Легкий способ бросить азартные игры

Автор:
Аллен Карр

Легкий способ бросить азартные игры

Аллен Карр

Будучи заядлым курильщиком, автор этой книги выкуривал по сотне сигарет в день. После множества безуспешных попыток бросить курить он разработал собственный способ избавления от никотиновой зависимости, ныне известный как «Легкий способ бросить курить». Сегодня его метод широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, от алкоголизма и наркомании до переедания и аэрофобии. В этой книге он применяется для исцеления самой быстро распространяющейся зависимости нашего времени – игромании.

Аллен Карр объясняет, как игроманы попадают в ловушку зависимости и почему они продолжают играть несмотря на то, что азартные игры явно угрожают их благополучию и разрушают их жизнь. Он подробно объясняет механизм формирования зависимости, разбирает навязанные нам психологические установки, формирующие зависимость от азартных игр, помогает избавиться от этих установок и развеивает иллюзии и мифы об азартных играх, которые внедряет в наше сознание игорный бизнес и которые держат нас на крючке игровой зависимости.

Главная цель этой книги – помочь вам прекратить страдания, которые приносят азартные игры, и стать счастливыми. С помощью «Легкого способа» Аллена Карра вы сможете бросить азартные игры легко, быстро и безболезненно, без мук отвыкания и без использования силы воли. Вы будете в полной мере наслаждаться жизнью без азартных игр, не чувствуя себя лишенными чего-то важного, ибо в процессе чтения книги избавитесь от потребности и желания играть в азартные игры. «Легкий способ» Аллена Карра преобразит вашу жизнь таким же удивительным образом, каким он уже преобразил жизни миллионов людей во всем мире.

Прочитайте эту книгу, бросьте азартные игры легко и без мук отвыкания, возьмите жизнь в свои руки, станьте свободным и наслаждайтесь жизнью!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Аллен Карр

Легкий способ бросить азартные игры

© Allen Carr’s Easyway (International) Limited, 2013.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2019 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Посвящается Полу и другим игроманам всего мира.

Теперь у вас есть книга, которая действительно поможет.

Эта книга основана на принципах, открытых Алленом Карром в процессе работы над методом избавления от зависимостей, ныне известным как «Легкий способ», и разработанных им в тесном сотрудничестве с Робином Хейли, президентом компании Allen Carr’s Easyway и самым опытным специалистом по методу Аллена Карра в мире. Проработав в тесном контакте с Робином в течение тридцати лет, Аллен доверил ему и генеральному директору компании Allen Carr’s Easyway Джону Дайси дальнейшее развитие своего метода, чтобы его последователи могли как можно шире использовать «Легкий способ» и все его возможности для исцеления людей всего мира от самых разных зависимостей.

Об Аллене Карре

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир – легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии табакокурения, а его клиники и центры сегодня работают во многих странах мира. Его первая книга, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в клиниках и центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90 % посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту клиники или центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

«Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для борьбы с самыми разными проблемами, включая аэрофобию, переедание и избыточный вес, алкоголизм и другие зависимости. Список клиник и центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, обязательно обратитесь в ближайшую клинику или центр.

Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте www.allencarr.com

Введение

Игромания, или игровая зависимость – настоящая чума XXI века, распространяющаяся в наше время гораздо быстрее других зависимостей.

Повсеместная доступность интернета привела к бурному росту игорного бизнеса и индустрии компьютерных игр, государственные органы смягчили законодательство, позволив шире рекламировать азартные игры, а игорные заведения предлагают нам огромное количество новых видов азартных игр. Все это привело к быстрому росту числа людей, оказавшихся в ловушке игровой зависимости.

Пристрастие к азартным играм может быть поистине разрушительным. Оно может разрушить вашу карьеру и ваши отношения с близкими людьми, подорвать финансовое благополучие, привести к проблемам со здоровьем, нервному срыву, а иногда и к самоубийству. Но даже если мы знаем, что азартные игры разрушают нашу жизнь, и были бы рады освободиться от этой зависимости, зачастую мы никак не можем от нее избавиться.

Почему? Потому что мы думаем, будто избавиться от игромании очень трудно. Большинство людей убеждены, что любую зависимость, будь это пристрастие к азартным играм, курение или алкоголизм, можно преодолеть лишь благодаря огромной силе воли, испытывая при этом страдания и жертвуя чем-то важным. Но у меня есть для вас хорошая новость: существует и другой способ.

Я открыл его для себя в 1989 году, когда пришел в клинику Аллена Карра в надежде, что он поможет мне бросить курить. К своему удивлению, я бросил курить легко, безболезненно и навсегда. Этот опыт кардинально отличался от моих предыдущих попыток бросить с помощью силы воли и никотиновой жвачки. К тому моменту, как мы закончили курс, я не чувствовал никакого желания курить, поэтому и сила воли мне не понадобилась.

С того самого дня, когда я бросил курить, я стал получать гораздо большее наслаждение от общения с людьми и лучше справлялся со стрессами. Я не чувствовал, будто лишился чего-то важного; напротив, я ощущал огромное облегчение и радость от того, что наконец стал свободным.

Метод Аллена Карра произвел на меня столь сильное впечатление, что я написал Аллену письмо с просьбой позволить мне присоединиться к нему в его миссии исцелить от курения людей во всем мире. Мне повезло, и меня приняли. Впоследствии мне повезло еще больше: меня назначили генеральным директором компании, основанной для распространения метода Аллена Карра во всем мире.

На сегодняшний день наши клиники и центры в более чем в 50 странах мира посетило более 400 тысяч человек. Книги Аллена Карра разошлись тиражами, превышающими 14 миллионов экземпляров; они переведены на 42 языка, их прочли примерно 30–40 миллионов человек в 57 странах. Такого феноменального успеха удалось достичь исключительно благодаря личным рекомендациям миллионов людей, которые, как и я, навсегда бросили курить с помощью этого метода. «Легкий способ» Аллена Карра приобрел популярность во всем мире лишь по одной причине: ОН РАБОТАЕТ.

И работает он не только для курильщиков. До того, как пристраститься к курению, я долгое время боролся с избыточным весом. Я думал, что моя склонность к перееданию, несмотря на то, что я периодически садился на строгую диету, вызвана изъянами моего характера. Я отчаялся похудеть и считал, что никогда не смогу привести свой вес в норму.

Все изменилось, когда Аллен показал мне первую рукопись своей книги «Легкий способ сбросить вес». Я понял, что он нашел решение проблемы, мучившей меня всю жизнь. Читая рукопись, я видел всю четкость и неопровержимость логики Аллена. Закончив чтение, я знал, что моя проблема избыточного веса уже решена.

К тому моменту у меня не оставалось сомнений, что метод Аллена эффективен не только при исцелении явных химических зависимостей[1 - Химической зависимостью называют пристрастие к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. – Прим. ред.] – курения, алкоголизма или наркомании; его можно успешно применять для терапии любых форм компульсивного поведения[2 - Компульсивное (навязчивое) поведение – навязчивая потребность продолжать совершать определенные действия, несмотря на их явные негативные последствия для самого себя, своего здоровья и благополучия. Психологически такое поведение может быть связано с попытками избежать душевной или физической боли, избавиться от стресса или отвлечься от многочисленных психологических проблем (одиночество, депрессия, тревожность и т. п.). Парадокс заключается в том, что, когда такое поведение становится для человека основным способом справиться с психологическими проблемами, оно, в свою очередь, создает новые и более серьезные проблемы, увеличивая разочарование и чувство стыда. – Прим. ред.].

«Легкий способ бросить азартные игры» – это приложение «Легкого способа» Аллена Карра к исцелению одной из самых разрушительных зависимостей нашего времени. Только за последние десять лет миллионы людей по всему миру попали в ловушку игромании, и при этом каждый из них чувствует себя совершенно одиноким в попытках совладать с этой зависимостью.

В отличие от других зависимостей, игромания способна уничтожить вас и вашу жизнь за один день. Интернет позволяет человеку играть или делать ставки, сидя дома, в одиночестве, и таким образом в буквальном смысле просаживать свою жизнь. К сожалению, именно этим занимаются сегодня всё больше и больше людей.

«Легкий способ бросить азартные игры» – ключ, который освободит вас от оков этой зависимости. Он полностью изменит ваше мышление и избавит вас от всех иллюзий и страхов, которые прежде мешали вам освободиться из ловушки зависимого поведения. «Легкий способ» не требует силы воли и необходимости жертвовать чем-то важным, поскольку полностью снимает желание играть в азартные игры, поэтому вы сможете уверенно смотреть в будущее и до конца своих дней наслаждаться жизнью без изнуряющего рабства игромании.

Освобождение от долгов, от необходимости врать близким, коллегам по работе, самому себе, освобождение от ненависти к самому себе, от беспомощности и рабства – то самое ощущение свободы, которой вы наслаждались до того, как подсели на азартные игры, снова вернется к вам, независимо от того, кто вы, где живете и как часто играете. Когда у вас будет нужное умонастроение и правильный набор установок, следовать изложенным в этой книге инструкциям, чтобы решить свою проблему, будет просто.

«Легкий способ» Аллена Карра изменил мою жизнь. Он может изменить и вашу.

Робин Хейли,

магистр гуманитарных наук (Оксфорд), магистр делового администрирования, член Международной ассоциации терапевтов, работающих по методу Аллена Карра, президент компании Allen Carr’s Easyway (International)

1

Ключ к успеху

В этой главе

Мое заявление

Вы сказали «зависимость»?

Пора поговорить начистоту

Контроль

В ожидании чуда

Вы не одиноки

Метод Аллена Карра

Чем поможет вам эта книга

Эта книга позволит вам бросить азартные игры мгновенно, безболезненно и навсегда, без каких-либо волевых усилий, ничего не лишаясь и ничем не жертвуя.

Быть может, вам трудно поверить в то, что это возможно. Заверяю вас, этого можно достичь, кем бы вы ни были и в каких бы обстоятельствах ни находились. Вам лишь необходимо быть объективным и непредвзятым.

Эта книга – ваш друг, доверенное лицо и наставник. Она укажет вам путь из ловушки игровой зависимости, но не будет осуждать или стыдить вас и не станет заставлять вас принимать крайние или болезненные меры. Я лишь прошу вас быть объективным и непредвзятым и следовать инструкциям – сделайте это, и вы обязательно станете свободным. Более того, вы увидите, что сделать это будет легко.

Возможно, это заявление противоречит всему тому, что вы до этого момента слышали об игромании. Но спросите себя: помогло ли вам избавиться от игромании все то, что вы слышали прежде? Если бы помогло, вы не читали бы эту книгу.

Правда заключается в том, что вы не обязаны страдать от мук игромании. И нет никакой необходимости страдать, чтобы стать свободным и снова взять свою жизнь в свои руки. Чтобы навсегда бросить азартные игры, прежде всего нужно понять природу проблемы, а затем придерживаться эффективной методики ее решения.

Эта книга позволит вам сделать и то, и другое, применив к игромании проверенный временем метод преодоления зависимостей, который уже помог миллионам людей в разных странах мира.

Вы сказали «зависимость»?

Утверждение о том, будто термин «зависимость» применим только к злоупотреблению психоактивными веществами наподобие никотина, алкоголя или героина, – распространенное заблуждение. Однако сегодня широко признан тот факт, что зависимость может быть и поведенческой, – как, например, шопоголизм или переедание. И первым признанным видом поведенческой зависимости стала игромания.

Послушайте, что сами игроманы говорят о своей проблеме, и вы поймете, что они используют язык наркоманов.

«Это своего рода кайф, эйфория».

«Подсаживаешься мгновенно. Я не могу слезть с этого».

«Одной ставки хватило, чтобы я снова подсел».

«Я знал, что мне нужна помощь, но все равно не хотел бросать».

