

CUANDO APOSTAR DEJA DE SER UN JUEGO

Por qué cuesta detenerse, cómo funciona
el ciclo de la recompensa y qué hacer
antes de perder más



ULISES AMORES CARRILLO

LiberaMente **Sí**

PSICOLOGÍA PARA UNA VIDA CON MÁS LIBERTAD

DIJISTE QUE SERÍA LA ÚLTIMA.

Borraste la aplicación. Pasaron algunos días. Después llegó un partido, apareció una publicidad, tuviste dinero disponible o simplemente pensaste que esta vez podrías controlarlo.

Y volviste.

Este libro no comienza preguntándote si eres «ludópata». Empieza con una pregunta anterior y más útil:

¿Qué está ocurriendo entre tú y las apuestas?

La muestra que tienes en tus manos abre el primer capítulo: una noche, una pérdida, el intento de recuperar y una frase que puede sonar demasiado conocida.

«Una más y paro».

CAPÍTULO 1

UNA MÁS Y PARO

Son las 00:47.

Habías dicho que hoy no ibas a apostar. No fue una promesa solemne. No se lo dijiste a nadie. Simplemente habías decidido parar unos días porque últimamente estabas gastando más de lo que querías y necesitabas ordenar algunas cuentas.

Tomaste el teléfono para mirar un resultado. Solo eso.

Entonces viste una apuesta que parecía demasiado buena para dejarla pasar. La cantidad no era tan alta. Al menos eso pensaste. Podías permitirte perderla y, si ganabas, recuperarías una parte de lo que habías perdido durante la semana.

Entraste, esperaste el resultado y perdiste.

Durante unos segundos sentiste rabia. No solamente por el dinero. Habías estado cerca. Si una jugada hubiera salido de otra manera, si aquel equipo hubiera marcado, si ese resultado no hubiese cambiado en los últimos minutos, ahora estarías celebrando.

Podías cerrar la aplicación. De hecho, eso era exactamente lo que habías decidido hacer.

«Recupero esto y paro».

Hiciste una segunda apuesta.

Esta vez aumentaste un poco la cantidad. No querías ganar mucho. Querías volver al punto donde estabas antes de comenzar.

También perdiste.

Ahora cerrar era más difícil.

Volviste a mirar cuánto dinero quedaba disponible. Calculaste mentalmente cuánto tendrías que apostar para recuperar las dos pérdidas. Encontraste otra posibilidad. Después otra.

Una salió bien.

Y sentiste alivio. No felicidad exactamente. Alivio.

Por unos minutos pareció que todavía podías arreglar la noche.

Entonces apostaste otra vez.

Son las 01:36.

Mañana tienes que levantarte temprano. Ya no estás disfrutando. Estás cansado. Estás molesto contigo mismo. Una parte de ti quiere apagar el teléfono y dormir.

La otra sigue haciendo cálculos.

¿Cuánto falta para recuperar? ¿Cuánto tendría que apostar? ¿Qué pasa si la próxima sí sale?

ANTES DE PERDER MÁS

Si te reconociste en estas páginas, quizás aparezca inmediatamente una reacción defensiva: «Lo mío no es tan grave».

Puede que tengas razón. Quizá todavía no sea tan grave. Y justamente por eso este puede ser un buen momento para mirarlo con calma.

No necesitas esperar a perder una cantidad determinada. No necesitas endeudarte. No necesitas destruir una relación. No necesitas llegar a un diagnóstico para preguntarte si quieres continuar viviendo esta relación con las apuestas.

Y existe otra posibilidad.

Quizás sí hayas perdido mucho. Quizás estés leyendo después de una deuda, una mentira que salió a la luz, una promesa incumplida o una noche en la que volviste a apostar dinero que habías decidido proteger.

La pregunta que interesa no es «¿Cómo pudiste hacerlo?». Es otra:

¿Qué hace que detenerse pueda resultar tan difícil incluso cuando sabes que seguir apostando puede perjudicarte?

La respuesta continúa en el libro completo.

ANTES DE PERDER MÁS

El libro completo continúa con el ciclo de la recompensa, el craving, la persecución de pérdidas, el ocultamiento, las recaídas y un plan de acción organizado mediante el Método O-C-T-I.

No para enseñarte a apostar mejor.

Para ayudarte a comprender qué está ocurriendo y construir decisiones que protejan tu vida fuera de la apuesta.



QUIERO CONTINUAR LEYENDO

Edición Digital LiberaMente Sí

Ulises Amores Carrillo

CONOCIMIENTO · CONSCIENCIA · LIBERTAD

Comprender antes de volver a apostar.