

От автора

Очень долго я «вынашивал» идею создания своей книги. Каждый человек в жизни накапливает какой-то опыт, который может оказаться полезным другим людям. Много лет я жил, не принося обществу никакой пользы. Возможно, именно по этой причине во мне созрело жгучее желание сделать что-то по-настоящему полезное.

Я был «обречён» на написание этой книги. Представьте такое внутреннее состояние, при котором каждый день думаешь лишь о том, как рассказать всему миру о своём открытии. Я не мог нормально спать и есть: я жаждал поделиться своим успешным опытом освобождения от многолетней жесточайшей игровой зависимости. Сильнее всего меня мотивировала и вдохновляла убеждённость в том, что эта книга окажется эффективным инструментом, который поможет решать очень масштабную проблему.

О лудомании, или, иначе говоря, игровой зависимости, в обществе не принято говорить. Возможно, её масштабы пока не так серьёзны, как, к примеру, масштабы алкоголизма — но это не значит, что проблема игровой зависимости несущественна. Очень многие люди, помимо самих игроков, вовлечены в эту беду, и страдают они зачастую не меньше самих лудоманов. Кроме того, неоспоримым фактом является то, что количество зависимых от азартных игр людей постоянно растёт. Это означает, что очень скоро общество осознает весь масштаб данной проблемы. А вот что в этой ситуации делать, по сути, никто и не знает.

Зависимый игрок — это в понимании большинства людей что-то из области распущенности. Отчасти так и есть, однако всё гораздо сложнее. Существуют различные специализированные клиники, в которых берутся лечить зависимых от азартных игр людей. И практически каждому игроку становится смешно, когда речь заходит о том, чтобы его «вылечили» (не зря я взял это слово в кавычки). Да, прекрасно знаю, что лудомания признана мировым медицинским сообществом болезнью — по логике получается, её нужно лечить. Но почему-то не наблюдается каких-то более-менее эффективных способов «излечения» игроков.

Давайте пойдём против всеобщего представления о том, чем же на самом деле является лудомания. Существует очень стойкий стереотип: если болезнь, то надо лечить. Давайте попробуем не лечить, а сделать так, чтобы всё разрешилось само собой. А раз не будем лечить, то и не будем считать лудоманию болезнью. Предлагаю другие определения: «искажённое сознание», «ошибочное мышление». Мы ведь не можем вылечить какое-то заблуждение — мы можем *изменить сознание таким образом, чтобы это заблуждение исчезло само по себе!*

Конечно, легко сказать: *измени мышление!* Но как это сделать, если человек находится в игре долгие годы и игра не просто является частью его жизни, а и есть сама жизнь? Ответу на данный вопрос посвящена моя книга.

У каждого игрока есть шанс выйти из игры навсегда. Абсолютно все зависимые игроки имеют возможность не просто оставить азартную игру в прошлом, а кардинально изменить свою жизнь, используя тот опыт, который был получен за долгий период нахождения в игре. Для многих это звучит очень странно, но я действительно убеждён, что *игровой опыт является уникальным и чрезвычайно полезным для дальнейшей жизни.*

Я не хочу посвящать отдельную главу описанию именно моей истории: каждый зависимый игрок при желании сможет рассказать о своей жизни столько удивительного, что у нормального человека волосы дыбом встанут, и ничего

не надо даже приукрашивать. Жизнь лудомана идеально подходит для того, чтобы по её мотивам сняли голливудский фильм, который будет гораздо круче, чем кинокартины про шпионов. Многие подробности своей жизни буду раскрывать по ходу книги, а сейчас коротко:

Я играл больше пятнадцати лет. И не просто играл, а по-настоящему «торчал» от игры. Было всё: казино, игровые автоматы, карты и, конечно же, главная моя страсть — букмекерские конторы. А если учитывать «детские шалости» с карточками «Спортпрогноз», то мой «игровой стаж» составляет больше двадцати лет. Первые годы играл вживую, впоследствии переместился в интернет. В конце 2015 года отпустил свою многолетнюю страсть, или она меня отпустила — тут сложно дать однозначную оценку. Последние два года я помогаю зависимым игрокам и их близким избавляться от этой нелёгкой проблемы. Сам же не просто завершил играть, а по-настоящему *освободился* от тяги к азартным играм — именно в этом и состоит суть.