«Я воровал деньги и тратил их на азартные игры».

«Я люблю азартные игры, но ненавижу себя за то, что я – игроман».

«Моя жена, мои дети, мой дом – ничто не имеет для меня такого значения, как моя следующая игра».

Как и в случае с химическими зависимостями, включая курение, алкоголизм или употребление других наркотиков, игромания – искусственное патологическое состояние, которое начинается с малого, когда человеку кажется, будто у него всё под контролем, но вскоре усиливается настолько, что полностью захватывает вас и разрушает вашу жизнь. Не отдавая себе в этом отчет, вы делаете все более крупные ставки, и, по мере того, как увеличиваются ваши проигрыши, вы видите единственный выход из положения в том, чтобы ставить еще больше. Эпизодические крупные выигрыши лишь подпитывают зависимость, а выигранные деньги неизбежно возвращаются в карман букмекера, в кассу казино или в руки других игроков. Ловушка затягивает вас все глубже и глубже, и в конечном итоге вы просто не видите выхода из тупика.

Двуликая проблема

Искаженное восприятие азартных игр свойственно не только игроманам. Создается ощущение, что общество в целом никак не определится, являются ли азартные игры благом или злом. Сравните, например, приходского священника, покупающего билеты благотворительной лотереи на деревенском празднике, с заядлым игроком, который промотал все деньги и обрек свою семью на нищету. Почему к первому мы относимся с уважением, а ко второму – с презрением? Ведь они оба, по сути, занимаются одним и тем же. В какой момент азартные игры превращаются из силы, действующей во благо, в силу, действующую во зло?

Ответ прост: азартные игры становятся проблемой в тот момент, когда вы начинаете считать, что они способны вам помочь. Если вы верите, что азартные игры – это один из способов зарабатывания денег, что по мере накоп-ления опыта вы будете чаще выигрывать и что азартные игры не станут проблемой, если вы ставите лишь столько, сколько можете себе позволить, тогда вы становитесь уязвимыми для одного из самых серьезных видов поведенческой зависимости.

Даже если речь идет о совершенно безобидной на первый взгляд местной лотерее, правда об азартных играх состоит в том, что в таких играх выигрыш гарантирован только одному человеку – продавцу лотерейных билетов. Когда вы в полной мере проникнетесь осознанием этого простого факта, все остальные заблуждения относительно азартных игр станут для вас очевидными.

Осознание того, что вы не можете перестать играть несмотря на то, что осознаёте вред, который наносят вам азартные игры, – верный признак зависимости. Как и в случае с любой другой зависимостью, в ловушке вас удерживает иллюзия того, будто азартные игры приносят вам подлинное удовольствие или оказывают вам поддержку. Курильщики страдают от иллюзии, будто сигареты помогают им расслабиться. На самом деле, они оказывают прямо противоположное действие. Сигарета лишь частично и временно избавляет курильщика от неприятных ощущений, вызванных выведением никотина из организма (так называемый абстинентный синдром), – ощущений, которые некурящие вообще не испытывают.

По мере того, как никотин выводится из организма, курильщики чувствуют раздражение и тревогу. И так как они ошибочно считают, будто лишь курение поможет им почувствовать себя лучше, они тянутся за следующей сигаретой. На самом деле следующая сигарета просто вводит в организм очередную порцию никотина, временно и частично избавляя курильщика от ощущения дискомфорта, вызванного абстиненцией (воздержанием от употребления никотина и отвыканием), и становится гарантией того, что при последующем выведении никотина из организма курильщик снова почувствует напряжение и позыв выкурить новую сигарету. Некурящие люди вообще не сталкиваются с такой проблемой. Таким образом,

курильщики курят, чтобы чувствовать себя так, как чувствуют себя некурящие люди!

На такой же иллюзии основана игромания. Эта иллюзия состоит в том, что азартные игры якобы приносят вам удовольствие, вызывая эйфорию или ощущение благополучия. На самом деле они лишь восстанавливают ваше ощущение счастья и благополучия до уровня ниже среднего, предварительно снизив их уровень. Позднее я подробно расскажу о том, каким образом происходит такое снижение.

Проще говоря, причина, по которой игроманы считают, будто азартные игры вызывают у них эйфорию, заключается в том, что во время игры симптомы абстинентного синдрома исчезают, и игрок в течение короткого времени чувствует то же самое, что люди, не страдающие от игровой зависимости, ощущают постоянно. Кроме того, пока разыгрываются карты, крутится колесо рулетки или барабан с лотерейными шарами, продолжается забег на собачьих бегах или заезд на скачках, или идет игра по-крупному, вы забываете о страданиях, причиняемых вам азартными играми, и ощущаете свободу и уверенность в себе, которые постоянно ощущает любой человек, не страдающий от игровой зависимости. На какой-то миг вы перестаете ощущать себя проигравшим – то есть неудачником – и начинаете чувствовать себя претендентом на выигрыш, потенциальным победителем. Вы переживаете мимолетное мгновение, когда перед вами раскрываются широкие горизонты, где вы не связаны по рукам и ногам побочными эффектами игромании. Другими словами, в этот очень краткий период времени вы чувствуете себя обычным человеком без игровой зависимости.

Вскоре это иллюзорное счастье проходит, и возвращаются страдания и чувство вины из-за того, что вы только усугубили свое и без того тяжелое положение. Однако, так как вам кажется, будто азартные игры избавляют вас от страданий, вы делаете новую ставку. Это порочный круг, и чем дольше вы будете находиться под властью иллюзии, будто азартные игры доставляют удовольствие или оказывают поддержку, тем глубже залезете в западню и тем несчастнее станете. Как и с любой другой зависимостью, лучше уже не будет; ваше положение будет лишь ухудшаться все больше и больше, и в результате вы станете похожи на заядлого курильщика, делая ставки постоянно, день за днем, не в силах остановиться. Разве не подобная перспектива или страх перед нею заставили вас взять в руки эту книгу? Мне не нужно вам объяснять, что вы одержимы страстью к азартным играм и что эта страсть управляет вами; вы приняли эту истину в тот момент, когда решили изменить ситуацию.

От первого лица: Диана

Когда у меня родился первый ребенок, я ушла с работы и стала много времени проводить дома в одиночестве. Я часто сидела в интернете в поисках новых развлечений. Исключительно ради забавы я иногда играла в онлайн-покер с низкими ставками, но потом подумала, как будет здорово, если у меня появится шанс выиграть более значительную сумму. Возможно, причина была в том, что я перестала зарабатывать и хотела приносить в семью дополнительные деньги.

Хотя я продолжала играть с относительно низкими ставками, я чувствовала, насколько это занятие меня захватывает. Мне было нелегко ухаживать за малышом, но я утешалась мыслью о том, что как только он заснет, я могу выйти в интернет и поиграть. Но больше всего меня расстраивало то, что я страшно злилась, если он просыпался в тот момент, когда я играла. Игра требовала от меня полной концентрации, и я не хотела, чтобы мне мешали.

Все проигрыши я воспринимала очень болезненно. Я хотела продолжать играть и отыграть то, что проиграла. Дело было не столько в деньгах, сколько в уязвленной гордости. Мне была неприятна мысль, что кто-то оказался умнее меня или даже просто удачливее меня. Я хотела взять реванш, а единственный способ сделать это – снова играть. Проблема была в том, что с каждым разом я повышала ставки, пытаясь отыграться и остаться в плюсе.

Я все меньше внимания уделяла ребенку. Иногда оставляла его одного плакать, пока сама играла. Разумеется, я скрывала все это от мужа и каждый вечер, когда он приходил домой, вела себя как ни в чем не бывало. Но мне было все тяжелее не думать об игре, даже когда он был рядом. Если я все еще играла, когда он возвращался домой, мне приходилось поспешно выходить из игры, и это меня раздражало. Это раздражение я выплескивала на мужа. Когда он ложился спать, я говорила, что у меня еще осталась пара дел, и тут же с головой уходила в игру.

У нас начались проблемы в браке, и я винила в этом мужа и ребенка. Мне казалось, что только азартные игры приносят мне счастье, и по утрам с нетерпением ждала, когда муж уйдет на работу, а потом играла онлайн. Разумеется, сейчас я понимаю, что истинной причиной моих мучений были сами азартные игры.

Дело не в деньгах

Эта книга поможет вам развеять иллюзии, которые удерживают вас в ловушке зависимости. Книга поможет вам понять, что азартные игры не избавляют вас от страданий, а причиняют их.

Большинство взрослых на своем опыте знают, что такое азартные игры. По данным социологического опроса, проведенного в Великобритании в 2010 году, три четверти взрослого населения страны регулярно играют в азартные игры. И хотя закон накладывает на азартные игры практически такие же ограничения, как на курение или употребление алкоголя, опасность азартных игр не обсуждается в обществе столь же широко. Более того, игры зачастую преподносятся как развлечения, позволяющие при минимальном риске выиграть огромную сумму денег, которая изменит всю вашу жизнь. Что в этом плохого?

«Играя в азартные игры, мы теряем и деньги, и время, – две самые драгоценные вещи в жизни любого человека.

Оуэн Фелтем, английский писатель-эссеист XVII века»

Дело в том, что никаких проблем не было бы, если бы мы на самом деле контролировали ситуацию. Мы тратили бы на азартные игры только те деньги, которые могли позволить себе проиграть, тратили бы их только тогда, когда действительно хотели этого, и могли бы остановиться в любой момент, когда захотим этого. Но ведь дело обстоит совсем не так, верно? Независимо от того, выигрываем мы или проигрываем, наша тяга к азартным играм продолжает расти. Если мы проигрываем, нас тянет снова сделать ставку, чтобы отыграться. Если мы выигрываем, мы спускаем наш выигрыш, делая новые ставки.

Но не деньги заставляют нас продолжать игру, а вера в то, что игра доставляет нам удовольствие или оказывает нам поддержку. То же самое характерно для любой другой зависимости. Заядлые игроки говорят о «кайфе» – эйфории от того, что все поставлено на один бросок костей. На самом деле, чем больше мы играем в азартные игры, тем больше теряем контроль над ситуацией.

Если вы читаете эту книгу, то, по всей видимости, чувствуете, что потеряли контроль над ситуацией. Вероятно, в прошлом вы уже пытались перестать играть на деньги, но не смогли. И как бы сильно вы ни старались, вам казалось, что вам не хватает силы воли. Теперь вы продолжаете играть несмотря на то, что в глубине души вам этого не хочется, однако прекратить играть вы просто не в силах.

На самом деле, как я объясню позже,

вы вовсе не бессильны, и дело вовсе не в недостатке силы воли.

Если в прошлом вы уже пытались бросить играть в азартные игры, но не смогли, это произошло только потому, что вы использовали неподходящий метод.

Пора поговорить начистоту

Пристрастие к азартным играм – саморазрушительное состояние. Оно не только сопровождается постоянными финансовыми проблемами, но и может привести к серьезным невротическим расстройствам, заболеваниям, другим зависимостям, проблемам в личной жизни и, в самых трагических случаях, к самоубийству. Обо всех этих последствиях следовало бы постоянно рассказывать широкой публике, но вместо этого нас, напротив, постоянно вовлекают в азартные игры на всех крупнейших телеканалах в прайм-тайм, умалчивая о последствиях. Даже прогрессивные, на первый взгляд, правительства развитых стран запада своими действиями фактически поощряют массовое распространение азартных игр. Облагаемая налогом зависимость – лучший источник пополнения государственной казны, который никогда не иссякает.

