

¿SE PUEDE SUPERAR LA LUDOPATIA?

Ángela Carmona Alba
Psicóloga AJUTER

EL ser humano con sus grandezas y sus bajezas tiene un sinfín de posibilidades que puede poner en acción en uno u otro sentido. Cuando una persona quiere cambiar, cuando quiere superarse, tiene la mitad de la guerra ganada. Falta solo la otra parte, para conseguir la meta propuesta. El querer hacer algo o provocar un cambio es poder, solo teniendo la voluntad de querer se puede lograr un gran porcentaje de avance.

Siempre es bueno que un profesional ayude en el tratamiento, pero algunas sugerencias pueden ser una buena alternativa para iniciar el proceso de rehabilitación.

- **Reconocer que se tiene un problema grave.**

Cuando un ludópata solicita ayuda o cuando es consciente de que precisa ayuda, es el momento en que reconoce que tiene un problema grave de tipo personal, para el que no tiene salida en ese momento. Lo importante es dejar de jugar, reconocer que se tiene un problema que ha llevado a la pérdida de control y, a partir de ahí reestructurar la vida, reorganizarla para que vuelva a ser como antes.

Ser consciente de problema obliga a destaparse, a quedar desnudo ante la realidad, a confesarse ante los demás. Esto no es ni más ni menos que reconocer que tiene un problema grave y que lo asume, que lo hace suyo y que va a poner realmente y sin mentiras todo de su parte por superarlo.

- **Comunicar a las personas más cercanas que tengo este problema.**

Cuando antes el entorno cercano conozca el problema de la ludopatía es mejor. Esta comunicación puede ser difícil y dolorosa, pero debe hacerse, porque son las personas cercanas a nosotros, las que no quieren, y las que más nos pueden ayudar.

Cuando una persona cercana a nosotros tiene el problema de la adicción, le debemos hacer ver que tiene que acudir en busca de ayuda o nosotros ofrecérsela. Aunque niegue que tenga el problema debemos insistirle e incluso acompañarle para que vea por sí mismo en que nivel del problema está. La insistencia le llevará a la reflexión al verse descubierto.

Cualquier momento es bueno para comunicar que se tiene un problema para el que busca ayuda. Sea claro, sincero y realista.

Cuando la mentira se implanta en la vida de una persona le cuesta abandonar esta práctica, el tener el valor de decir la verdad es un paso a la rehabilitación, con todas las consecuencias y sufrimientos que acarreará.

- **Dejar de manejar el dinero**

El dinero es el instrumento que el ludópata tiene para poder jugar, si no tiene dinero no puede hacerlo, aunque dedicará parte importante de su tiempo para conseguirlo.

Cuando se decide dejar de jugar y se tiene la firme intención de hacerlo, ello va a estar en contraposición a la tentación de jugar. Todos los años de juego producen la adicción que le hace tener presente una y otra vez el juego. El modo de controlar esto es que no pueda acceder al dinero y solo puede ocurrir cuando no hay dinero.

Transferir dinero, tarjetas y todo acceso a cuentas al otro miembro de la pareja o alguien de confianza. A él debe pedirle dinero necesario para sus gastos diarios y tiene a alguien que lo controla directamente. Es un paso importante, difícil pero necesario.

- **Asumir las consecuencias de mi pasado**

Nuestra vida, nuestra historia es la nuestra y de nadie más, no podemos cambiarla ni reescribirla de otro modo. La vida es un cúmulo de aprendizajes, situaciones nuevas, cambios, barreras a superar. Por lo tanto el ludópata que ha sido ludópata eso es lo que ha sido un ludópata. Tiene que asumirlo, es su pasado, y lo que tiene que hacer ahora, en el presente, es superar su problema. Asumir las consecuencias del pasado es necesario, aunque no siempre sea agradable o fácil, pero el jugador tiene que asumir y enfrentarse al hecho.

Buscar ayuda para el problema de juego y para los problemas que ha producido directamente o indirectamente el juego es una buena

medida. Asesoramiento legal, familiar, laboral y de asociaciones de ayuda cobran aquí gran relevancia.

No siempre el ludópata va a encontrar caminos fáciles, la gran mayoría de las veces estos caminos llevan mucho dolor y frustración.

