

COMO AYUDAR A UN LUDÓPATA

Ángela Carmona Alba

Psicóloga Ajuter

Todos podemos reconocer a un ludópata, cuando hay signos externos es fácil: juego ostentoso, gran cantidad de dinero gastado en juego, exceso de tiempo dedicado al juego etc. Pero cuando no hay signos externos y pensamos sobre esa persona que puede ser un ludópata, la cosa se pone más compleja. Para reconocerlo hay tres elementos que suelen ser características del mismo:

- Su modo de comportarse ha cambiado respecto a lo que era habitual en él hace un tiempo.
- Tiene problemas de dinero inexplicables.
- Sus cambios de humor son apreciables de un día para otro, pasando de la euforia a la ira, de la alegría a la depresión o de la amabilidad al insulto.

Todo ludópata cercano a nosotros necesita nuestra comprensión como persona querida, pero también nuestra firmeza para que ponga una parte de sí mismo para superar su problema de adicción al juego.

Cuando detectamos que en nuestra familia tenemos una persona con problemas de ludopatía, podemos ayudarlo de varias formas. Partiendo por la búsqueda de ayuda profesional, entendiendo y estudiando a lo que nos enfrentamos, buscando lugares en donde pueda encontrar la ayuda necesaria.

Algunas recomendaciones generales pueden ayudar al entendimiento y comprensión que necesitan los familiares para lidiar con esta patología.

- **Ayude a descubrir y reconocer la ludopatía**

Los ludópatas son personas que niegan su problema hasta que alguien cercano se lo hace ver en toda su crudeza o un acontecimiento grave los hace aterrizar en su realidad.

Las personas en su entorno cercano son las que pueden observar mejor y apreciar los cambios de humor, por lo que es relevante enfrentar el problema firmemente.

Cuando descubrimos en una persona que es un ludópata, la primera tarea no siempre es fácil, es hacer ver su patología, aunque lo niegue. Hay que observar, llevar un registro de lo que hace, dinero gastado, con quién está etc. Cuando niegue que tenga el problema el podremos presentar datos objetivos. Ello facilita que se vaya dando cuenta de que el juego le está acarreando problemas que le puede llevar a perder muchas cosas, no solo económicas, también de índole personal.

- **El cambio es posible**

Para que el cambio se produzca, hay que saber que puede realmente darse dicho cambio. Estar motivado para el cambio es vital.

Si la persona cree que puede intentar cambiar, es ahí donde pondrá todo de su parte para intentar el cambio. Lo que impide frecuentemente dicho cambio son las creencias inadecuadas y los pensamientos distorsionados sobre el juego.

Cuando se ha decidido cambiar deben proponerse metas pequeñas. Ya que las grandes metas son difíciles, lejanas y poco objetivas la mayoría de las veces. Las pequeñas metas deben ser claras, y objetivas, que se puedan realizar en plazos concretos (un día, una semana). Cuando logre una de sus metas, fíjese nuevamente nuevas. El conseguir las primeras anima a seguir el camino del cambio.

Se van a presentar dificultades, hay que animar, estas sirven para que enfrente las situaciones difíciles que le produce su adicción. Esta etapa no es fácil, el milagro no se produce de inmediato, el camino estará lleno de grandes dificultades. Estos son los primeros intentos para lograr el control de su vida. Como cercanos debemos ser firmes, pero comprensivos dentro de nuestra firmeza de que hay que recorrer un largo camino para superar la ludopatía. Mientras mayor tiempo pase, el auto control de ludópata será mayor, mejorará la confianza nuestra en él o en ella y el ludópata mejorará su confianza en si misma.

- **La mentira y el engaño**

El ludópata ha tenido que especializarse en la mentira y el engaño para conseguir su objetivo. Cuando se le descubre va poco a poco descubriendo su pasado, sus zonas oscuras. Este engaño duele mucho, cuando nos lo ha hecho una persona en la que confiábamos. Cuando esto comienza a descubrirse no debe provocar el abandono, más bien tiene que producir el efecto de ser más firmes con él. La persona cercana debe ser y mantenerse fuerte, no puede desmoronarse con los descubrimientos que va haciendo sobre la vida pasada el ludópata. La firmeza es esencial.

- **Todo problema tiene solución**

Los problemas son normales en nuestra vida cotidiana. El reconocer que se tiene un problema es el camino adecuado para buscarle la solución. El ludópata cuando reconoce su problema, tiene mayor posibilidad para encontrar la solución.

Asumir que se tiene un problema, que se tiene una patología cambia el modo de verse a si mismo y al problema. También implica la asunción de que tiene que poner una parte importante de sí mismo para solucionarlo. Al mismo tiempo vera que de él va a depender buscar soluciones y alternativas. En esta etapa se puede ayudar, orientar, ya que nos interesa que mejore y que deje la ludopatía atrás.

- **Brinde apoyo y anime a buscar el apoyo cercano**

Cuando se tiene problemas se agradece la ayuda, cuando se ha hecho consciente de su enfermedad. Cuando es posible darle apoyo debe dársele para que supere su problema. Sin olvidar la firmeza. La familia, los amigos son una fuente inagotable de ayuda cuando se es querido. Anime a que explique a la gente que quiere, su problema.