Вы когда-нибудь бывали на вечеринке, где с человеком произошел несчастный случай? Все веселятся, а через мгновение они уже шокированы и напуганы. Вечер испорчен. Пристрастие к азартным играм – аналог такого несчастного случая, но складывается ощущение, что люди, имеющие возможность помочь, не желают обращать на эту проблему никакого внимания. Несмотря на то, что у множества людей возникает нездоровое пристрастие к азартным играм, игорный бизнес продолжает зарабатывать миллиарды фунтов, долларов, евро и иен, а благодарные правительства получают с этого налоги, и ни те, ни другие не хотят, чтобы кто-то спутал им карты.

Именно поэтому общество предпочитает видеть азартные игры и заядлых игроков такими, какими их представляют в «Казино Рояль», одном из последних фильмов о Джеймсе Бонде, вместо того, чтобы обратиться к суровой реальности, где заядлый игрок оказывается обуреваемым чувством вины неудачником, который отчаянно надеется на один крупный выигрыш, прежде чем его семья узнает о том, что он глубоко увяз в долгах.

Долги

Долговая яма – само по себе пагубное состояние независимо от того, вызвано ли оно азартными играми или иной причиной, и последствия пристрастия к азартным играм не исчерпываются одной лишь проблемой хронических долгов. Практическое руководство по освобождению от долгового рабства вы найдете в книге Аллена Карра «Легкий способ жить без долгов» (М: Добрая книга, 2015).

С игроманией связан целый ряд распространенных мифов:

Миф № 1: Пристрастие к азартным играм становится проблемой только для бедняков

Пристрастие к азартным играм становится причиной не только финансовых проблем. Оно также приводит к разрушению отношений с близкими людьми, депрессии, потере работы, преступлениям и самоубийству. С ростом благосостояния пристрастие к азартным играм растет и распространяется все сильнее и сильнее, и жертвами игромании оказываются миллионы богатых людей. Они теряют всё. Очень примечателен ответ известного футболиста Пола Мерсона[3 - Английский футболист и тренер, игравший в составе национальной сборной Англии в 1990-х годах. В 1994 году Мерсон признался, что страдает от алкоголизма и наркомании, прошел реабилитационный курс и вернулся в большой футбол. Впоследствии он пристрастился к азартным играм, делая ставки на спорт. – Прим. ред.] на мой вопрос, завидует ли он шестизначным еженедельным гонорарам нынешних футболистов английской Премьер-лиги[4 - Профессиональная лига английских футбольных клубов, высший дивизион в системе футбольных лиг Англии. – Прим. ред.]. Я спросил его, сколько бы он

тратил на азартные игры, если бы зарабатывал столь же крупные суммы. Его ответ говорит о многом: «В свое время, будучи футболистом, я зарабатывал приличные деньги. Конечно, мои заработки были далеки от гонораров нынешних звезд футбола, но я им не завидую. Зарабатывай я тогда хоть 100 тысяч фунтов стерлингов в неделю, которые они зарабатывают сегодня, это не имело бы никакого значения, потому что в конечном итоге все мои деньги всё равно оказались бы у букмекеров».

Миф № 2: Пристрастие к азартным играм становится нездоровым, когда человек играет каждый день

Разные заядлые игроки играют в азартные игры с разной периодичностью. Любое участие в азартных играх, которое приводит к возникновению у игрока проблем и от которого он не в силах отказаться, – это игромания.

Миф № 3: Игроманы пристрастились к азартным играм из-за того, что оказались в тяжелой жизненной ситуации

В тяжелой жизненной ситуации может оказаться каждый из нас. Игроманы, желая оправдать свое поведение, зачастую винят в нем обстоятельства своей жизни или других людей.

Игромания не была бы столь серьезной трагедией, если бы всё дело было только в потере денег. Подлинная проблема заключается в том, что она вызывает у нас определенные чувства, когда мы понимаем, что «подсели». Мы похожи на доктора Джекила и мистера Хайда[5 - Герои романа Роберта Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», которые оказались одной и той же личностью: в процессе научного эксперимента доктор Джекил нашел способ освобождать свое злое начало и превращался в мистера Хайда, совершавшего чудовищные злодеяния. – Прим. ред.]: мы понимаем, что азартные игры причиняют нам и нашим близким страшный вред, но все равно продолжаем играть, надеясь, что таким образом сможем решить наши проблемы.

Классический пример: игроман, который опустился на самое дно, делает последнюю ставку, ставя на кон последнее имущество или последние деньги в надежде, что на этот раз ему удастся отыграться. Возможно, отыгравшись, он раздаст все свои долги и сможет опять встать на ноги, начать жизнь с чистого листа и избавиться от страданий, которые он испытывал, будучи игроманом.

Здесь есть два подвоха:

1. Вероятность выигрыша гораздо меньше вероятности потерять всё.

2. Если он выиграет, то утвердится в мысли о том, что азартные игры – его спасение, и очень скоро вновь окажется на дне.

И, тем не менее, именно эти иллюзии заставляют нас продолжать играть в азартные игры, хотя мы и сознаём собственную беспомощность и глупость, сознаём, что потеряли контроль над собой. Замкнутый круг, в котором надежда и отчаяние сменяют друг друга, вызывает у нас неудовлетворенность, ощущение опустошенности и неуверенности. Чем чаще нам не удается получить то, чего мы ищем в азартных играх, тем сильнее наше искушение попробовать снова, хотя в глубине души мы понимаем тщетность наших попыток. Мы погружаемся в мир иллюзий и уже не способны получать удовольствие от простых радостей жизни.

Стыдясь того, что мы перестали контролировать себя, мы утаиваем это от друзей и близких и поэтому в общении с ними становимся скрытными и неискренними и начинаем избегать их, что в результате делает нас раздражительными, усугубляя наше чувство вины и внутреннее напряжение.

Умалчивая о своей проблеме, вы лишь взваливаете на себя дополнительную ношу, которая мешает вам освободиться из ловушки зависимости.

Эта книга освободит вас от такой ноши. Она покажет вам, что вы не одиноки и ваша игромания не имеет никакого отношения к вашей личности или характеру. Какими бы ни были ваше прошлое и обстоятельства вашей нынешней жизни, она поможет вам освободиться от ужасных последствий пристрастия к азартным играм, вышедшего из-под вашего контроля, – от изводящих вас неуверенности в себе, скрытности и лжи, злости и самооправдания, депрессии и отчаяния.

В ожидании чуда

«Я знал, что мне нужна помощь, но все равно не хотел бросать». Игромана изматывает постоянная внутренняя борьба, разворачивающаяся в его душе. Вы знаете, что некие ваши действия причиняют вам вред и страдания и угрожают разрушить всю вашу жизнь, и все же вас тянет повторять эти действия. С каждым днем вы страдаете все сильнее и сильнее, но и тяга к игре при этом увеличивается. Вы понимаете, что самым разумным поступком будет бросить азартные игры, но убеждены, что после этого вам станет еще хуже, ведь вы верите, что эта зависимость доставляет вам своего рода удовольствие или оказывает поддержку.

Поначалу вы стараетесь никого не посвящать в вашу тайну. Но однажды у вас заканчиваются деньги, и вы вынуждены попросить деньги в долг – возможно, у друга или родственника. Вы надеетесь, что он не станет любопытствовать и не спросит, зачем вам понадобились деньги, а если спросит, вы не скажете ему, что собираетесь потратить эти деньги на ставки в азартных играх. Вы придумаете какую-нибудь историю – то есть станете лгать, – а когда вас попросят вернуть долг, начнете уклоняться от этого и избегать человека, который одолжил вам денег.

Вы теряете уважение окружающих. Теряете их доверие. Теперь вы ставите на кон гораздо больше, чем просто деньги: вы рискуете друзьями, родными, работой, домом, всей своей жизнью.

Я не пытаюсь вас напугать или нарисовать мелодраматическую картину игромании и ее последствий в расчете на то, что страх заставит вас изменить свое поведение. Скорее всего, вы и так прекрасно представляете себе все, о чем я говорил выше. Именно поэтому вы взяли в руки эту книгу. Но из-за оков, в которые игромания заковывает каждого своего раба, вы до сих пор считали, что не в силах что-либо изменить.

К сожалению, из-за игромании некоторые люди действительно сводят счеты с жизнью, а страдания, вызванные игровой зависимостью, могут привести к возникновению других зависимостей: игроман начинает курить, употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества, что в свою очередь пагубно отражается на его здоровье и благосостоянии и сокращает продолжительность его жизни.

Осознание того, что вы не контролируете собственное поведение, которым управляет страсть к азартным играм, может быстро привести вас в отчаяние. И зачастую, пытаясь уберечь близких от того кошмара, в котором вы живете, пытаясь обеспечить их едой, одеждой, кровом и сделать их счастливыми, но так, чтобы они не поняли, что вы больше не можете себе этого позволить, вы рискуете навсегда их потерять. Вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза, некоторые зависимые люди решают покончить с собой. Такова степень отчаяния и заблуждения, которые может вселить в человека игромания.

Однако большинство игроманов не доходят до самоубийства. Они продолжают страдать день за днем, считая, что не в силах изменить ситуацию, и просто живут в ожидании дня, когда произойдет чудо и они поймут, что избавились от пристрастия к азартным играм.

Вам не нужно чудо.

Вам нужно лишь осознать, что страсть к азартным играм – это зависимость, которая не приносит вам ни подлинного удовольствия, ни поддержки, а затем следовать проверенному методу, который поможет вам избавиться от этой зависимости. Эта книга поможет вам преодолеть отчаяние и начать принимать правильные решения, которые касаются не только азартных игр, но и всей вашей жизни в целом. Кроме того, она поможет вам освободиться от постоянного страха того, что кто-то раскроет вашу тайну.

Вы не обязаны страдать. Главная цель этой книги – помочь вам избавиться от страданий, вызываемых игроманией, и стать счастливым. Это означает жизнь без страха и паники. Другими словами, счастливая жизнь без азартных игр.

Рабы игровых автоматов

Возможно, вы решите, что это выдумки, но некоторые игроманы надевают подгузники, когда играют на слот-машинах, чтобы не отвлекаться на походы в туалет. Они не хотят покидать занятое место, потому что боятся, что его кто-то займет и выиграет «их» джек-пот.

Как показало исследование профессора Тима Пелтона, проведенное для Центра изучения зависимостей Викторианского университета (Канада), сотрудники казино давно перестали обращать внимание на посетителей в подгузниках. Откуда они знают, что игроки их надели? Ответ прост: когда человек сидит, подгузник «выглядывает» у него из-под одежды, а в туалетах казино находят использованные подгузники в огромных количествах.

Горькая правда состоит в том, что игроманы идут на такие муки, чтобы не оставлять свой «пост», потому что не понимают принцип действия игровых автоматов. Они не знают, что в игровых автоматах работают генераторы случайных чисел, прокручивая десятки комбинаций с невероятной скоростью. Вероятность того, что вы опустите монету или нажмете кнопку в ту же долю секунды, что и другой человек, бесконечно мал. Поэтому тот факт, что кто-то другой взял джек-пот на «вашем» автомате, не означает, что вы бы тоже его взяли!

Вы не одиноки

Как часто, по-вашему, можно играть в азартные игры без ущерба для себя и своей психики? Покупать лотерейный билет раз в неделю? Играть в лото по вечерам каждую пятницу? Играть на слот-машинах в баре по выходным? Делать ставки на скачках раз в год?

Возможно, вы завидуете людям, которые играют умеренно и держатся в этих рамках. Возможно, вы считаете, что у вас не было бы тех проблем, с которыми вы сейчас имеете дело, если бы и вы придерживались подобных ограничений.

Но правда состоит в том, что любые азартные игры, как бы редко вы ни играли, будут частью той же самой проблемы. Покупая лотерейный билет, вы оказываетесь во власти той же иллюзии, что и заядлый игрок, который ставит последний доллар на пару двоек. Многие могут пристраститься к игре в лотерею несмотря на то, что шансы выиграть крайне малы.