- **Observar detenidamente lo que hago**

Observar lo que se hace permite conocer como uno es y como se comporta. Anotarlo nos permite un seguimiento preciso. El tener una pequeña libreta en donde anotar todo ayuda a llevar un control objetivo de todo lo que ahora se va haciendo.

Incluir en que se gasta el dinero diariamente, tentaciones que ha tenido por el juego y como ha superado estas tentaciones. Como ha logrado superar los problemas que le han surgido a lo largo del día, nivel personal, laboral y relacionados con el juego.

Aunque pensemos que nos conocemos bien a nosotros mismos, que nada nos puede ayudar a conocernos mejor, también es cierto que solemos distorsionar la información sobre nosotros mismos de manera importante. El anotar lo hecho diariamente nos fuerza a ser más objetivos.

Como complemento a esas anotaciones es bueno escribir una pequeña autobiografía acerca de cómo consideramos que ha sido nuestra vida. El hecho de escribir ya ayuda al adicto a volcar su dolor, angustia, frustración, y al releerlo encuentra a la persona que ha estado inmersa en la ludopatía.

- **Estar permanentemente alerta**

Cuando el ludópata ha dejado de jugar y lleva varios días, semanas sin ningún episodio de juego, puede falsamente pensar que ya no tiene problemas de juego, que ha dejado atrás su ludopatía, pero no es así.

Dejar de jugar es el primer paso para superar la adicción, pero ello tiene que venir seguido de la consolidación de este paso. Hay que dejar pasar el tiempo, comprobar que se puede estar sin jugar meses, que las tentaciones van disminuyendo, que el apoyo es bueno, que los problemas producidos por el juego se van solucionando o se les va buscando una salida adecuada.

El estar permanentemente alerta es bueno para no confiarse en los avances y en lo conseguido. Siempre en todo proceso de cambio hay dificultades y en las adicciones estas son más pronunciadas,

especialmente cuando se llevan meses sin jugar. Se cree falsamente que el problema ha quedado atrás. Esta es una de las etapas más peligrosas ya que se cree aparentemente que se ha logrado controlar la conducta y no es así, por lo tanto la frustración será mayor.

- **Hacer un cambio en el estilo de vida**

Todo cambio implica esfuerzo y en muchos casos reorganizar la vida. Lo ideal para superar la ludopatía es hacer un cambio en el estilo de vida. Cuando se es ludópata se hacen cosas que exigen mucho tiempo respecto al juego. Se está en el lugar de juego por horas, se tiene amigos de juego. Ahora la situación ha cambiado, se exige un cambio importante en el estilo de vida, en el modo de funcionar y comportarse diariamente.

Cuando se tiene pareja este cambio debe llevar a reorganizar la relación de pareja, redescubriendo el tiempo pasado en que las relaciones eran buenas. Si hay hijos debe dedicársele más tiempo, redescubrir a los verdaderos amigos, apoyarse en ellos y en hobbies distintos al juego, facilita ir superando el problema.

- **Buscar apoyo**

Es difícil por uno solo superar el problema de ludopatía. Sé es muy importante que le ludópata quiera cambiar, decida cambiar y provoque el cambio. Aquí la ayuda de otros, sean profesionales, sean personas cercanas es importante.

La búsqueda de apoyo es una parte esencial en el proceso de cambio, de dejar de jugar y de mantenerse sin jugar. Desde el nivel familiar, amigos y a otros que pueda acceder, como nuevos amigos, otras personas que también tienen problemas de juego y han dejado de jugar, son importantes para que el jugador se vea como una persona que quiere superarse y vencer una dificultad grave como es la ludopatía.

La familia, amigos, asociaciones etc., son una gran ayuda, pero hay que ganárselos. Ahora muchas personas han perdido la confianza en el ludópata, en lo normal, hay que ir ganando la confianza de nuevo para los más cercanos y para las otras personas. Es un largo camino pero poco a poco se puede ir consiguiendo.

- **Estar atento al desánimo**

Superar la ludopatía no es fácil. Es desánimo acecha en todas partes.