Я категорически против такого способа «решения проблемы» лудомании, как «отгораживание» от игры. А именно по такому пути идёт подавляющее большинство людей, пытаюсь не решить проблему, а убежать от неё. Если искусственно ограничить игрока (поместить в стационар, заблокировать счета, ограничить доступ к финансам, забрать телефоны-ноутбуки и т.д.), то это только усилит зависимость. *Можно отгородиться от игры физически, но нельзя отгородиться от влечения к ней.* Тяга к азартной игре находится только в голове игрока и больше нигде!

Постараюсь объяснить в своей книге, как я сумел избавиться от игровой зависимости. Этот способ помог не только мне, но и многим другим игрокам, которые действительно хотели решить свою проблему — *и решили её!* Я не собираюсь выступать в роли школьного учителя, разжёвывая материал и убеждая вас в необходимости его освоить. Моя цель состоит совсем в другом: хочу вовлечь вас самих в чрезвычайно интересный процесс освобождения от игровой зависимости.

Игрок сам для себя должен стать учителем, а я лишь помогу, указав правильное направление. Вы обнаружите, что превратились в равнодушного к азартной игре человека, если с искренним желанием изучите мою книгу. Когда закончите читать, то поймёте, что в голове осталась масса вопросов, но это будут вопросы совершенно иного уровня, нежели просто: «Как завязать с игрой?»

Кроме того, в этой книге найдут для себя много полезного родственники и другие близкие люди зависимых игроков. Как вести себя с лудоманом? Как «достучаться» до игрока? Стоит ли «ставить на нём крест»? Как быть с долгами игрока, помогать ли с их выплатой? Как относиться к игровым срывам?

На эти и многие другие вопросы я постараюсь дать ответы.

Родственникам и другим близким людям зависимых игроков будет посвящена отдельная глава — и она будет одной из самых объёмных. Однако я бы рекомендовал всем прочитать книгу целиком, страница за страницей, чтобы в голове выстроилась полная картина. Окружению лудомана очень важно не только понимать, как вести себя и каких ошибок избегать в отношениях с игроком, но и иметь представление о том, что происходит в голове зависимого от азартной игры человека.

Родственникам не позавидуешь, ведь они являются наиболее заинтересованной категорией людей, потому как все, мягко говоря, не очень хорошие последствия увлечения зависимого человека азартными играми напрямую обрушиваются и на них. Эта книга поможет понять, как нужно действовать близким людям, чтобы не навредить игроку, а действительно по-настоящему помочь.

Обязательно хочу сразу подчеркнуть, что огромную роль в успешном решении моей проблемы сыграли люди из моего окружения. По ходу книги я ещё не один раз коснусь этой темы. Сейчас же хочу особо выделить то, что без двух самых близких мне людей — жены и мамы — вряд ли бы смог успешно справиться со своей проблемой. Где-то

осознанно, а в чём-то бессознательно они мне очень сильно помогли изменить себя и свою жизнь. Поэтому близкие лудоманов играют важную роль, и они должны иметь достаточно глубокое понимание того, с чем столкнулись. Родственники способны как эффективно помочь, так и очень существенно навредить игроку. Иногда достаточно просто избегать типичных ошибок в отношениях с зависимым человеком, чтобы создать основу для решения проблемы.

Предлагаю считать мою книгу своеобразным учебником или пособием. А это означает, что нужно не просто читать, а ещё и что-то делать. Если просто прочесть её как художественное произведение, то эффект будет незначительный, а потому нужно запастись толстым блокнотом и ручкой. Наиболее важные фразы будут выделены курсивом, но не нужно просто их запоминать или выписывать — гораздо важнее хорошенько поразмышлять над ними.