Каковы ваши шансы?

Ваши шансы выиграть в лотерею, где вам нужно выбрать шесть чисел из 49 и при этом угадать все шесть, составляют примерно 14 миллионов к одному! Это означает, что, покупая билет раз в неделю, в среднем вы будете выигрывать раз в 270 тысяч лет!

Неслучайно с ослаблением законодательных ограничений и увеличением доступности азартных игр – в частности, в сети интернет, – игромания стала широко распространенным явлением. Особенно тревожит увеличение числа женщин, попадающих в ловушку азартных игр.

Игромания – одна из самых страшных эпидемий XXI века.

Тем не менее, она заставляет нас чувствовать себя очень одинокими. Общество наложило табу на обсуждение любых проблем, связанных с деньгами, и потому, как бы глубоко мы ни увязли в ловушке, мы склонны считать, что должны справиться со своей проблемой самостоятельно. В результате миллионы людей во всем мире страдают по одной и той же причине и скрывают это. Один мой близкий друг ни разу не упоминал о своем пристрастии к азартным играм, но мне все равно было мучительно больно наблюдать за его жизнью. И хотя из-за этого пристрастия у него были постоянные финансовые проблемы, и по этой причине он уже потерял свой дом и все свое имущество и даже любимую жену с детьми, он до сих пор не в силах признать, что у него серьезные проблемы, не говоря уже о том, чтобы попросить о помощи.

Даже если вы чувствуете себя совершенно оторванными от мира, вы не одиноки. Игромания – широко распространенное явление, и миллионы других людей переживают те же самые муки, что и вы.

Очень важно понять, что ваше пристрастие к азартным играм – вовсе не уникальная проблема. Важно понять, что игровая зависимость возникла вовсе не по причине какой-то особой жизненной ситуации или обстоятельств, в которых вы оказались.

Печальная истина состоит в том, что игроманы часто имеют и другие зависимости – например, курят или употребляют алкоголь. Из этого вы можете сделать вывод о том, что существует определенный тип людей, которые предрасположены к зависимости, и отнести себя к людям этого типа.

Пожалуйста, немедленно выбросьте эту мысль из головы. В следующих главах я подробно объясню, почему игромания не имеет никакого отношения к нашим личным особенностям. Игроманом может стать любой человек независимо от его наследственности и генетических особенностей, и любой человек может успешно бросить азартные игры легко и безболезненно.

Кем бы вы ни были, чем бы ни занимались, где бы ни жили и сколько бы ни зарабатывали, вы можете оказаться в ловушке игровой зависимости, и вся ваша жизнь полетит под откос. Хорошая новость состоит в том, что из этой ловушки можно выбраться так же легко, как вы в нее попали. И как только вы примете тот факт, что страсть к азартным играм – это зависимость, вы сможете начать освобождаться от этой зависимости.

Америка на крючке

Если вы недавно посетили казино в США, вы стали одним из более чем 70 миллионов человек, которые сделали то же самое в этом году. Это количество превышает все население Великобритании. В 1982 году американцы проиграли в азартные игры в общей сложности около 10 миллиардов долларов. В 2007 году эта цифра выросла в девять раз и превысила 92 миллиарда долларов – это в десять раз больше, чем американцы потратили в том же году на билеты в кинотеатры!

Легкий способ бросить азартные игры

Я был закоренелым курильщиком, выкуривал по 100 сигарет в день и смирился с мыслью о преждевременной смерти. Я ошибочно полагал, что курение – привычка, которую я приобрел и не мог бросить из-за недостатка силы воли. Я прозрел в тот самый момент, когда понял, что курение – это зависимость.

В тот момент у меня с глаз словно упала пелена, и я совершенно ясно увидел, что проблема кроется не в слабости моего характера и не в каких-то волшебных свойствах сигарет.

Как только я понял принцип действия зависимости, я осознал, что курение не доставляет мне подлинного удовольствия и не оказывает мне поддержки, а потому, отказываясь от курения, я ничего не теряю и ничем не жертвую. Я бросил курить в тот же момент и решил помочь курильщикам всего мира сделать то же самое.

Я назвал свой метод «Легким способом». Он не требует ни силы воли, ни заменителей, ни каких-либо трюков или хитростей, ни продуктов, содержащих никотин. Он просто позволяет курильщикам стать счастливыми некурящими, избавляя их от последствий промывания мозгов и заблуждений, будто курение доставляет удовольствие или оказывает поддержку. Избавившись от иллюзии того, будто бы отказ от курения требует жертв, курильщики легко бросают курить, потому что ничего не теряют, зато становятся счастливыми и свободными людьми. Моя книга «Легкий способ бросить курить» разошлась общим тиражом более 12 миллионов экземпляров и переведена на более 40 языков, а мои клиники и центры, помогающие бросить курить, работают более чем в 50 странах мира, и все это стало возможным исключительно благодаря рекомендациям бывших курильщиков, что доказывает эффективность метода.

«Лучший способ бросить кости – выбросить их.

Английская поговорка»

Я понял, что этот метод можно применить к любой зависимости, и он уже успешно применяется для исцеления алкоголизма, зависимости от других наркотиков и переедания. В этой книге мы используем его для избавления от зависимости, которая может стать опасной для жизни гораздо быстрее, чем курение, алкоголизм, наркомания или избыточный вес.

«Но курение, наркомания, алкоголизм и переедание непосредственно связаны с нашим организмом. Азартные игры не воздействуют на организм».

На самом деле любая зависимость связана прежде всего с нашим сознанием.

Именно потому, что азартные игры НЕ оказывают видимого воздействия на наше физическое состояние, их вредные эффекты проявляются гораздо быстрее. Когда речь идет о курении, алкоголе, других наркотиках или нездоровом

питании, человеку приходится преодолевать естественное физическое отторжение этих субстанций, с помощью которого тело пытается защититься от токсичных веществ.

Постепенно уровень толерантности организма к этим токсинам повышается, и мы лучше переносим прием яда, увеличиваем его дозу, а вместе с этим растет и объем потребления, но все это требует времени. В азартных играх подобного физического барьера не существует. Другими словами, ничто не мешает нам продолжать играть, и всего за неделю мы можем пройти путь от покупки одного лотерейного билета до карточной игры, в которой мы ставим на кон все наше имущество!

Из-за того, что азартные игры не оказывают явное физическое воздействие на организм, игромания не становится менее опасной зависимостью – напротив, ее опасность возрастает. Кроме того, из-за этого зависимость легче скрывать.

Суть «Легкого способа» состоит в том, что он разоблачает заблуждения, побуждающие вас продолжать делать то, что приносит вам несчастья, думая, что это доставляет вам удовольствие. Этот принцип применим к игромании в той же мере, что и к наркотической зависимости.

Если вы понимаете, что наркоман совершает ошибку, думая, что очередная доза героина решит его проблемы, вы уже стоите на пути к решению вашей собственной проблемы.

Чем поможет вам эта книга

Вспомните заявление, которое я сделал в начале этой главы:

Эта книга позволит вам бросить азартные игры мгновенно, безболезненно и навсегда, без каких-либо волевых усилий, ничего не лишаясь и ничем не жертвуя.

Вероятно, вы думаете: «Если бросить играть в азартные игры так легко, почему тогда никто этого не делает?» На самом деле, всё большее число людей именно этим и занимается, используя мой метод. Независимо от того, как вы в

настоящий момент к нему относитесь, я лишь прошу вас оставить в стороне любые предвзятые суждения.

Поверьте мне, «Легкий способ» работает и дает результаты. Это подтвердят десятки миллионов человек по всему миру, некогда страдавшие от самых разных зависимостей. Многие из них вначале считали, что это невозможно, но затем доверились методу и, следуя ему, добились успеха. И я прошу вас только об одном: доверьтесь методу, и вы убедитесь в его эффективности!

По мере того, как вы будете читать эту книгу, я буду давать вам различные инструкции. Если вы пропустите хотя бы одну из них или не сможете ее выполнить, метод не будет работать. Если вы будете забегать вперед и читать книгу, нарушая порядок следования глав, метод не сработает.

«Легкий способ» подобен коду, который открывает сейф. Я могу дать вам все цифры, составляющие этот код, но сейф откроется только в том случае, если вы введете эти цифры в правильном порядке. Взяв в руки эту книгу и допустив вероятность того, что она вам поможет, вы получили код, который освободит вас из ловушки азартных игр. Всё, что вам нужно делать – это следовать всем инструкциям.

Первая инструкция: Следуйте всем инструкциям

Выводы

? Всё, что вам до сих пор говорили об игромании, вам не помогло.

? Пристрастие к азартным играм – это зависимость.

? Играя в азартные игры, вы теряете контроль над собой и над ситуацией.

? Вы не одиноки, даже если вам так кажется.

? «Легкий способ» подходит для исцеления любой зависимости.

? Избавиться от зависимости легко, если знать, как именно это сделать.

? Если вы будете следовать инструкциям, то обязательно добьетесь успеха.

2

Выигравшие и проигравшие

В этой главе

Склонность рисковать

Острые ощущения от победы

Индустрия азартных игр

Что известно любому игроку

Как игроки обманывают себя

Возникновение зависимости

Откуда у нас появляется мысль о том, что азартные игры доставляют нам удовольствие и делают нас счастливыми?

Можно сказать, что нашей самой первой азартной игрой является сама жизнь. Шансы против нашего зачатия и рождения – миллионы к одному, и с самого нашего появления на свет наша жизнь постоянно связана с риском. На детской площадке, на дороге, в классе, дома – повсюду нас подстерегают опасности, от которых нас оберегают родители.

Став старше, мы узнаем, что риск может быть игрой, что с ним можно играть. Мы идем на спор, заключаем пари, подначиваем друг друга рискнуть, дразним других детей, называя их «трусами». Сделать что-нибудь рискованное, опасаясь попасться или получить травму, становится для нас делом чести. На самом деле, такие игры не доставляют нам особого удовольствия, но мы все равно в них участвуем, чтобы не ударить в грязь лицом перед своими товарищами. И когда мы, собравшись с духом, идем на большой риск, и в результате нам удается добиться своего, мы ощущаем подъем, восторг, эйфорию, и считаем эти ощущения наградой за нашу смелость.

Порой родители и учителя предупреждают нас об опасности риска:

«Смотри, куда прыгаешь».

«Куда мудрец боится и ступить, туда безумец мчится без оглядки».

Но в тоже самое время мы слышим нечто прямо противоположное:

«Волков бояться – в лес не ходить».

«Риск – благородное дело».

«Кто не рискует, тот не пьет шампанского».

С самого раннего детства у нас складывается впечатление, будто риск – следствие храбрости и ее атрибут: герой, рискующий всем, чтобы спасти жизнь другого человека; подросток, выполнивший опаснейший трюк на велосипеде; бизнесмен, вкладывающий все свое состояние в один рискованный проект. Мы восхищаемся такими людьми и их готовностью пойти на риск. В то же время, тех, кто избегает риска, мы считаем в лучшем случае людьми неинтересными и скучными, а в худшем – трусами.

В наших головах прочно закрепилось представление о том, что риск нужно принимать, а не избегать его. И вот когда дело доходит до азартных игр, они становятся перчаткой, брошенной нам в лицо: «Хватит ли у тебя смелости принять вызов? Готов ли ты ответить на него?»

Желание выиграть

Знакомясь с риском, мы одновременно знакомимся с состязаниями и играми и начинаем понимать, что означают победа и поражение, проигрыш и выигрыш. Если у нас были хорошие учителя, мы учимся проигрывать с достоинством, а еще мы открываем для себя ощущение эйфории и уверенности в собственных силах, которые приходят вместе с победой.