- **Refuércelo constantemente sus avances**

A todos nos gusta que nos premien. Cuando se está involucrado en una grave adicción como la ludopatía y se está en el proceso de rehabilitación se necesita un reforzamiento positivo. Los premios, el afecto, sentirnos queridos, el amor nos hacen asumir nuestro problema de mejor manera.

La ayuda, la contención, el cariño debe ser sincera pero firme y sin que pueda manipular o manipularnos.

Mientras vaya avanzando en el sentido positivo el ludópata necesitará menos de nosotros, porque empezará a poner en marcha sus sistemas de adaptación y de autorregulación propios de los seres humanos.

- **Ayúdele a afrontar y a vencer el desánimo**

La ludopatía como otras conductas adictivas, es difícil de vencer. Durante el proceso de toma de consciencia de la patología suelen presentarse obstáculos a lo largo del camino, especialmente el desánimo, ansiedad, depresión u otras emociones como la angustia, aburrimiento, soledad, tensión etc., están relacionadas con la ludopatía, tanto cuando se es ludópata como cuando se está en el proceso de rehabilitación.

Los problemas emocionales suelen ser una consecuencia de la ludopatía, de ahí que el control de esta permitirá un mejor estado emocional, pero en el camino a este nuevo estado el desánimo y el sufrimiento aparecerán en más de una ocasión.

Debemos ayudar al ludópata a que conozca y asuma que esto va a ocurrir, que la recuperación no es inmediata y que estamos ahí para apoyarle.

Cuando surgen problemas de desánimo, depresión, ansiedad etc., es aconsejable realizar ejercicios físicos, ejercicios de respiración, relajación o técnicas de distracción.

- **Descubra junto al ludópata conductas alternativas satisfactorias**

En el proceso de recuperación de la ludopatía cobra gran importancia descubrir o redescubrir nuevas conductas, provocar un cambio en la vida diaria. Con el tiempo ira descubriendo nuevas cosas que hasta ahora no era capaz de apreciar. Hacerle ver al ludópata esto es un gran paso hacia la recuperación. La familia, los amigos, el trabajo pueden ser de gran ayuda en descubrir cosas nuevas, lo harán sentirse bien consigo mismo.

- **Cuando ocurra una recaída ayude a remontarla**

En el proceso de rehabilitación es frecuente que se produzcan recaídas, estas suelen estar asociadas a estados emocionales negativos, como la ansiedad y

la depresión o situaciones de estrés, ante el dolor, presión social y la más importante la pérdida de control personal.

Cuando esto ocurre debemos recordarle:

1. Obsérvate, escúchate a ti mismo.
2. Tranquilízate, no tengas pensamientos negativos sobre lo que pasó.
3. Renueva tu compromiso de abandonar el juego.
4. Que te llevo a jugar. Analízalo.
5. Realiza un plan para recuperar tu estado emocional.
6. Pide ayuda.

Si ocurre una caída, debemos mantenernos firmes en el sentido de reafirmarle que no debe volver a jugar, que todo lo que ha avanzado ya es algo.

El apoyo que le pueda dar la familia a un ludópata no es tarea fácil, quién a veces también cae en el desánimo y no logra encontrar la manera de ayudar.

Carta de un ludópata a su familia

“Yo soy un jugador, necesito de ustedes. No me reprendan, culpen o castiguen, ustedes no se enojarían conmigo si yo tuviera cáncer o diabetes. El juego es también una enfermedad. No me permitan provocar su enojo, si me atacan verbal o físicamente, lo único que conseguirán es que confirme la mala opinión que tengo de mí mismo, y...ya me odio bastante.

No permitan que su amor y ansiedad por mí les lleve a hacer cosas que yo debo hacer por mi mismo. Si ustedes asumen mis responsabilidades harán que mi fracaso sea permanente. Mi sentido de culpa aumentará y ustedes se sentirán resentidos. No acepten mis promesas, yo prometeré cualquier cosa. Pero la naturaleza de mi enfermedad, me impide que mantenga promesas, aunque en ese momento lo hago con buena intención.

No hagan amenazas en vano, una vez que hayan tomado una decisión, aférrense a ella, no crean todo lo que diga, puede ser una mentira. Es negar la realidad es un síntoma de mi enfermedad. Además generalmente le pierdo el respeto a aquellos que engaño con facilidad. No permitan que me aproveche o abuse de ustedes de ninguna forma.

El amor no puede existir por largo tiempo sin ninguna dimensión de justicia. No me encubran o traten de ninguna forma de salvarme de las consecuencias de mi forma de jugar. No mientan por mí, no paguen mis cuentas, ni cumplan mis obligaciones. Esto puede reducir o desviar la misma crisis que me incitaría a pedir ayuda. Puedo continuar negando que tengo un problema de adicción al juego tanto tiempo como ustedes proporcionen un escape automático a las consecuencias de mi juego”