После прочтения всей книги вы станете другим человеком — *свободным от влечения к азартным играм*. Но это произойдёт только при условии осознанного подхода к изучению этой книги. Желательно после прочтения каждой главы делать выводы — причём письменно. Именно письменные размышления наиболее эффективны и полезны. Я, безусловно, не могу заставить вас делать именно так: прекрасно понимаю, что большинство людей вообще не дочитают книгу до конца, не говоря уж о каких-то там конспектах и размышлениях. Однако хочу ещё раз обратить ваше внимание на то, что шанс полностью освободиться от игровой зависимости есть *абсолютно у всех лудоманов*. А уж кто воспользуется этим шансом, а кто его благополучно профукает — исключительно личное дело каждого.

Можете сразу выкинуть из головы вредную мысль о том, что кто-то может вас «вылечить» без ваших усилий. Образно говоря, вам могут помочь научиться кататься на велосипеде, но ехать всё равно придётся самим. Обязательно необходимо прилагать собственные усилия, но прилагать

их нужно совсем «не туда и не так», как это делает большинство желающих «завязать с игрой».

Вы узнаете всё, что необходимо для успешного освобождения от игровой зависимости — а дальше уже выбор за вами. Кстати, не делать никакого выбора и оставлять всё по-прежнему — это тоже выбор, но самый бесполезный, а зачастую даже очень вредный.

Задолго до того, как сам избавился от игровой зависимости, я начал искать информацию о специалистах, которые знакомы с этой проблемой и имеют успешный опыт избавления от неё игроков. Читал разные книги, смотрел видео в интернете, исследовал различные форумы, однако ничего толкового именно по вопросу эффективного избавления от игровой зависимости не находил. А если совсем уж по-честному, то, скорее всего, не было у меня настоящего желания взяться всерьёз за решение своей проблемы. Я вроде бы и понимал, что зависим от игры, но не осознавал всей разрушающей мощи этой моей «забавы». Проблем в жизни из-за моего нездорового азартного увлечения было очень много, но для меня практически всё сводилось лишь к финансовой составляющей. О том, что стремительно разрушается моя личность, я как-то не особо задумывался.

Ещё лет за семь-восемь до того, как полностью избавился от тяги к игре, начал искать способы, которые бы помогли покончить со своим страстным влечением, но ничего не получалось, а как раз таки наоборот — тяга к азартным играм становилась всё сильнее. Я играл всё больше, суммы становились всё серьёзнее. В последние годы моё нахождение в игре было практически непрерывным. Иногда «поливал» вообще без остановки по двое-трое суток подряд, полностью игнорируя сон и еду. Самым обидным и удручающим было то, что я действительно много читал и изучал в последние годы, но играть от этого не переставал. Как мне удалось в итоге от всего этого избавиться, вы очень скоро поймёте, а сейчас хочу написать о человеке, чья заслуга в создании книги никак не меньше моей.

Алексей Александрович Магалиф, врач-психиатр, психотерапевт. С ним мы познакомились в начале 2016 года. Как раз тогда уже я начал помогать другим игрокам в освобождении от зависимости. Как будто абсолютно случайно (хотя убеждён, что ничего случайного в жизни нет) мне скинули ссылку на видео, в котором доктор Магалиф на одном из центральных телеканалов рассказывал о проблеме лудомании. Я не очень внимательно посмотрел лишь начало этого видео, тогда у меня было абсолютно предвзятое отношение в стиле: «а, ещё один типа умный доктор пытается впарить свои смешные методы лечения лудоманов». Однако через некоторое время наткнулся ещё на одно видео с доктором Магалифом, потом на третье, четвёртое... и что-то интересное я уловил. Несмотря на моё по большому счёту негативное отношение к людям, которые называются докторами, я почувствовал, что именно Алексей Александрович Магалиф не относится к типичным врачам. Сам образ мышления этого человека мне показался очень интересным, но самое главное — я понял, что мы максимально схоже смотрим на то, как *происходит освобождение от игровой зависимости*.