И вот тут начинается смешение понятий. Мы уже знаем, каково это – рискнуть и добиться своего. Мы испытываем эйфорию, побеждая в различных играх. Выигрывая, мы чувствуем себя сильными, умными и неуязвимыми. И наоборот, после поражения мы ощущаем себя слабыми, глупыми и никчемными.

Кроме того, мы начинаем воспринимать деньги в качестве символа успеха. Другими словами, мы считаем, что люди, у которых есть деньги, – победители, а те, у кого их нет, – проигравшие. Это еще один миф, который сложился несмотря на то, что многие богачи несчастны, а многие бедняки счастливы.

Если вы считаете деньги мерилом успеха, вы обречены вечно стремиться к иллюзорным целям. Единственно верная мера успеха – счастье. Счастье – это признак того, что все у вас в жизни складывается как надо. Его нельзя измерить в фунтах стерлингов, долларах или любой другой валюте. Счастье – наш врожденный индикатор жизненной гармонии. Цель этой книги – помочь вам стать подлинно счастливыми.

Когда в нашем сознании риск связывается с деньгами, а победа – с успехом, мы впадаем в новое опасное заблуждение: нам кажется, что в тех случаях, когда мы идем на риск и выигрываем, ярко проявляются наш интеллект, ловкость и мастерство.

Не правда ли, забавно, что проигрыш мы объясняем невезением и случайностью, а причинами выигрыша считаем собственное мастерство и интеллект?

Любой проигравший знает, что в азартных играх главное не мастерство, а удача. А значит, мы выигрываем в таких играх не благодаря нашему мастерству и интеллекту, а благодаря удаче, не больше и не меньше.

Разумеется, мы можем повысить свои шансы на выигрыш, глубже изучив правила игры и игровой процесс, а также – в определенных случаях – людей, с которыми мы играем, но в конечном итоге все по-прежнему будет зависеть от того, улыбнется ли нам госпожа Удача.

И тем не менее, первые выигрыши в азартных играх создают у нас ощущение, будто мы победили «вопреки всем шансам». Выигрыш позволяет нам почувствовать уверенность в себе. Мы ощущаем ту самую эйфорию и приравниваем наш удачный выигрыш к победе в игре, где все зависит от мастерства и определенных навыков. Проще говоря, мы обманываем себя, считая, что контролируем ситуацию.

От первого лица: Майкл

Я начал играть на собачьих бегах, когда мне было лет тринадцать. Мы часто ходили на них с моим другом и его отцом, и я всегда ставил очень мало, но в особенно удачные дни можно было выиграть вполне приличную сумму. Помню, однажды я выиграл 50 фунтов и испытал настоящий кайф от того, что так быстро превратил столь низкую ставку в такую большую сумму. Казалось, это было так легко, что я не мог дождаться следующего похода на канидром[6 - Специализированный комплекс сооружений для проведения собачьих бегов. – Прим. ред.].

За последующие несколько лет я наверняка проиграл значительно больше, чем выиграл. Но я мог себе это позволить, так как после окончания школы сразу же устроился на работу. Дело в том, что из-за прошлых легких выигрышей я продолжал говорить себе, что следующий крупный выигрыш не за горами. Я убедил себя, будто знаю, что делаю.

Когда игра на собачьих бегах перестала доставлять мне удовольствие, я переключился на другие азартные игры и начал играть на игровых автоматах в пабах. Я считал, что нужно только переждать период, пока автомат на время прекращает выдавать выигрышные комбинации, чтобы потом сразу получить крупный выигрыш.

Я ходил из паба в паб, и у меня были некоторые успехи, но потом началась полоса сплошных проигрышей. Если раньше я уходил сразу после того, как выигрывал небольшую сумму, то теперь я продолжал играть в ожидании большого куша. И, разумеется, в большинстве случаев я проигрывал.

Мне надо было остановиться еще тогда, но я уже был на крючке. Я знал, что могу выиграть, и сам факт того, что я не выигрывал, приводил меня в бешенство, как быка приводит в бешенство красная тряпка. Я продолжал атаковать игровые автоматы и не заметил, как оказался в долгах, задолжав в общей сложности 5 тысяч фунтов.

Людям, которые не играют в азартные игры, бывает очень трудно понять, почему игроманы, даже проигрывая деньги часами напролет, все же считают, что контролируют себя и свое поведение. Майкл пристрастился к игре на слот-машинах. Он мог часами бросать монеты в игровой автомат одну за другой, без остановки. Он не прерывался на выпивку и даже не выходил в туалет. Почему? «Мне казалось, что автомат вот-вот начнет выдавать выигрышные комбинации».

Другими словами, он считал, что довел игровой автомат до такого состояния, когда тот был просто обязан вернуть все проигранные деньги с лихвой, и если бы Майкл ушел хотя бы на минуту, то потерял бы контроль над ситуацией.

Разумеется, в результате он продолжал терять деньги и в большинстве случаев так и не дожидался больших выигрышей.

Выигрыш – худшее, что может случиться с игроком-новичком. Если бы он только проигрывал, то скоро осознал бы, что тщетно пытается обыграть автомат, казино или букмекера в условиях неравных шансов, бросил бы это занятие и нашел лучший способ потратить свое время и деньги.

Но выигрыш все меняет. Теперь мы знаем, что можем выиграть, потому что это уже случалось, и один этот факт становится веским аргументом в пользу того, чтобы продолжать играть, даже если мы осознаём, что уже проигрались в пух и прах.

Задумайтесь над этим:

1. Если бы мы никогда не выигрывали, мы бы не играли.

2. Если бы можно было постоянно выигрывать, никто не хотел бы бросать азартные игры, и вы сейчас не читали бы эту книгу.

3. Азартные игры ведут к долгам и убыткам из-за неравных шансов и огромной вероятности проигрыша.

4. В азартных играх нас манит выигрыш, но так как в конечном итоге мы не выигрываем – мы оказываемся в проигрыше – эта приманка является иллюзией.

5. С каждым выигрышем победа кажется нам более вероятной в будущем. С каждым проигрышем продолжение игры кажется нам необходимым для возмещения потерь.

6. В «Игроке» Достоевского бабушка пристрастилась к рулетке из-за крупного выигрыша при первых же ставках. Она знала, что может выиграть, потому что уже выигрывала. Когда через некоторое время она вернулась к игровому столу, чтобы повторить свой опыт, то проиграла почти все свое состояние.

Играть в азартные игры нас побуждает прежде всего желание выиграть, но не оно удерживает нас на крючке. Мы скоро вернемся к этому вопросу, но сначала давайте повнимательнее рассмотрим убеждение в том, что мы способны выиграть вопреки неравным шансам.

Легкий способ проиграть

Как гласит старая пословица, у дурака в горсти дыра. Кому-то может показаться, что из этого следует, будто все азартные игроки – дураки. Но на самом деле в ловушке игромании оказываются многие умные люди, и они не в состоянии найти выход из этой ловушки.

Они вовсе не дураки; их заманила в ловушку огромная игорная индустрия, наживающаяся на распространенной иллюзии о том, будто азартные игры – не более чем безобидное развлечение, хотя на самом деле это самая быстро растущая зависимость XXI века.

В наше время играть в азартные игры гораздо проще, чем когда-либо. Интернет постоянно предлагает нам все новые и новые способы проиграть деньги, и традиционные игры из казино приходят прямо к нам в дом. Чтобы сыграть в рулетку, теперь не нужно надевать смокинг и выходить из дома – в наши дни в рулетку можно играть, даже не вылезая из постели!

«Азартная игра – дочь алчности и мать отчаяния.

Французская поговорка»

Все препятствия, которые некогда заставляли людей остановиться и задуматься о том, стоит ли играть, теперь устранены. Включите телевизор, и в телепередаче вас будут активно убеждать принять участие в государственной лотерее. Переключитесь на другой канал, и вы увидите телеигру, в которой азартные участники делают ставки. Создается ощущение, что сегодня каждый второй рекламный ролик посвящен той или иной форме азартных игр, и для продажи иллюзий используются те же образы, что раньше применялись для продажи алкоголя и никотина – сексуальные, соблазнительные, подкупающие.

Власти ослабили законодательные ограничения, предоставив индустрии азартных игр гораздо больше свободы в выборе способов заманивания нас в ловушку игромании. Нам ясно дают понять: «Азартные игры – это нормально». Неудивительно, что сегодня жертвами игромании становится гораздо больше людей, чем когда-либо. Как я уже говорил, в азартных играх выигрыш целиком определяется случайностью. Но гиганты индустрии азартных игр постоянно ищут новые способы убедить нас в том, будто бы выигрыш зависит от нашего мастерства и интеллекта.

В качестве одного такого примера можно привести викторины с денежными призами – например, популярную во многих странах телеигру «Кто хочет стать миллионером?» По сценарию игры ее участники отвечают на вопросы, сложность которых постепенно возрастает, а ответы приносят все больший и больший выигрыш, и таким образом у зрителей создается впечатление, будто самые крупные выигрыши достаются самым эрудированным участникам. Казалось бы, выигрыш здесь напрямую зависит от интеллекта игрока.

Однако истина кроется в одном из слоганов оригинальной британской версии этой телеигры: «Все просто, когда знаешь ответ». Другими словами, вам только кажется, что вы контролируете ситуацию, и выиграете вы лишь в том случае, если вам выпадет вопрос, ответ на который вы знаете, а это зависит от случайности. И хотя более эрудированные участники телеигры чаще проходят несколько первых раундов, рано или поздно наступает момент, когда участнику приходится принять решение: попробовать ли мне угадать ответ, чтобы увеличить сумму выигрыша, или забрать деньги и выйти из игры?

Те, кто выходит из игры, гадают, что могло бы произойти, если бы они рискнули угадать ответ. Те, кто рискует и проигрывает, расстроены. Те, кто рискует и выигрывает, очень довольны собой.

И поскольку в этом случае азартная игра подается нам в форме тестов на эрудицию, в наших глазах победители оказываются не просто счастливчиками, а проигравшие – неудачниками: мы считаем их умными или глупыми соответственно.

На самом деле умными людьми здесь являются постановщики и ведущие телеигры, потому что именно они контролируют ситуацию.

Сомнительные отговорки

Несмотря на все изменения в законодательстве, регулирующем азартные игры, и появление множества новых способов играть в такие игры, до сих пор остается истинным одно старое утверждение:

В конечном итоге всегда выигрывает тот, кто устанавливает правила выплат по ставкам

Это знает любой игрок, и все же мы продолжаем верить, что способны стать исключением. Это одно из множества заблуждений, которые удерживают игроков в ловушке зависимости.

Еще одно заблуждение заключается в том, что игра доставляет игроку удовольствие. Подобно курильщикам, обманывающим себя, считая, что курят

ради получения удовольствия, а не потому, что не могут отказаться от никотина, игроки заблуждаются, думая, что играют в азартные игры потому, что им нравится это занятие.

Но попробуйте спросить их, что именно в азартных играх им нравится, и они не смогут дать убедительный ответ. Подобный вопрос, напротив, зачастую вызывает оборонительную и негативную реакцию.

«Это свободная страна».

«Жизнь коротка».

«У меня все под контролем».

«В жизни есть занятия и похуже».

Довольно странный способ описывать занятие, которое доставляет удовольствие. Я очень люблю гольф, и, если меня спросят, почему я так часто в него играю, я расскажу обо всех его преимуществах: свежий воздух, физическая нагрузка, общение с друзьями, состязательность и так далее. Я не стану отвечать: «Это свободная страна».

Если что-то доставляет вам подлинное удовольствие, вы охотно об этом рассказываете. Вы не будете оправдываться и объяснять, почему продолжаете этим заниматься!

На самом деле, если игроманы будут по-настоящему честны сами с собой, они поймут, что продолжают играть в азартные игры вовсе не ради удовольствия.