El optimismo tan característico del jugador cuando estaba en la situación de juego, va chocando una y otra vez contra la cruda realidad. Muchos problemas de difícil solución se hacen presentes al dejar de jugar o al verse obligado a dejar de jugar. Muchas veces hay ruptura matrimonial, problemas de relación, deudas a las que no se puede hacer frente etc., son solo algunos de éstos.

Si surge el desánimo debe combatirse con el recorrido histórico de la ludopatía, el recuerdo de las graves consecuencias que le ha acarreado y su contraposición a los aspectos positivos que aprecia al haber dejado de jugar. Los caminos de la recuperación no son fáciles, pero en la dificultad está el esfuerzo para salir adelante.

Conocer que el desánimo va a estar presente en varias etapas es importante, para que cuando aparezca se sepa que esta dentro de la normalidad del proceso. Conocer es saber y sabiendo podemos superar los obstáculos.

El apoyo de otras personas, las nuevas tareas que se están realizando distintas al juego, el haber dejado de jugar hace ya un tiempo, el sentirse en ocasiones muy bien, deben contraponerse al desánimo. Incluso si este persiste y es intenso, se debe acudir a un profesional para que le preste ayuda. Nunca dude o deje de pedir ayuda si lo necesita.

- **Controlar las tentaciones**

El desánimo, los pensamientos recurrentes sobre el juego, encontrarse con amigos de juego, pasar por lugares donde se disfruto y se excitó mucho jugando, son algunas de las razones que producen nuevas tentaciones a jugar.

La tentación a jugar, a volver a jugar, es una de las grandes dificultades para superar totalmente el problema. El juego de azar esta regulado por principios psicológicos muy potentes que producen una gran adicción en poco tiempo y que son fáciles de reinstaurar si se vuelve a jugar. La tentación es la antesala de la reaparición del problema, pero si se puede controlar y superar.

Cuando aparece la tentación hay que enfrentarse a ella, primero tenemos que hacerla desaparecer, si lo conseguimos habremos vencido. Si es más resistente y tarda en desaparecer, tenemos que afrontarla y atacarla con los argumentos que tenemos: el daño que

nos ha hecho el juego, el dinero que hemos perdido, los problemas que aparecen después de jugar, la dificultad de salir del juego cuando se ha vuelto a entrar, cuanto hemos ganado en la confianza de los otros y cuanto he ganado yo como ser humano.

- **Formarse una visión positiva de la vida**

La ludopatía es un trastorno incapacitante que produce en las personas que lo padecen graves problemas de tipo personal, familiar, económico, laboral y social. La mayor tendencia a la depresión, y al estrés de los ludópatas, como el consumo de alcohol y otros problemas, esta relacionada con la gravedad del problema y con las dificultades de afrontarlo adecuadamente cuando se es ludópata.

Cuando se está saliendo de la ludopatía la persona se va haciendo más consciente de lo que ha hecho, de cómo ha arruinado una parte importante de su vida. Ante esta visión es importante saber que la vida tiene también otro modo de verse, de modo positivo y optimista. Poco a poco confrontando la realidad con los hechos se puede producir el cambio.

Al final el jugador podrá encontrarse como una persona normal, como una persona que ha tenido un grave problema, que le ha traído en el pasado mucho sufrimiento. Si se aprende de este sufrimiento, se puede llevar una vida futura mucho mejor.

“Una persona recuperada de su ludopatía deja el juego a un lado. Este le ha hecho pasar momentos agradables, ha disfrutado con él, pero le ha destruido una parte importante de su vida. Quizás todavía hoy está pagando las graves consecuencias que le ha producido. El daño que le ha hecho ha sido infinitamente superior al bien que le ha dado.

El juego tiene que desaparecer de su proyecto vital, de su cotidianidad, dejarlo a un lado no solo es importante, su proyecto de vida depende de ello. Cuando se ha tenido relación con el juego, cuando ha tonteado con él o lo ha amado, le ha destruido, le ha manipulado, le ha engañado, y quizás...destruido. Si se enfrenta a él, siempre perderá, no tiene herramientas psicológicas suficientes para hacerle frente. Si lo hace pasará a ser su esclavo y habrá perdido nuevamente su libertad.”