Я нашёл сайт клиники доктора Магалифа и написал на электронную почту письмо, содержание которого уже не особо-то и помню. Почему-то был уверен в том, что Алексей Александрович вряд ли мне ответит. Однако в этот же день он ответил. Мне стало очень интересно, у нас завязалась переписка. Около двух месяцев мы практически ежедневно писали друг другу письма, обсуждая различные вопросы, связанные с лудоманией и не только с ней. Параллельно я общался с игроками, пытаюсь помочь им избавиться от игровой зависимости. Основываясь на собственном опыте, давал советы обращающимся ко мне родственникам игроков. Между делом записывал видео по этой проблеме и выкладывал их в интернет.

Получалась интересная история. Я избавился от многолетней тяги к игре, но не понимал до конца, как это произошло. Конечно, у меня были различные размышления

на этот счёт, но в большинстве своём частного порядка. Эти размышления подкреплялись лишь моим собственным примером, а потому не могли быть фундаментальной основой, подходящей для использования всеми зависимыми игроками. Общение с доктором Магалифом, с огромным количеством зависимых игроков и их близких позволило мне выстроить цельную картину. Я докопался до тех причин игровой зависимости, которые на первый взгляд совсем не очевидны. С огромным интересом изучил механизмы, удерживающие людей «в лапах» азартной игры. Я осознал, на что именно нужно направлять фокус своего внимания, чтобы стать равнодушным к игре.

Делать — запомните это слово. Как правило, все всё понимают, но ничего не хотят делать. Так вот, чтобы избавиться от тяги к игре, необходимо будет совершать вполне конкретные действия. Многим игрокам кажется, что их проблема уникальна и никто до них не сталкивался с тем же самым. Однако дело обстоит совершенно иначе: все истории игроков сильно похожи друг на друга. Причины, из-за которых люди оказываются в этой ловушке, тоже типичны. А самое главное — *образ мышления зависимых игроков очень сильно схож*. И это несмотря на то, что лудоманами становятся и богатые, и бедные; и образованные, и не очень; и старые, и молодые. Даже образ мышления мужчины-игрока не сильно отличается от образа мышления зависимой от игры женщины.

Так вот, после примерно двух месяцев переписки с доктором Магалифом я предложил ему записать интервью — Алексей Александрович сразу же согласился. И, несмотря на то, что мы живём в двух тысячах километров друг от друга, нам удалось встретиться и записать очень полезное интервью.

Общение с доктором Магалифом, многочисленные переписки с игроками и их родственниками, мой собственный опыт освобождения от тяги к игре, изучение огромного количества источников полезной информации — всё это привело меня к осознанию того, что я должен собрать уникаль-

ный опыт во что-то цельное, структурированное и по-настоящему нужное людям. Вот так и родилась эта книга, поэтому не я её написал, а *все мы — вместе*.

Работая над каждой новой главой, я старался свои собственные размышления и выводы представить вам в форме подсказок, а не безусловных и неоспоримых истин. Прекрасно понимаю, что навязать игроку что-либо невозможно. Моя задача состоит в том, чтобы вы сами заинтересовались тем способом освобождения от игровой зависимости, который использовал и до сих пор использую я сам.

В своей книге я предлагаю вам конкретные действия, которые необходимо совершить для полного и безвозвратного освобождения от игровой зависимости (кстати, настоящие глубокие размышления я тоже считаю действиями). Это помогло мне, помогло многим другим игрокам (вернее, теперь уже бывшим игрокам), а значит — с очень большой долей вероятности поможет и вам.

Освобождение от игровой зависимости не имеет ничего общего с признанием своего бессилия перед игрой. Осознанно и вдумчиво прочитав эту книгу, вы сможете полностью изменить мышление, став абсолютно равнодушными к азартной игре и всему тому, что с ней связано. Ваша зависимость навсегда останется в прошлом, если вы подойдёте со всей ответственностью к изучению этой книги. Здесь вы найдёте чёткие указания на те ошибки, которые совершают игроки в процессе избавления от игровой зависимости. Именно типичные ошибки зачастую не дают возможности выйти из игры полностью и навсегда.

Результатом освобождения от влечения к азартной игре станет кардинальное изменение вашего мышления. Можно и поменять местами: изменение мышления приведёт к освобождению от тяги к игре. В любом случае *изменение мышления и избавление от тяги к азартной игре между собой неразрывно связаны*. Те люди, которые освобождаются от игровой зависимости, реально становятся гораздо более качественными личностями. И теперь я могу с абсолютной уверенностью утверждать, что игра

стоит свеч. Процесс освобождения от игровой зависимости является очень интересной и захватывающей игрой — вот такой парадокс.