Они могут это отрицать и не до конца осознавать, но истинная причина заключается в том, что у них возникла зависимость. Причиной зависимости являются иллюзии. Чтобы избавиться от зависимости, нам прежде всего необходимо избавиться от иллюзий.

Прежде чем мы займемся иллюзиями, которые привели к возникновению вашей игровой зависимости, важно, чтобы вы осознали, что у вас есть зависимость, и поняли, каким образом попали в ловушку.

Выводы

? Выигрыш в азартных играх не сделает вас счастливыми.

? Деньги не являются мерилом успеха.

? Вы не можете повлиять на вероятность случайных событий.

? Казино всегда выигрывает.

? Человек, получающий подлинное удовольствие, не станет оправдываться.

3

Почему вы читаете эту книгу

В этой главе

Промывание мозгов

Риск и неудача

Сила воли

Миф о привлекательности зависимых людей

Отрицание

Что в этом плохого?

Почему бросить легко

Вторая инструкция

Если мы хотим прекратить играть в азартные игры, почему же мы никак не можем этого сделать?

Игроманы знают, что они должны прекратить играть в азартные игры, чтобы вновь взять свою жизнь в свои руки. Так почему же они продолжают играть?

Причина кроется в устройстве человеческого мозга. Рассудок твердит нам, что азартные игры причиняют нам огромный вред и мы должны их бросить, но мы продолжаем цепляться за эмоциональное желание играть. Почему? Потому что нам внушили, что азартные игры приносят нам удовольствие.

Чтобы избавиться от игромании и позволить рассудку взять верх над эмоциями, мы должны избавиться от последствий промывания мозгов, которые подпитывают наше желание играть в азартные игры. Прежде всего мы должны осознать, что нам промыли мозги, и принять это, а также настроиться на освобождение из ловушки и позитивно относиться к перспективе такого освобождения. Это очень просто, но зависимые люди зачастую не делают этого, а потому для многих из них освобождение от зависимости сопряжено с трудностями или вообще оказывается невозможным.

В первой главе я объяснил, почему мой метод называется «Легким способом»: он позволяет курильщикам легко бросить курить. Этот же метод позволяет алкоголикам легко бросить пить, наркоманам – принимать наркотики, людям с избыточным весом – переедать, а хроническим транжирам и должникам – избавиться от бремени долгового рабства и «выйти в плюс». Теперь этот метод поможет вам легко перестать играть в азартные игры.

Одно из отличий «Легкого способа» от других методов, которые якобы помогают избавиться от зависимости, заключается в том, что другие методы начинаются с предупреждения о том, что процесс избавления от зависимости будет тяжелым.

Это заблуждение, которое само по себе удерживает зависимых людей в ловушке: чем сложнее, по-вашему, будет бросить, тем страшнее пробовать это сделать, и тем больше шансов, что вы станете продолжать держаться за свою зависимость.

Именно убежденность в том, что бросить тяжело, удерживает игроманов в ловушке игровой зависимости, хотя они знают, что азартные игры разрушают их жизнь.

Давайте разберемся в том, почему вы считаете, что бросить будет трудно.

Возможно, у вас есть знакомые игроманы или люди с другими зависимостями – например, курильщики или алкоголики, – и эти ваши знакомые пытались бросить, но не смогли. Вероятно, вы сами пытались бросить азартные игры, но некая непреодолимая сила втянула вас обратно в ловушку.

Каждая неудачная попытка избавиться от зависимости наносит человеку огромный вред. Ваша самооценка, которая и так довольно низка из-за беспомощности, вызываемой зависимостью, страдает еще больше. Вы вините себя в неудаче и чувствуете себя беспомощным, слабым, неполноценным человеком, завидуя тем, кто не страдает от подобных проблем.

В то же время вы убеждаете себя в том, что ваша зависимость – это настоящая тюрьма, и у вас никогда не будет достаточно сил, чтобы освободиться.

Неудачные попытки бросить пагубно отражаются не только на тех, кто их предпринимает. Каждый раз, когда мы узнаём, что кто-то другой попытался избавиться от зависимости и не смог этого сделать, мы убеждаем себя, что сделать это очень трудно. Однако, повнимательнее приглядевшись к этим людям, мы увидим, что многие из них обладают сильным характером и волей, как и мы сами.

Люди становятся зависимыми вовсе не потому, что они слабы или глупы. Многие очень умные и волевые люди страдают от различных зависимостей и не могут бросить вредные привычки. Они не могут избавиться от зависимости потому, что используют неверный метод.

Должно быть, я слабовольный человек

В начале этой главы я упомянул, что избавиться от страсти к азартным играм можно лишь в том случае, если позитивно относиться к перспективе освобождения от зависимости. Возможно, вы решили, что это подразумевает определенные волевые усилия. Нет, это не так.

Сила воли потребуется вам лишь в том случае, если вы переживаете внутренний конфликт, если ваше сознание затуманено страхом. С одной стороны, вы хотите бросить азартные игры, потому что они разрушают вашу жизнь. С другой стороны, вы хотите продолжать играть, потому что боитесь лишиться удовольствия или поддержки. «Легкий способ» избавит вас от желания играть в азартные игры и от страха бросить их, изменив ваше отношение к азартным играм, в результате чего страх исчезнет, внутренний конфликт прекратится, и вы легко бросите играть в азартные игры.

Позже мы поговорим об этом подробнее, а сейчас я хочу, чтобы вы четко уяснили, что для успеха вам не потребуется сила воли.

Люди, предпринимавшие неудачные попытки «завязать» с азартными играми, считают, что им не хватило силы воли, чтобы справиться с искушением. Они думают, что слабость характера не позволяет им раз и навсегда прекратить играть. Это еще одно заблуждение.

Более того, это заблуждение распространяют не только люди, которые финансово заинтересованы в том, чтобы мы оставались на крючке, но и целые организации, которые заявляют о том, что готовы помочь нам избавиться от зависимости. «Легкий способ» – это метод, не требующий силы воли. И так уж случилось, что это самый эффективный метод в мире.

Я говорил, что эта книга поможет вам избавиться от игровой зависимости безболезненно и легко. Когда вы дочитаете ее до конца и ощутите радость свободы, вы поймете, что я имею в виду. Сейчас вам, возможно, трудно поверить в то, что можно раз и навсегда бросить, не испытывая страданий в абстинентный период (период отвыкания) и не прибегая к силе воли. УВЕРЯЮ ВАС: МОЖНО.

В данный момент не имеет значения, верите вы мне или нет. Главное, чтобы вы признали, что это может быть правдой. Кроме того, разве у вас есть другие альтернативы? Вы знаете, что методы, основанные на силе воли, не работают. Если бы они работали, вы сейчас не читали бы эту книгу.

У вас есть выбор: продолжить читать книгу, следовать инструкциям и выяснить, прав ли я, либо оставить все как есть и продолжать страдать от игровой зависимости, всё глубже и глубже увязая в ловушке, теряя деньги, друзей, имущество и самооценку и приближаясь к такому пределу, за которым дальнейшее существование покажется вам невыносимым, а положение – безвыходным.

Если вы считаете, что не смогли бросить из-за недостатка силы воли, у меня для вас есть исключительно хорошие новости. Сила воли вам не требуется. Вы не смогли бросить потому, что использовали неэффективный метод. Взяв в руки эту книгу, вы уже начали использовать метод, эффективность которого доказана миллионами людей по всему миру. Более того, бросить с помощью этого метода очень легко. Все, что вам нужно делать, – это продолжать читать книгу и следовать всем инструкциям.

Действительно ли я хочу бросить азартные игры?

Помимо ложного убеждения в том, что бросить азартные игры будет трудно, некоторые люди считают, что, перестав играть, они лишатся важной части своей жизни, потеряют частичку самого себя. Это лишь показывает, насколько сильно зависимость способна исказить наше восприятие. Невзирая на муки, страдания, снижение самооценки и прочие пагубные последствия азартных игр, некоторые игроки продолжают считать, что благодаря своему пристрастию к азартным играм они выглядят в некотором роде отважными и привлекательными.

В нашем языке есть целый ряд слов, которые со временем приобрели новое значение, идущее вразрез с изначальным. В качестве показательного примера можно привести слово «чума», которое в наше время широко употребляется в сленге и означает «очень хороший»[7 - В оригинале – wicked (англ. «злой», «безнравственный», «отвратительный»), что в современном разговорном английском также употребляется в значениях «клёвый», «отличный», «замечательный». – Прим. ред.]. Еще два примера: «осторожный» и «безумный». Прилагательное «осторожный» изначально имело положительный оттенок, а

«безумный» – отрицательный. Но применив эти прилагательные к людям, мы получим обратные значения.

Человек, которого называют осторожным, кажется нам несколько скучным, непредприимчивым, неспособным удивить или развлечь окружающих. И, напротив, того, кого называют безумным, мы воспринимаем как человека отважного, необычного и непредсказуемого, с которым никогда не соскучишься.

Такая извращенная логика зачастую присутствует в оценке персонажей, которых мы видим в кино и на телевидении. Мы настороженно относимся к положительным героям без слабостей и симпатизируем персонажам с недостатками и изъянами. Слабовольный персонаж, который живет в постоянном хаосе и борется с внутренними демонами, будь то пристрастие к наркотикам, азартным играм или чему-то другому, как правило, привлекает нас больше, чем тот, кто управляет своей жизнью и никогда не совершает ошибок.

Нам снова и снова навязывают эти стереотипы, поэтому неудивительно, что и мы сами зачастую считаем себя более привлекательными для окружающих, если имеем какие-нибудь явные слабости или недостатки.

Если из нашей жизни исчезнут азартные игры, быть может, мы лишимся части своего обаяния?

Но погодите. Разве вы не тратите большую часть своего времени на то, чтобы скрыть свое пристрастие к азартным играм? Если ваши недостатки могут привлечь и очаровать других людей, зачем их прятать? Почему вы не выставляете их на всеобщее обозрение?

Мы не делаем этого, потому что, естественно, стыдимся показать окружающим, какое влияние оказывают на нас азартные игры. Мы не хотим, чтобы все знали, что мы потеряли контроль над собственной жизнью и оказались в ловушке, из которой, как нам кажется, нет выхода.

Отрицание

Все игроманы мечтают бросить азартные игры. И из-за того, что они не могут этого сделать, они чувствуют себя слабыми и никчемными. Чтобы как-то

поддержать собственную самооценку, они придумывают оправдания своей зависимости.

«Это всего лишь безобидное развлечение».

«У меня очень тяжелая работа; азартные игры помогают мне отвлечься».

«Я больше не могу заниматься спортом, поэтому просто делаю ставки».

Все это – примеры того, как игроки обманывают себя. Все игроманы знают, что азартные игры – вовсе не безобидное развлечение. Вы тоже это знаете, и именно поэтому читаете эту книгу.

Азартные игры не снимают стресс, они создают стресс.

Если на работе вы испытываете стресс, азартные игры гарантированно усугубят его.

Спорт и азартные игры тесно связаны, и некоторые люди, которые больше не могут заниматься спортом, переключаются на спортивные ставки, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту. Но ставки на спорт не обладают ни одним из тех преимуществ, которые характерны для самого спорта: они не приносят пользу здоровью и не проводятся по честным правилам. Вы не можете повлиять на результат, и шансы на победу изначально оказываются не в вашу пользу. После занятий спортом вы хорошо себя чувствуете, даже если проигрываете. Здоровый азарт, возникающий в процессе занятий спортом, в конечном итоге удовлетворяется. Азартные игры, напротив, никогда не приносят удовлетворения. Они создают ложный «голод», распаляя ваш азарт, который заставляет вас снова и снова возвращаться к игре, чтобы утолить свою страсть, но вы никогда не сможете этого сделать.

