимных Игроков, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.**

- 7** Каждая группа Анонимных Игроков должна полностью себя обеспечивать, отказываясь от материальной помощи извне.
- 8** Анонимные Игроки должны всегда оставаться непрофессиональным сообществом, однако наши центры обслуживания могут нанимать специализированных работников.
- 9** Анонимным Игрокам, как сообществу, никогда не следует обзаводиться системой управления. Однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно ответственные перед теми, кого они обслуживают.
- 10** Сообщество Анонимных Игроков не имеет мнения по посторонним вопросам, поэтому имя АИ не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
- 11** Наша политика связей с общественностью основана скорее на привлекательности, чем на пропаганде; мы должны всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио, кино, телевидения и Интернета.
- 12** Анонимность является духовной основой программы Анонимных Игроков, постоянно напоминающей нам о необходимости ставить принципы выше личностей

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР И АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ

Что такое зависимость от азартных игр?

Зависимость от азартных игр — это болезнь, прогрессирующая по своей природе, которая никогда не может быть излечена, но может быть остановлена. Прежде чем присоединиться к АИ, многие компульсивные игроки считали себя морально слабыми, а иногда и вовсе никчёмными людьми. Концепция Сообщества Анонимных Игроков состоит в том, что на самом деле компульсивные игроки являются очень больными людьми, которые могут выздороветь, если из всех сил будут стараться выполнять простую программу, успешность которой доказали тысячи мужчин и женщин, зависимых от азартных игр или имеющих проблемы с азартными играми.

Что в первую очередь нужно сделать компульсивному игроку, чтобы прекратить играть в азартные игры?

Нужно, чтобы компульсивный игрок был готов признать факт, что он находится в тисках прогрессирующей болезни и захотел выздороветь. Наш опыт показывает, что программа Анонимных Игроков всегда будет работать для того, кто хочет прекратить играть в азартные игры. Однако она никогда не будет работать для тех, кто не признаёт правду об этой болезни.

Как узнать, зависите ли вы от азартных игр?

Только вы сами можете решить, что являетесь компульсивным игроком.

Большинство людей приходит в Сообщество Анонимных Игроков, когда у них появляется желание признать, что они потерпели поражение перед азартными играми. Также в сообществе АИ компульсивным игроком считается человек, у которого азартные игры вызывают постоянные и растущие проблемы во всех сферах жизни.

Многие члены сообщества АИ прошли через ужасающие события и переживания, прежде чем они стали готовы принять помощь. Другие столкнулись с медленным, незаметным ухудшением состояния, которое в конце концов привело их к признанию поражения.

Как Программа Анонимных Игроков помогает человеку прекратить играть в азартные игры?

Человек прекращает играть путём постепенных изменений его характера. Этого можно добиться, веря и следуя базовым принципам программы Выздоровления и программы Единства сообщества Анонимных Игроков.

Быстрого способа обрести такую веру и понимание нет. Выздоровление от одной из самых коварных, сбивающих с толку зависимостей, требует кропотливых усилий. **ЧЕСТНОСТЬ, НЕПРЕДУБЕЖДЁННОСТЬ и ГОТОВНОСТЬ** — вот ключевые девизы нашего выздоровления.

Важно ли знать, почему мы играли в азартные игры?

Возможно, однако многие Анонимные Игроки прекратили играть в азартные игры и продолжают воздерживаться от игры, не обладая преимуществом, которое даёт понимание причин, из-за которых они играли.

Каковы некоторые характерные черты компульсивного игрока?

1. НЕСПОСОБНОСТЬ И НЕЖЕЛАНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ. Вследствие чего игроки убегают в мир фантазий азартных игр.

2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗАЩИЩЁННОСТЬ.

Компульсивный игрок чувствует эмоциональный комфорт, только находясь в игре. Нередко от кого-то из Анонимных Игроков можно услышать: «Я чувствовал себя “в своей тарелке” только когда играл. Тогда я ощущал комфорт и безопасность. Никто от меня ничего особенного не требовал. Я знал, что разрушаю себя, но при этом испытывал определенное чувство защищённости».

3. НЕЗРЕЛОСТЬ. Похоже, что желание иметь всё самое лучшее в жизни без особых усилий, является общей чертой характера компульсивных игроков. Многие члены Анонимных Игроков признают, что прежде не желали взрослеть. Подсознательно они чувствовали, что можно избежать ответственности взрослого человека, если сделать ставку на вращение колеса или на выпавшую карту. Это стремление избегать ответственности, в конце концов, стало подсознательной навязчивой идеей.

Кроме того, похоже, что компульсивный игрок имеет сильную внутреннюю потребность быть «большой шишкой» и чувствовать себя всемогущим. Компульсивный игрок готов на всё, часто на антиобщественные поступки, чтобы поддерживать свой имидж.

Существует также теория, что компульсивные игроки

подсознательно желают проигрывать, чтобы этим себя наказывать. Этому существует много доказательств.

Каков мир фантазий компульсивного игрока?

Вот ещё одна характерная черта компульсивных игроков. Много времени они тратят на фантазирование о том, какие великие и прекрасные дела будут ими совершены сразу после большого выигрыша. Они зачастую видят себя филантропами и обаятельными людьми. Они могут мечтать о покупке родным и друзьям новых автомобилей, норковых шуб и других предметов роскоши. Компульсивные игроки рисуют в воображении картины приятной лёгкой жизни на огромные деньги, полученные благодаря игре по особой «системе». Слуги, роскошные дома, красивая одежда, очаровательные друзья, яхты и кругосветные путешествия — это немного из тех прекрасных вещей, которые появятся сразу после того, как наконец выпадет большой выигрыш.

К сожалению, выигрыш никогда не оказывается достаточно большим, чтобы исполнить даже самую маленькую мечту. Когда компульсивные игроки добиваются желаемого, они продолжают играть, чтобы продолжать мечтать о большем. В случае неудачи, они продолжают играть в безрассудном отчаянии, и глубина их страданий становятся бездонной по мере того, как мечты рушатся. К сожалению, они будут стремиться взять реванш, будут ещё больше фантазировать и, конечно, ещё больше страдать. Компульсивных игроков невозможно убедить в том, что их великим планам сбыться не суждено. Они всё равно будут в них верить, потому что для них жизнь без этого мира фантазий невыносима

Является ли зависимость от азартных игр по сути финансовой проблемой?

Нет, зависимость от азартных игр — это эмоциональная проблема. Человек, находящийся во власти этой болезни, создаёт горы проблем, решить которые кажется невозможным. Конечно, среди них есть и финансовые проблемы, но такому человеку приходится также сталкиваться и с семейными, рабочими и правовыми проблемами. Он теряет своих друзей, а родственники отказываются от него. Из всех серьёзных трудностей, которые он себе создаёт, финансовые проблемы представляются самыми легко решаемыми. Когда компульсивный игрок приходит в сообщество АИ и прекращает играть, игра перестаёт вытягивать из человека деньги, и очень скоро финансовое давление начинает ослабевать. Анонимные Игроки обнаружили, что лучший путь к финансовому оздоровлению лежит через упорный труд и выплату долгов. Банкротство, одалживание денег, займы (залог имущества) не должны иметь места в Анонимных Игроках, поскольку всё это вредит выздоровлению.

Самая трудная и долговременная проблема, с которой придётся разбираться игрокам — это изменение собственного характера. Большинство Анонимных Игроков смотрят на этот процесс, как на самый большой вызов, с которым нужно начинать работать немедленно и продолжать работу всю жизнь.

Почему компульсивный игрок не может прекратить играть просто усилием воли?

Мы считаем, что большинство людей, если они честны, признают, что у них есть проблемы, на решение которых у них не хватает сил. Что касается зависимости от азартных игр, мы знаем многих компульсивных игроков,

которым удавалось воздерживаться от азартной игры довольно длительное время, но они теряли бдительность и, при определенном стечении обстоятельств, начинали играть, совершенно не думая о последствиях. Защита, на которую они надеялись, построенная только на силе воли, рушилась перед каким-нибудь пустяковым поводом сделать ставку. Мы обнаружили, что сила воли и знание себя не помогают в ситуациях, когда разум отказывает. А вот приверженность духовным принципам, по всей видимости, решает наши проблемы. Большинство из нас осознают, что необходимо верить в Силу более могущественную чем наша собственная, чтобы укреплять желание удерживаться от возвращения к азартным играм.

Сможет ли компульсивный игрок когда -нибудь снова нормально играть в азартные игры?

Нет. Первая же ставка для компульсивного игрока – как первая рюмка для алкоголика. Рано или поздно он снова вернётся к старому разрушительному образу действий. Если человек один раз пересёк невидимую линию, после которой участие в азартных играх становится безответственным и неконтролируемым, он уже никогда не сможет вновь обрести контроль. После нескольких месяцев воздержания от азартной игры некоторые из нас пытались экспериментировать с маленькими ставками, и всегда результат был катастрофическим. Прежняя одержимость неизменно возвращалась.

Опыт Анонимных Игроков, похоже, указывает на следующие альтернативы: либо играть, подвергаясь риску прогрессирующей деградации, либо не играть и строить лучшую жизнь.

Означает ли это, что я не могу участвовать даже в копеечной игре или в игре международного масштаба?

Именно это и означает. Когда-нибудь надо поставить точку. Анонимные Игроки обнаружили, что нужно избегать делать первую ставку, даже если она настолько мала, что по цене равна чашке кофе. Это в том числе относится к азартным играм в интернете, играм в лото, игре на фондовой или товарной бирже, торговле опционами, покупке лотерейных билетов или участию в любой лотерее, подбрасыванию монетки, фэнтези-спорту и участию в корпоративном тотализаторе.

Я только время от времени играю «запойми». Нуждаюсь ли я в помощи Сообщества Анонимных Игроков?

Да. Компulsiveвные игроки, присоединившиеся к Анонимным Игрокам, говорят, что хотя их игровые «запой» случались время от времени, в промежутках между ними конструктивного мышления не было. Это проявлялось в нервозности, раздражительности, неудовлетворённости, неуверенности, а также в том, что постоянно портились личные отношения с другими людьми. Такие игроки часто обнаруживают, что программа АИ помогает устранять недостатки характера и ведёт к нравственному прогрессу в их жизни.

Участие в азартной игре для compulsивного игрока определяется так: любая ставка или пари за себя или за других людей, на деньги или нет, неважно насколько несущественна или незначительна ставка, если результат не определён и зависит от случая или «ловкости» – то это считается участием в азартных играх.

ДВАДЦАТЬ ВОПРОСОВ

- 1** Приходилось ли Вам тратить на азартную игру рабочее или учебное время?
- 2** Приносила ли азартная игра когда-нибудь несчастья или неприятности в Ваш дом?
- 3** Повлияла ли азартная игра на Вашу репутацию?
- 4** Случалось ли Вам чувствовать раскаяние после азартной игры?
- 5** Играли ли Вы когда-нибудь в азартные игры, чтобы добыть деньги для погашения долга или решения других финансовых проблем?
- 6** Стала ли азартная игра причиной уменьшения Ваших амбиций или работоспособности?
- 7** После проигрыша, чувствовали ли Вы что должны вернуться как можно скорее и отыграться?
- 8** Выиграв, ощущали ли Вы сильное желание вернуться и выиграть ещё больше?
- 9** Играли ли Вы зачастую пока не кончатся все ваши деньги?
- 10** Случалось ли Вам брать в долг на азартную игру?

- 11** Случалось ли Вам продавать что-либо, чтобы финансировать азартную игру?
- 12** Сталкивались ли Вы с нежеланием потратить «игровые» деньги на обычные расходы?
- 13** Бывало ли, что из-за азартной игры Вы становились безразличны к своему благополучию или благополучию своей семьи?
- 14** Играли Вы когда-нибудь в азартные игры дольше, чем планировали?
- 15** Играли Вы когда-нибудь в азартные игры, чтобы сбежать от беспокойства, проблем, скуки, одиночества, горя или утраты?
- 16** Совершали ли Вы когда-либо противоправные действия для финансирования азартной игры или рассматривали возможность их совершения?
- 17** Были ли у Вас проблемы со сном из-за азартной игры?
- 18** Вызывают ли у Вас ссоры, разочарования или огорчения тягу к азартной игре?
- 19** Приходило ли к Вам желание отпраздновать какое-либо счастливое событие несколькими часами азартной игры?
- 20** Задумывались ли Вы когда-нибудь о причинении себе вреда или самоубийстве из-за азартной игры?

Большинство импульсивных игроков ответят «да», как минимум, на семь из этих вопросов.

ОБРАЩЕНИЕ КО ВСЕМ АНОНИМНЫМ ИГРОКАМ, В ОСОБЕННОСТИ К НОВИЧКАМ.

- 1.Посещайте как можно больше собраний еженедельно. СОБРАНИЯ ПОМОГАЮТ.
- 2.Как можно чаще звоните другим членам АИ между собраниями. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПИСКОМ ТЕЛЕФОНОВ!
- 3.Не проверяйте и не соблазняйте себя. Не общайтесь со знакомыми, которые играют. Не заходите в игровые заведения, и не находитесь рядом с ними. НЕ ИГРАЙТЕ НИ НА ЧТО И НИ ДЛЯ КАКОЙ ЦЕЛИ.
- 4.Живите ДЕНЬ ЗА ДНЕМ по Программе Анонимных Игроков. Не пытайтесь сразу решить все свои проблемы.
- 5.Регулярно перечитывайте Шаги к ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ и ЕДИНСТВУ и отвечайте на Двадцать Вопросов. Следуйте этим Шагам в повседневных делах. Эти Шаги – основание всей Программы АИ, а их применение – ключ к вашему росту. **ВОВЛЕКАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ПОЛЕЗНЫ.** Если появляются какие-то вопросы – обращайтесь с ними к Доверенным Служащим и Наставникам.
6. **НАЙДИТЕ НАСТАВНИКА, ОЧЕНЬ СЛОЖНО ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ В ОДИНОЧКУ!** Инструмент наставничества даёт возможность членам АИ работать с наставником один на один, что позволяет выздоравливать путём обмена опытом, работы по 12 Шагам и практическому их применению.
- 7.Мы призываем каждого члена АИ пройти Группу Ослабления Давления, как руководство к нормальному образу мышления и жизни. Группа Ослабления Давления (Г.О.Д.) может помочь облегчить давление в финансовых, рабочих и личных сферах. Следование этому руководству может помочь вашему выздоровлению.
- 8.**БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ!** Скоро пройдут дни, затем недели, и если вы будете регулярно посещать собрания, воздерживаться от игры и следовать руководству на этой странице, то ваше выздоровление будет продолжаться.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОБ
АНОНИМНЫХ ИГРОКАХ
ОБРАЩАЙТЕСЬ В МЕСТНУЮ ГРУППУ
ИЛИ ПО АДРЕСУ:

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

Информация о работе групп
Анонимных Игроков в России:

Москва: +7(495)789-21-84

+7(985)123-45-78

www.gamblersanonymous.ru

Казань: +7(495)789-21-84

www.аи-поволжье.рф

Санкт-Петербург: +7(960)266-99-37

www.gambleranonymous-spb.ru

ПЕРЕСМОТРЕНО: 11/22

РЕДАКЦИЯ ПЕРЕВОДА: 08/24