Я бы с радостью проводил многочасовые беседы со всеми зависимыми игроками и их близкими, стараясь максимально эффективно помочь каждому. В общем-то, и веду переписку со многими людьми, так или иначе связанными с лудоманией: пытаюсь хоть как-то помочь всем обратившимся, но физически просто невозможно уделить максимум внимания каждому столкнувшемуся с этой коварной проблемой. Я решил создать книгу, чтобы она стала вашим личным помощником на пути к освобождению от игровой зависимости и изменению своей жизни в целом. Самое классное ощущение испытываю в тот момент, когда кто-то из игроков или их близких пишет, что мои усилия действительно помогли им решить эту коварную проблему. Избавьтесь и вы от своей, как многим кажется, «неизлечимой» зависимости с помощью моей книги.

Вы не найдёте здесь банальных вещей вроде тестов, ответив на вопросы которых сможете узнать, на какой стадии зависимости находитесь. Я хочу, чтобы вы начали сами задавать себе вопросы и искать ответы на них. Не забивайте голову всякой ерундой, пытаюсь выяснить, насколько глубоко погрузились в это «игровое болото». Раз самостоятельно не можете отказаться от игры, значит — достаточно глубоко. Сейчас нужно понять то, что никто и никогда вас не вылечит и не избавит от проблем, связанных с игрой. Никто, кроме вас. Путь «выздоровления» существует — с помощью этой книги вы его найдёте. Однако идти придётся в любом случае самим, а я лишь помогу, указывая направление.

Книга состоит из 28 глав. Особое внимание я уделил их расстановке и взаимному расположению. И потому советую прочесть книгу целиком, главу за главой, ничего не пропуская и не перепрыгивая с места на место. Если после первого прочтения почувствуете, что мой метод действительно вам подходит и кажется эффективным, тогда медленно и вдум-

чиво прочтите книгу во второй раз. И вот тогда надо уже не просто читать, а ещё и *делать*. Уделите основное внимание своему блокноту и письменным размышлениям в нём после прочтения каждой главы.

Английский политический деятель эпохи Просвещения Эдмунд Бёрк говорил: «Читать, не размышляя, всё равно что есть и не переваривать».

Итак, эта книга, блокнот, ручка и ваши мозги — это исчерпывающий набор для полного и безвозвратного освобождения от влечения к азартной игре. Поехали...

ГЛАВА 1

Борьба с зависимостью

Отгадайте, какой самый популярный вопрос задают мне игроки, когда пишут в первый раз? Я имею в виду, естественно, тех игроков, которые являются зависимыми и хотят избавиться от этой проблемы. Самый популярный вопрос: «Как ты поборол свою зависимость?»

Я сразу огорчаю людей своим ответом: «Никак. Я не смог побороть свою непреодолимую тягу к игре, хотя потратил на это много лет». И теперь могу сказать с абсолютной уверенностью — *игровую зависимость побороть невозможно*. Увы, если у вас всё ещё есть надежда на это, то поскорее избавьтесь от этой надежды. Вы проведёте всю оставшуюся жизнь в борьбе, а толку не будет никакого. Вернее, ваша тяга к игре будет только усиливаться, а жизнь становиться абсолютно невыносимой. Я знаю очень многих игроков, но не знаю ни одного, кто бы смог побороть свою тягу к игре.

Увы, всё очень печально. Все лудоманы остаются лудоманами до конца своих дней... за исключением тех, кто *смирился со своей зависимостью и перестал с ней бороться*. Слово «смирился» очень актуально в данном случае. Смирился — не значит признал поражение или своё бессилие. Смирился — значит достиг мира, а мир — это отсутствие борьбы.

Эта глава является самой важной во всей книге. Именно сейчас вы должны принять железное, я бы даже сказал «железобетонное», решение: либо вы соглашаетесь со всем, что прочитаете в этой главе, либо дальнейшее чтение может оказаться малоэффективным.