Игроманы придумывают оправдания, чтобы продолжать играть в азартные игры, потому что боятся признать истинную причину: они зависимы.

Игроки отрицают это потому, что боятся последствий. Если они признают, что стали зависимыми, то будут чувствовать, что с этим нужно что-то делать, и при

этом они уверены, что избавление от зависимости – трудный и болезненный процесс. В такой ситуации уютная ловушка игровой зависимости кажется им меньшим из двух зол. Запомните: избавление от зависимости с помощью «Легкого способа» не будет ни трудным, ни болезненным. А вот оставшись в ловушке, вы будете продолжать испытывать и трудности, и боль, и ситуация будет только ухудшаться.

Пагубные последствия азартных игр

Я не собираюсь читать вам лекцию о том, каким образом азартные игры могут испортить вам жизнь. Я думаю, вы и так это знаете, если читаете эту книгу. Но вам будет полезно знать некоторые общие факты. От игровой зависимости страдают миллионы людей по всему миру, и это число постоянно растет. Особенно быстрый рост игроманов наблюдается в тех социальных группах, представители которых традиционно имели ограниченный доступ к азартным играм, – например, женщины и молодежь. Интернет кардинально изменил ситуацию, и в результате от игровой зависимости страдает все больше и больше людей из всех слоев общества.

Я уже говорил о том, что общая сумма ставок, которые делают жители США в азартных играх, составляет почти 100 миллиардов долларов в год, а среднестатистический долг игромана в этой стране превышает 55 тысяч долларов! Мой друг-британец, о котором я уже упоминал, к 35 годам набрал долгов на 100 тысяч фунтов стерлингов! Давление, которое в результате испытывает игроман, невыносимо, и оно прямо угрожает его отношениям с близкими людьми и личному благополучию. Число разводов среди игроманов в два раза выше, чем среди тех, кто не играет в азартные игры, а количество самоубийств – в двадцать раз выше. Две трети игроманов совершают преступления.

От первого лица: Карл

Я начал играть в азартные игры, когда мне еще не было десяти лет. Свою первую ставку я сделал на Больших национальных скачках; тогда деньги за меня внес отец, и моя лошадь победила. С этого момента я уже был на крючке.

Я никогда не считал свою страсть к азартным играм проблемой, но использовал любую возможность поставить деньги на лошадь или на игру. Мне удавалось сделать это не так часто, поскольку денег у меня было немного, однако всё, что я зарабатывал или получал в подарок на день рождения или Рождество, я обычно тратил на азартные игры.

Когда мне было 16, у меня появился собственный компьютер, и с этого момента моя жизнь пошла вразнос. Прошло совсем немного времени, и я каждый день стал сидеть на игорных веб-сайтах, делая ставки на все подряд, от футбола до покера. Я врал родителям, чтобы скрыть то, чем занимался. Начал притворяться больным, чтобы не ходить в школу, а сам целыми днями играл в Интернете. До этого я хорошо играл в теннис, но забросил его, потому что на тренировки уходило слишком много времени, которое я хотел провести за игрой. Азартные игры полностью поглотили меня, и в моей жизни не осталось ничего, кроме них.

Каждый раз, когда мои родители проявляли озабоченность и спрашивали, что со мной происходит, я злился и просил их не совать нос в мои дела. Я стыдился собственного поведения, но не мог сказать им правду: мне было что терять. Что самое ужасное, я начал воровать у родителей. Я открыл онлайн-счет для игр в интернете, привязав к нему кредитную карту отца. Я до сих пор помню свои ощущения, когда вводил номер той карты: смесь безудержного восторга со страшным стыдом и унынием. Мне казалось, что я предаю собственных родителей ради азартных игр, но я не в силах был остановиться. Это было ужасно.

Вы можете подумать, что мои родители должны были обо всем догадываться, но они ни о чем не подозревали: я очень ловко все скрывал. Я всегда тщательно заметал следы, но понимал, что рано или поздно отец внимательно проверит выписку по кредитной карте и узнает, сколько я потратил.

И этот день настал очень вовремя. Раскрытие этой тайны стало лучшим событием в моей жизни. Когда отец ворвался ко мне в комнату, размахивая выпиской, я сидел на кровати с пузырьком таблеток в руке и собирался проглотить их все. Я опустился на самое дно. Из некогда здорового, счастливого, спортивного, умного парня я превратился в жалкого, вспыльчивого, больного, испуганного мальчишку, которому грозил провал на всех экзаменах.

Честно говоря, я не думаю, что тогда я всерьез хотел покончить с собой. Я хотел, чтобы родители узнали о моей тайне, и попытка суицида казалась мне

единственным способом этого добиться. К счастью, отец узнал об этом раньше.

В истории Карла упоминаются детали, хорошо знакомые всем азартным игрокам. Одержимость, обман, вспыльчивость, стыд, ощущение собственной неуязвимости и всесилия, сменившееся полной беспомощностью, попытки решить проблему самостоятельно, но не путем отказа от азартных игр, а продолжая играть в них, затаенная надежда на то, что однажды откуда-нибудь придет спасение, и, наконец, отчаяние.

“Удача порой навещает глупца, но никогда не задерживается.

Немецкая пословица”

Вот истинная картина того, что происходит, когда вы оказываетесь в ловушке игромании. Здесь нет никакой романтики или очарования. Выбирая жизнь с азартными играми, вы выбираете жизнь, полную душевных и физических страданий.

Разве не лучше легко и безболезненно выйти из ловушки?

Уверяю вас, это возможно. Даже если вам до сих пор трудно в это поверить, просто будьте объективным и непредвзятым, следуйте инструкциям, и вы сами в этом убедитесь. В конце концов, вам уже знаком весь ужас альтернативного сценария развития событий.

Вы должны понять, что азартные игры управляют вами, а не наоборот.

Почему бросить легко

Мы уже выяснили, как именно вы будете себя чувствовать, если продолжите играть в азартные игры. Теперь давайте посмотрим, какая жизнь вас ждет, когда вы перестанете быть игроманом.

Время. Перестав тратить свою жизнь на поиск возможностей сделать очередную ставку, вы обнаружите, что у вас появилось время на те занятия, которые доставляют вам подлинное удовольствие, – например, на общение с близкими людьми и друзьями или просто на отдых.

Честность. Вам больше не нужно будет заметать следы, скрывать свои намерения и лгать близким либо воровать, чтобы добывать средства на финансирование вашей зависимости. В результате постоянное напряжение ослабнет, и вам больше не придется ни перед кем оправдываться.

Самооценка. Осознав, что вы перестали быть рабом вашей страсти к азартным играм, вы снова начнете уважать самого себя. Каждый раз, вспоминая о том, как вам удалось освободиться из ловушки игромании, вы будете ощущать прилив радости и гордости.

Контроль. Снова взяв собственную жизнь в свои руки, вы сможете строить планы и добиваться их выполнения, что доставит вам подлинное удовлетворение и сделает вас счастливым. Вы будете контролировать свое время, свои финансы, свое поведение и свое будущее.

Здоровье. Азартные игры пагубно влияют на здоровье самыми разными способами: от стресса, который вызывают страх, скрытность и злоба, до физического вреда от истощения и неправильного питания. Когда вы освободитесь из ловушки азартных игр, вы почувствуете настоящий колоссальный прилив сил и ощущение подлинного счастья.

Все эти и множество других чудесных преимуществ ждут вас, когда вы станете свободным. А для этого вам не понадобится ни сила воли, ни переходный период, сопровождающийся стрессом и лишениями. Все, что вы должны сделать – это развеять иллюзии, которые до сих пор удерживали вас в ловушке.

Откуда вам знать, что я говорю правду, и все, что вы слышали до этого, – не более чем промывание мозгов? Я обещаю вам, что отвечу на этот вопрос; сейчас я лишь прошу вас предположить, что все сказанное мной может оказаться правдой.

Вторая инструкция: Будьте объективным и непредвзятым.

Возможно, вы считаете себя непредвзятым человеком, но на самом деле наше отношение практически ко всему в жизни уже сформировано. Например, когда вы видите, как утром встает солнце, вы воспринимаете его как огненный газовый шар, находящийся в миллионах километров от вас, который поднимается над горизонтом потому, что Земля вращается вокруг своей оси. Откуда вы знаете, что это так? Потому что люди, хорошо разбирающиеся в этой области, представили вам убедительные доводы в пользу этого, и это объяснение соответствует тому, что вы видите сами. Не так давно люди считали, что это бог едет по небу в огненной колеснице. Такое объяснение выдвигали ученые мужи того времени, и оно соответствовало тому, что видели другие люди.

Теперь взгляните на эти два стола. Если я скажу вам, что размеры прямоугольного стола и квадратного стола абсолютно одинаковы, вы мне поверите? Вряд ли. Вы уже приняли для себя тот факт, что один из столов прямоугольный, а второй квадратный, потому что я только что сказал вам об этом, и это соответствует тому, что вы видите на рисунке. Однако уверяю вас: размеры этих столов абсолютно одинаковы. Возьмите линейку и измерьте их. Удивительно, не правда ли? Этот пример показывает, что нас легко можно обмануть, заставив принять ложную информацию за истину.

Когда вы начали играть в азартные игры, вы верили, что делаете это по собственной воле, но вдруг вы сделали этот выбор, основываясь на ложной информации?

Поэтому я хочу, чтобы вы запомнили этот пример с двумя столами и были объективными и непредвзятыми, – настолько, что даже если я скажу вам что-нибудь такое, во что вам трудно будет поверить, вы допустите вероятность того, что мои слова могут оказаться правдой.

Выводы

? Нам промыли мозги и заставили поверить в то, что азартные игры доставляют нам удовольствие.

? Неудачные попытки бросить азартные игры с помощью силы воли укрепляют уверенность в том, что бросить азартные игры очень тяжело.

? Для освобождения от игромании вам не нужна сила воли.

? Люди с игровой зависимостью вовсе не привлекательны.

? Зависимые люди лгут себе, чтобы скрыть истинную причину, по которой они продолжают играть.

? Азартные игры управляют вами, а не наоборот.

? Вторая инструкция: будьте объективным и непредвзятым.

4

Первые шаги к свободе

В этой главе

Как действует «Легкий способ»

Стать свободным и оставаться свободным

Воспринимать зависимость такой, какова она есть

Ваше освобождение из ловушки игромании уже началось! Теперь наша задача – избавить вас от желания играть в азартные игры.

Уверен, что вам уже не терпится узнать, в чем секрет моего способа решения проблемы игромании, и, возможно, вы задаетесь вопросом, почему я до сих пор не раскрыл вам волшебную формулу избавления от игровой зависимости без долгих разговоров. Я должен прояснить два обстоятельства:

1. В моем методе нет никаких секретов.

2. В моем методе нет никакого волшебства.

«Легкий способ» действует благодаря железной, неоспоримой логике, которая развеивает заблуждения, возникшие у людей из-за промывания мозгов, и заменяет их рациональным мышлением, в результате чего у вас пропадает всякое желание играть в азартные игры. Ключ к успеху в том, чтобы следить за ходом моих мыслей и выполнять все инструкции, которые я даю вам по мере того, как вы читаете эту книгу. Все это подобно коду, открывающему сейф: чтобы код сработал, входящие в него цифры надо вводить в правильной последовательности. Чтобы мой метод сработал, информацию, которую я даю вам в каждой главе, нужно осмыслить и понять, а инструкции следует выполнять в правильном порядке.

Я уже дал вам первые две инструкции, и вы уже продвинулись вперед, к свободе, но, пожалуйста, проявите терпение. Ключ к освобождению заключен не в последней или первой главе; его вообще нельзя найти в какой-то определенной главе. Ключ – это вся книга, и вы уже начали его использовать.