Я точно знаю, что *отказ от борьбы является основой избавления от тяги к игре и освобождения от игровой зависимости*.

Во всех остальных главах вы можете следовать моим убеждениям, а можете оставаться «при своих», кроме этой — первой главы. Всё, здесь изложенное, вы должны принять целиком и полностью. Естественно, у всех людей есть свои устоявшиеся убеждения, изменить которые очень тяжело. Но, ёлки-палки...

Выкиньте из своей головы это ужасное вреднейшее убеждение, что с игровой зависимостью нужно бороться. Или что с игрой нужно бороться. Или что нужно бороться с собой. Или что с букмекером, казино, игровым аппаратом нужно бороться.

Стоит на несколько секунд задуматься о том, где же кроется проблема, в каком месте? Мне долгие годы казалось, что если я приложу побольше усилий, то завершу играть. Или если не буду иметь доступ к деньгам, то уж точно забуду про азартные игры. Думал, если не стану вообще смотреть спортивные каналы, заблокирую сайты, уеду подальше от цивилизации, то это решит мою проблему с влечением к азартной игре. Сейчас прекрасно понимаю, что такие мысли только усугубляли мою зависимость. За все годы искренней борьбы со своим влечением я так и не мог понять простейшую истину — *бороться-то и не нужно*. Тяга к игре находится только в голове самого игрока и больше нигде. Побуду попугаем и ещё раз повторю: *тяга к игре присутствует лишь в голове игрока!* Борьба же всегда подразумевает наличие соперника, а в нашем случае соперника нет, хотя многие, конечно же, считают по-другому.

Когда вновь и вновь слышу или читаю о том, что кто-то пытается побороть саму игру или свой азарт, то мне хочется постучаться в голову к такому человеку — вдруг оттуда кто-то ответит, вдруг «враг» даст о себе знать, если к нему постучаться.

Какая цель стоит перед тем человеком, который хочет, чтобы в его жизни больше не было самой игры, а главное — негативных последствий от неё в виде долгов, чувства вины, бесконечного вранья, разрушенных отноше-

ний и т.д.? Цель — стать равнодушным к игре. Если же пытаться побороть игру, то это абсолютно точно не приведёт к равнодушию. Более того, любая борьба лишь усиливает то, с чем борешься — явно не очень популярное убеждение. Но если бы я вам предлагал в этой книге лишь те убеждения, которых придерживается большинство людей, то это был бы понятный и типичный, но абсолютно неэффективный путь. Если бы я сам оставался с теми убеждениями, которых придерживался долгие годы, то по сей день находился бы там же, где и был все эти годы. И подавляющее большинство игроков остаются там же только по одной причине — они продолжают жить со старыми убеждениями, которые и не дают изменить свою жизнь, оставив игровую зависимость в прошлом.

Да-да, всё прекрасно понимаю: отчаяние, бессилие, уже много раз пробовали завязать, но толку никакого. Да ещё и эти бесконечные долги... «Про какие ещё новые убеждения ты тут трезвонишь, это всё несерьёзно», — подумают очень многие игроки.

Не нужно прилагать усилий для борьбы со своей зависимостью. Нужно прилагать усилия для того, чтобы стать **другим человеком**. Остаться таким же, какой есть сейчас, и при этом избавиться от игровой зависимости — это невозможно! Чтобы игра осталась в прошлом, не нужно применять силу воли: просто должно быть стремление изменить кое-какие убеждения в себе, а соответственно — стать другим человеком. Для кого-то достаточно стать всего лишь «чуть-чуть другим», а кому-то придётся измениться кардинально. И тот, «другой» человек не будет хотеть играть: просто исчезнет влечение к азартной игре, просто станешь равнодушным к ней.

Иногда меня спрашивают игроки: «А может быть, перестать смотреть футбол (теннис, хоккей, волейбол, баскетбол и т.д. — подставьте свой вариант), чтобы не было соблазна сделать ставку?»

Я на такой вопрос могу ответить предсказуемо и коротко: «Не смотри», — но я так не отвечаю.