Принцип действия этого ключа заключается в исчезновении желания играть в азартные игры. Если у вас нет желания делать что-либо определенное, вам не понадобится сила воли, чтобы перестать это делать. Чтобы прийти к этому, нам необходимо изменить ваше умонастроение и ваши установки. Поэтому давайте выясним, что не так с вашими нынешними установками и убеждениями – установками и убеждениями игромана, освободимся от них и позволим логике и здравому смыслу избавить вас от последствий промывания мозгов, которому вы подвергались с детства.

В западне!

Игроман находится в ловушке подобно человеку, попавшему в западню. У нас с ним есть два элемента, которые позволят ему выйти на свободу: у него есть сильное желание выбраться из западни, а у меня есть ключ, который позволит ему обрести свободу. Все, что он должен делать – это следовать моим инструкциям.

Однако, когда он выберется из западни, его поджидает другая опасность: западня по-прежнему существует, и мы должны сделать так, чтобы он не попал в нее снова.

Свобода навсегда

Все мы знаем, что люди с зависимостями, такими как игромания, курение и переедание, зачастую, бросив свои дурные привычки, через некоторое время вновь возвращаются к ним. И поэтому, хотя наш первый шаг – помочь вам освободиться из ловушки зависимости, мы должны сделать так, что вы больше никогда в нее не попали. Для этого вы должны понимать принцип действия ловушки.

В отличие от обычной западни или капкана, ловушка игровой зависимости – не физическая, а психологическая. Она существует только в нашем сознании – это иллюзия, возникшая в результате промывания мозгов. Как и в случае с оптической иллюзией с двумя столами из предыдущей главы, вам внушили ложное представление о реальности, из-за которого у вас возникла иллюзия, будто бы, играя в азартные игры, вы получаете некое удовольствие или поддержку, а отказ от азартных игр будет сопровождаться страданиями и потребует от вас определенных жертв. Но когда вы поймете суть этого трюка, вы больше никогда на него не купитесь.

Стоит также отметить, что миллионы людей ни разу в жизни не попадали в ловушку игромании, хотя тоже подвергались серьезному промыванию мозгов.

Здесь мы подошли к истинному отличию игроманов от тех, у кого нет игровой зависимости. Очевидно, что первые играют в азартные игры, а вторые – нет, но это не всё.

Ключевое отличие игроманов от тех, у кого нет игровой зависимости, состоит в том, что у последних никогда не возникает желание поиграть в азартные игры.

«Легкий способ» поможет вам навсегда освободиться из ловушки игровой зависимости, избавив вас от всякого желания играть в азартные игры.

Миллионы людей, ни разу в жизни не попадавших в ловушку игровой зависимости, подвергаются такому же промыванию мозгов, как вы или я; следовательно, в глубине души они верят, что, играя в азартные игры, можно получать определенное удовольствие. Как и вы, они также понимают, какими страданиями могут обернуться азартные игры, и они способны сделать вывод, что нет смысла намеренно причинять себе такой вред. Они способны противопоставить искушению силу разума и здравый смысл, потому что, к счастью для них, зависимость не повлияла на их способность рационально мыслить.

«Легкий способ» не требует, чтобы здравый смысл перевешивал искушение, он полностью устраняет само искушение.

Никто не заставляет вас играть в азартные игры. Вы делаете это по собственной воле. Тот факт, что в глубине души вы не хотите этого делать или не можете понять, почему вы это делаете, ничего не меняет.

Пока у вас остается желание играть в азартные игры, отказываясь от них, вы будете страдать от того, что лишаетесь чего-то важного. Тогда вам придется призвать на помощь силу воли, чтобы справиться с ощущением, будто вы чем-то жертвуете, и вы рискуете в любой момент снова угодить в ловушку.

«Легкий способ» навсегда избавит вас от желания играть в азартные игры таким образом, что вы больше никогда не почувствуете, будто бы лишились чего-то важного или чем-то пожертвовали, бросив азартные игры, и вам не придется бороться с искушением.

Вам кажется, что это невозможно? Если это так, причиной тому стало ваше искаженное представление об азартных играх. Те, у кого нет игровой зависимости, не испытывают никакого желания играть в азартные игры, и вы

тоже его не испытывали, пока не попались на крючок. Кроме того, многочисленные бывшие игроманы, прежде считавшие, что никогда не смогут выбраться из ловушки игровой зависимости, все-таки выбрались из нее.

Скоро к ним присоединитесь и вы.

Описание одного товара

В мире существует множество вредных товаров. Попробуйте по этому описанию угадать, о чем идет речь:

? Вызывает сильнейшее привыкание: очень быстро вызывает у своих жертв зависимость, зачастую – пожизненную.

? Стоит очень дорого: в среднем за всю свою жизнь зависимый человек тратит на этот товар около 50 тысяч фунтов стерлингов.

? Продавцы этого товара предлагают первую дозу бесплатно, а затем выжимают из пристрастившихся покупателей всё более и более крупные суммы.

? Цену на товар устанавливают продавцы, зависимые покупатели не имеют никакой возможности с ними торговаться.

? Чем сильнее вы страдаете от этого товара, тем более беспомощным и более зависимым от него вы себя чувствуете.

? Побочные эффекты этого товара: стресс, тревожность, ухудшающееся финансовое положение, депрессия, агрессия, низкая самооценка, снижение концентрации внимания, нечестность, стыд, чувство вины, одиночество и, в некоторых случаях, самоубийство.

? Полезные свойства товара: отсутствуют.

Не самый привлекательный товар, правда? Зачем тратить 50 тысяч фунтов ради подобных мучений? И все же этот товар потребляют миллионы людей, и число его потребителей растет каждый день. Вы наверняка догадались, что речь идет

об азартных играх.

Любой, кто прочитает это описание само по себе, а не на страницах книги об игровой зависимости, скорее всего, решит, что речь идет о наркотике класса А[8 - Акт о незаконном обороте наркотиков (The Misuse of Drugs Act), принятый в Великобритании в 1971 году, выделяет четыре класса наркотических веществ, оборот которых регулируется государством, – A, B, C и так называемый «Временный класс» (Temporary class), куда включают новые наркотические вещества сроком на один год, в течение которого власти изучают новый наркотик и определяют, к какому из трех основных классов должно быть отнесено это вещество, либо выводят его из списка контролируемых наркотических веществ и легализуют. Эта классификация отражает степень опасности наркотических веществ: так, за незаконный оборот наркотиков класса А, к которому относят героин, кокаин, морфин и опиум, предусмотрены наиболее строгие уголовные наказания. – Прим. ред.], например, о героине. А всё потому, что мы считаем героин тем, чем он является на самом деле – страшным ядом, вызывающим сильнейшее привыкание, а наше представление об истинной природе азартных игр сильно искажено.

Мы должны это исправить, и для этого вам нужно понять, что ловушка игровой зависимости, в которой вы оказались, очень схожа с ловушкой, в которую попал наркоман. Это ловушка мышления, психологическая ловушка, а не физическая, и чтобы выбраться из нее, вам нужно лишь изменить свой образ мыслей и свои установки. Но сначала надо осознать, что вы находитесь в ловушке, и принять это.

Распознать героиновую ловушку очень просто. В средствах массовой информации выстраивается определенный и недвусмысленный образ героина: ЗАВИСИМОСТЬ! РАБСТВО! НИЩЕТА! МУЧЕНИЯ! ДЕГРАДАЦИЯ! СМЕРТЬ!

А вот азартные игры изображаются в средствах массовой информации совершенно иначе. Красивые люди счастливо улыбаются, не проявляя никаких признаков напряжения или тревоги, и смеются, пока крутится рулетка или идет розыгрыш номеров в лотерее. Послание довольно прямолинейно: «Азартные игры сделают вас счастливым».

Читая эту книгу, вы избавитесь от подобных иллюзий и в результате будете смотреть на азартные игры не как на удовольствие или поддержку, а как на разрушительную силу, каковой они и являются. К тому моменту, когда вы

закончите читать эту книгу, ваше умонастроение будет таким, что при одной мысли об азартных играх вместо тоски по ним вы почувствуете радость от того, что больше не играете.

Выводы

? Ловушка игровой зависимости существует только в вашем сознании.

? Чтобы навсегда освободиться от игровой зависимости, вы должны избавиться от желания играть в азартные игры.

? Игровая зависимость очень похожа на наркотическую зависимость.

? Когда вы поймете принцип действия ловушки игровой зависимости, ваше желание играть в азартные игры исчезнет, и вы станете свободным.

5

Ловушка

В этой главе

Извлекаем уроки из курения

Внутренняя пустота и примеры для подражания

Ловушка игровой зависимости

Естественный предупреждающий сигнал

Как нами овладевает зависимость

Два чудовища

Разрушительные мифы

Третья инструкция

Все зависимые люди стали жертвами одной и той же коварной ловушки. Принцип действия этой коварной ловушки одинаков для любой зависимости.

Всем понятно, почему курение является зависимостью. Табак содержит наркотическое вещество, именуемое никотином, которое вызывает у курильщика дискомфорт при выводе этого вещества из организма. Если курильщик закурит сигарету в этот период абстиненции, он почувствует облегчение, так как симптомы абстинентного синдрома частично отступают. Из-за этого курильщики верят, что получают от курения подлинное удовольствие или поддержку. На самом деле, они лишь пытаются избавиться от ощущения опустошенности и неуверенности, возникающего в тот период, когда их организм выводит никотин, – ощущения, от которого некурящие никогда не страдают в принципе.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Химической зависимостью называют пристрастие к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. – Прим. ред.

2

Компульсивное (навязчивое) поведение – навязчивая потребность продолжать совершать определенные действия, несмотря на их явные негативные последствия для самого себя, своего здоровья и благополучия. Психологически такое поведение может быть связано с попытками избежать душевной или физической боли, избавиться от стресса или отвлечься от многочисленных психологических проблем (одиночество, депрессия, тревожность и т. п.). Парадокс заключается в том, что, когда такое поведение становится для человека основным способом справиться с психологическими проблемами, оно, в свою очередь, создает новые и более серьезные проблемы, увеличивая разочарование и чувство стыда. – Прим. ред.

3

Английский футболист и тренер, игравший в составе национальной сборной Англии в 1990-х годах. В 1994 году Мерсон признался, что страдает от алкоголизма и наркомании, прошел реабилитационный курс и вернулся в большой футбол. Впоследствии он пристрастился к азартным играм, делая ставки на спорт. – Прим. ред.

4

Профессиональная лига английских футбольных клубов, высший дивизион в системе футбольных лиг Англии. – Прим. ред.

5

Герои романа Роберта Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», которые оказались одной и той же личностью: в процессе научного эксперимента доктор Джекил нашел способ освобождать свое злое начало и превращался в мистера Хайда, совершавшего чудовищные злодеяния. – Прим. ред.

6

Специализированный комплекс сооружений для проведения собачьих бегов. – Прим. ред.

7

В оригинале – wicked (англ. «злой», «безнравственный», «отвратительный»), что в современном разговорном английском также употребляется в значениях «клёвый», «отличный», «замечательный». – Прим. ред.

8

Акт о незаконном обороте наркотиков (The Misuse of Drugs Act), принятый в Великобритании в 1971 году, выделяет четыре класса наркотических веществ, оборот которых регулируется государством, – A, B, C и так называемый «Временный класс» (Temporary class), куда включают новые наркотические вещества сроком на один год, в течение которого власти изучают новый наркотик и определяют, к какому из трех основных классов должно быть отнесено это вещество, либо выводят его из списка контролируемых

наркотических веществ и легализуют. Эта классификация отражает степень опасности наркотических веществ: так, за незаконный оборот наркотиков класса А, к которому относят героин, кокаин, морфин и опиум, предусмотрены наиболее строгие уголовные наказания. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/allen-karr/legkiy-sposob-brosit-azartnye-igry

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить