



Manual del

Ludópata

Guía para pacientes y familiares



Manual del

Ludópata

Guía para pacientes y familiares

Blas Bombín

MANUAL **DEL** **LUDÓPATA**

Iniciación al conocimiento de la Ludopatía

Blas Bombín

**Fundador y Director Técnico de AJUPAREVA (Asociación de
Jugadores Patológicos Rehabilitados de Valladolid)**

Director Técnico de FEJAR



FEJAR

(Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados)

Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción, almacenamiento,
grabación o transmisión total o parcial de esta obra
por cualquier medio sin autorización por escrito del editor.

© Blas Bombín Mínguez
Director técnico de Fejar (Federación Española de
Jugadores de Azar Rehabilitados)
Editor: FEJAR
ISBN-13: 978-84-614-5614-7
Depósito Legal: TO-0348-2010
Printed in Spain
Diseño y maquetación: Jer publicidad
Impresión: Solprint

Dedicado a los Jugadores Patológicos en lucha por conseguir su Rehabilitación, a los ya Rehabilitados y a los familiares, que les acompañan en todo momento.

La suerte hace esclavos a quienes con más ahínco la persiguen.
Y la mayor suerte del esclavo radica en la recuperación de la libertad perdida; en su reivindicación y rehabilitación como ser libre.

Reflexión.

Índice

PRÓLOGO	
En busca de la libertad.....	10
PRESENTACIÓN.....	12
PRIMERA PARTE: EL PROBLEMA	15
El juego de azar.....	17
Aproximación histórica.....	19
Clases de juego y de jugadores	25
Naturaleza de la ludopatía	29
Incidencia o alcance social	31
Sintomatología	35
Diagnóstico	43
Génesis	49
SEGUNDA PARTE: SOLUCIONES	75
El tratamiento:.....	77
La terapia de Grupo. Propiedades. Efectos. Mecanismos. Fases	95
La recaída.....	101
El entorno asociativo. Grupo de autoayuda.....	107
El testimonio.....	109
La Asociación	113
FEJAR.....	115
La prevención	117
TERCERA PARTE: RECURSOS	121
Familia.....	123
Decálogos.....	135
Perlas cultivadas	139
Inventario de actividades.....	142
Testimonios escogidos.....	148
Guía de recursos sociales	238

PRÓLOGO

En busca de la libertad

La infancia ayuda para todo en la vida. Venimos de una sociedad, en la que nuestros padres nos enseñaron a esforzarnos para alcanzar nuestras más preciadas metas. Nos dijeron que el esfuerzo diario es lo único que tiene valor en la vida, cuando se desea conseguir algo con fuerte motivación. Sin embargo, a medida que avanzábamos en nuestra andadura por la vida, compitiendo con los demás, a veces nos hemos dejado llevar por la inercia de lo fácil. Y tal vez por otras vías nos han asegurado que un golpe de suerte puede solucionarnos la vida, y nos lo hemos creído. O tal vez no, pero la duda se ha sembrado. Y el azar ha hecho su aparición, como una promesa de facilidad, y tal vez de felicidad.

El azar ha formado parte de nuestra vida cotidiana, de nuestras preocupaciones, y lo hemos integrado de tal manera, que se ha convertido en una nueva esperanza para vivir, o tal vez para eludir el miedo a la responsabilidad de la vida, el miedo a la libertad de vivir. Cuando hemos de esforzarnos, nos ilusionamos en lo que haríamos con un premio gordo. Cuando tenemos la economía cuesta arriba, cuando el jefe nos aprieta, cuando el paro toca en nuestras puertas, nos imaginamos lo que podríamos hacer si la suerte nos acompañara. Cuánto bien haríamos y a cuánta gente ayudaríamos. Nos hacemos castillos en el aire y lo compartimos con los demás. Es un buen caldo de cultivo para que las gentes pensemos en el juego de azar y lo hagamos en forma positiva. ¡Qué tiene de malo soñar!

Entrar en el mundo de las adicciones, resulta increíblemente fácil en esta sociedad actual. Tenemos muchas preocupaciones y nos refugiarnos en las trampas que la sociedad nos ha preparado: El alcohol, las drogas ilegales, las compras, el sexo, la televisión, la alimentación, el juego de azar, etc. Pero luego señalamos sin misericordia a quienes demoran en este mundo de facilidad, adjudicando la culpa de esa caída en la red adictiva a la propia víctima. Sostenemos en el consenso social que la avaricia en el juego es la responsable de que nos quedemos enganchados en la máquina; que hay personas que no saben jugar y no se conforman con jugar lo “normal”, como los que no saben beber o fumar canutos. Tal vez no nos demos cuenta que cuando acusamos de esta manera, nos estamos olvidando que lo normal o al menos lo más prudente es no jugar o no beber o no fumar; y que la equivocación, y la culpa, es asumir que las drogas tienen que existir en una sociedad libre. Ahora la libertad que nos preocupa es esta, igual que a nuestros padres les preocupaba otra más verdadera y que deberíamos retomar.



El mundo de las adicciones es una nueva prisión en la que emerge todo el horror humano. Los carceleros no tienen forma y los castigos surgen de nuestra propia conciencia. El director de esta prisión es el pensamiento, somos incapaces de valorar las consecuencias de nuestros actos, antes de realizarlos. Las cadenas que nos mantienen provienen de la negación del problema, de la presunción de que podemos abandonar esa esclavitud cuando queramos. Somos dueños de nuestros actos y apelamos a nuestra libertad para seguir esclavos. Sirva como ejemplo, la persona que me encuentro todos los días al salir de mi casa, en el primer semáforo. Me pide una ayuda, y yo siempre le ofrezco mi ayuda para abandonar su adicción, pero su respuesta es inapelable, ¡esto lo dejo yo cuando quiera!

Tienes, amable lector, en tus manos un manual, escrito con amor y sabiduría, de alguien que conoce la conducta humana y la valora en un sentido positivo. La eficacia del aprendizaje es cierta y real para ser aplicada. Hay algo que no se aprende en un manual y que es esencial para encontrar la puerta de salida. Solamente tu esfuerzo personal, tu intención de salir y tu ansia de libertad puede poner las bases para que los demás podamos ayudarte. Si tú quieres, los demás podemos ayudarte; si tú no quieres ni el mejor libro, ni el mejor profesional, ni la mejor familia podrá nunca ayudarte. Tuve un amigo, Fulgencio Benítez, que ayudó a muchos enfermos alcohólicos a abandonar su adicción, y que cuando entraban en la recién fundada clínica de desintoxicación les decía: “En esta clínica hay un espejo en tu habitación. Cuando te levantes todos los días mírate en él y aprende a querer la imagen que veas. Luego mira profundamente y aprende a querer lo interno de esa persona. Cuando seas capaz de mirarte sin hacer ningún reproche estarás preparado para marcharte”.

Efectivamente, lo primero que se pierde en el padecimiento de cualquier adicción, es la autoestima, la valoración positiva de ti mismo. Si no aprendes a valorarte de nuevo, a saber que tienes muchos valores y que puedes desarrollarlos, no serás capaz de renacer, de volver a vivir como te gustaría hacerlo. Cuentan en la sabiduría del pueblo canario que cuando el general español conquistó las islas, mandó llamar al jefe guanche y le dijo: “Si queréis yo os puedo dejar un trozo de isla donde podáis seguir viviendo en libertad”. A lo que el jefe le contestó: “Triste es la libertad que tú me puedes dar”. La liberación del mundo adictivo es muy personal y depende sola y exclusivamente de ti. Pero el libro que empiezas a leer, te ayudará a tomar conciencia de todo ello. Seguro.

Román Fernández Alepuz

Director General de la Fundación Sociedad y Adicciones (FUSA)

Director Médico de la Asociación Cordobesa de Alcohólicos Liberados (ACALI)

Director Médico de la Asociación Cordobesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación (ACOGER)

PRESENTACIÓN

Hacia ya tiempo que se venía haciendo necesaria una recopilación sencilla de la experiencia acumulada en la rehabilitación de la ludopatía en el ámbito asociativo por quienes de una u otra manera la hemos vivido de cerca o protagonizado, para ofrecerla como Guía de rehabilitación a quien pudiera interesar; y así, de paso, lograr una homologación instrumental del proceso de tratamiento y rehabilitación en contexto asociativo de la ludopatía con respecto al proceso paralelo, pero de mayor tradición, arraigo, antigüedad y dotación, de la rehabilitación de la adicción alcohólica también en el entorno asociativo. En el caso del movimiento asociativo para la rehabilitación del alcoholismo se ha contado con la Cartilla del Alcohólico del doctor Rafael Llopis Paret, vigente desde hace más de tres decenios, y actualmente con la que patrocina la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España (FARE), desde el año 2007, y cuyo autor es el doctor Francisco Pascual Pastor. Aquí radica el por qué de esta publicación.

El manual o cartilla que tienes en tus manos, estimado lector, seas ludópata, familiar suyo o simple interesado en el saber acerca de la adicción al juego de azar, como estudioso, estudiante o profesional, es la plasmación de una tan antigua como legítima aspiración de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR) de dotar a sus federaciones autonómicas, asociaciones, asociados y personas vinculadas, de un instrumento que, en forma de manual, cartilla o librito en el que se resumen los puntos básicos sobre una doctrina o disciplina, pueda servir en este caso de guía de conocimiento y revelación de todas las verdades fundamentales que nadie debería ignorar acerca de la ludopatía: el ludópata porque sólo identificando, conociendo y reconociendo el trastorno de conducta que padece como enfermedad del juego de azar, podrá afrontarlo y superarlo con éxito; y el resto (familiares, profesionales y sociedad en general), porque así podrán aprender a desprenderse de los prejuicios y errores que dominan y circulan en la sociedad acerca de la ludopatía como vicio o problema “buscado”, y entender verdaderamente al ludópata desde la óptica objetiva de un análisis sucinto pero documentado. Es cierto que la disciplina terapéutica y la cultura de rehabilitación atesoradas a lo largo de estos últimos decenios en el ámbito asociativo ha ido proporcionando a los jugadores patológicos un medio idóneo y una fuente directa para lograr su libertad frente a la esclavitud de la adicción; pero la lectura y meditación de este manual pretenden hacer acopio ordenado de todas esas expe-



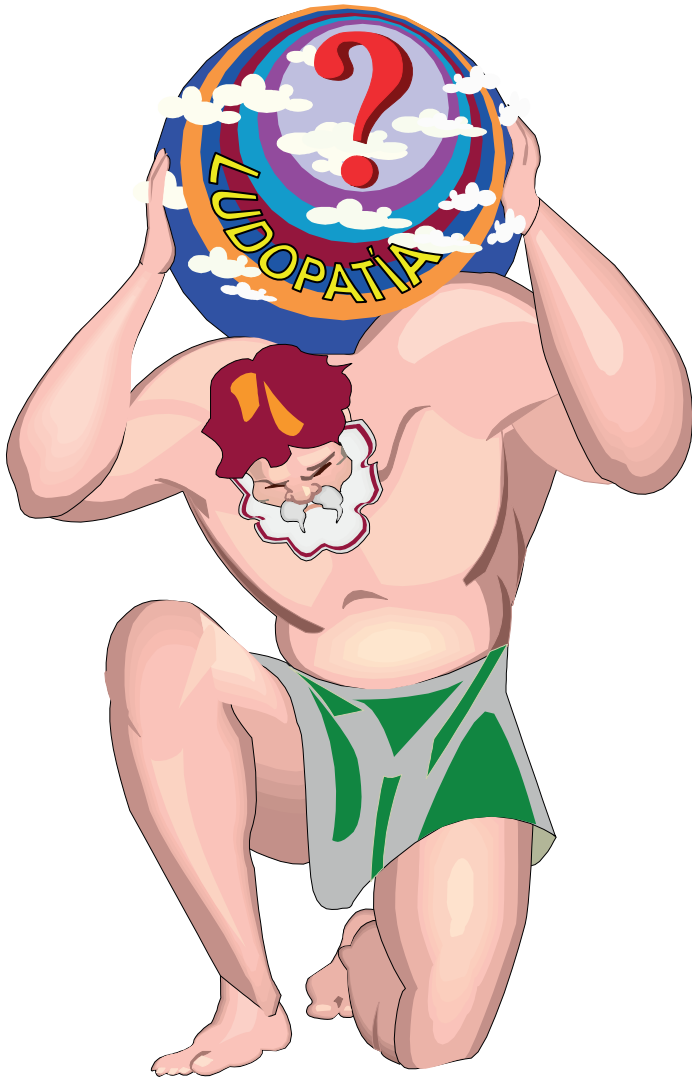
riencias para facilitar, promover y anticipar la liberación del ludópata, y de paso la de su familia, a través de la exposición y resolución de las cuestiones básicas sobre la ludopatía, así como para liberar a todos en general de los injustos juicios erróneos que rodean y condenan a la persona del ludópata, porque, en efecto, como en la consigna evangélica, y ello concierne a todos, “sólo la verdad os hará libres”. Y aquí, en este ofrecimiento de utilidad, reside el para qué, la finalidad, de esta publicación.

En conjunto, pues, este manual, nacido al calor de la *coexistencia* en íntima *cooperación* y sinergia del *sector clínico* (pacientes y familiares) con el *sector terapéutico o profesional*, a lo largo de muchos años, pretende responder a las cuestiones fundamentales que plantea la ludopatía a todos quienes de una manera o de otra nos relacionamos con ella, o puedan relacionarse en el futuro. Y sólo aspira a ser un sencillo instrumento de utilidad para todo el que decida consultarlo o incluso leerlo, lo cual sería ya un inefable honor.

Debo hacer constar mi felicitación, mi agradecimiento y mi admiración a quienes, ludópatas o familiares, se han prestado valiente y generosamente a insertar aquí sus propios testimonios para alumbrar, de forma sencilla pero también noble, sincera y magistral, y en no pocos casos con una calidad literaria brillante, el tortuoso caminar de quienes aún no han tenido el privilegio que ellos han disfrutado de poder acogerse a un grupo humano de tanta fuerza terapéutica, que ni siquiera el paso del tiempo es capaz de borrar para quienes el sentimiento de gratitud les acompañará durante el resto de sus renovadas vidas. Ellos constituyen un importante modelo de identificación para los que van llegando, y para éstos son el auténtico manual. Gracias, también, finalmente, a ti, consultor o lector, por dedicar una parte de tu precioso tiempo a visitar y leer estas páginas, que al fin y al cabo son también como mi testimonio personal, compensando con creces la ilusión y el esfuerzo invertidos en su confección.

El manual se ofrece en *tres partes*:

- La *primera* dedicada al análisis del *problema* de la ludopatía.
- La *segunda* a las *soluciones* (tratamiento para cuando aparece y prevención para que no llegue a aparecer)
- La *tercera* para la exposición de los *recursos* o medios con los que se cuenta para afrontar el problema y conseguir su solución, aunque advirtiendo que los recursos institucionales (asociación y federación) se exponen en la segunda parte, por considerarlas en el enfoque general de este manual como partes del tratamiento, la parte de las soluciones.



Primera parte:
EL PROBLEMA

El juego de azar

Aproximación histórica

Clases de juego y de jugadores

Ludopatía

Epidemiología (Incidencia)

Sintomatología

Diagnóstico

Génesis

Perfil (psicológico y social)

Curso y pronóstico

Manual del

Ludópata

Guía para pacientes y familiares



EL JUEGO DE AZAR

Se entiende por juego *la actividad recreativa libre y voluntaria, aunque sometida a reglas*, correspondiente a un *impulso psicobiológico expresivo de la energía vital* que palpita en todo ser vivo. En tal sentido, si en los animales superiores se encuentra el juego, esbozado o preconfigurado con carácter espontáneo y libre (en representación de sus instintos biológicos de apresar, acechar, sorprender, seducir, etc.), puede en cambio considerarse consustancial y casi característico del ser humano, atributo que ya pusieron de manifiesto el historiador Huizinga, al definir al hombre por su potencialidad de juego como “homo ludens”, y asimismo Lamb, quien se atrevió a definir al hombre como “el animal que juega”. Por ello no puede considerarse a priori y en abstracto que el juego sea intrínsecamente malo. De hecho, es fundamental en el desarrollo psicológico del niño hacia la adultez; e incluso llegada esta etapa, el juego puede persistir dentro de unos límites normales, siempre y cuando sea de forma testimonial o puntual, porque también a veces el adulto tiene derecho a sentirse circunstancial o puntualmente niño, e incluso a regresar temporalmente a la infancia, que es en este sentido un reducto de bienaventuranza para las etapas en las que la vida se vive con demasiada seriedad, rigidez y dramatismo. Un poco de juego, una moderada y controlada expansión lúdica al mundo infantil, al margen de cualquier ambición económica o de cualquier intento de evasión enfermiza de la realidad, puede aportar a la vida ese respiro psicológico necesario para luego retomar el hilo de la actividad rutinaria con renovada frescura.

Es obvio que, de este concepto de juego, quedan deslindados el *trabajo*, como actividad retribuida que se destina a la producción y no al recreo; y el *deporte*, como actividad recreativa que se sirve de ejercicios naturales y que conserva el sentido pristino del juego infantil como fuente de placer y cultura, permitiendo al individuo cultivar y potenciar, a través del esfuerzo, tanto sus facultades físicas como psíquicas (fuerza, destreza, habilidad, disciplina, voluntad), por lo que aunque con frecuencia se le aplique una dimensión competitiva, en este campo lo más importante no es ganar, sino participar (espíritu del juego olímpico).

Cuando el juego incluye una apuesta previa del jugador, y un resultado que implica tanto la posibilidad de obtener una ganancia como el riesgo de una pérdida, y que escapa totalmente de su habilidad y de su voluntad de control, se habla de *juego de azar*, que viene a ser un pulso entre el riesgo y la esperanza, decidido por la suerte. El juego de azar consiste, pues, en un contrato aleatorio (apuesta) por el que dos o más personas convienen en ganar o perder una cantidad o cosa según se realice o no cierto suceso futuro que depende principalmente de la suerte, aunque a veces también pueda influir la destreza. El juego de azar implica, pues, *dos elementos constitutivos*: unas *reglas conocidas* y un *factor desconocido*, que Cicerón denominaba “*Concursu quodam fortuito*”, y que comúnmente se conoce por los nombres de azar, suerte, fortuna, riesgo, albur.

Ahora bien, cuando el impulso se vuelve compulsivo, invasor y destructor de la vida de relación y de las obligaciones y responsabilidades propias de la persona adulta, cuando se adopta como una actividad prioritaria, como si la persona hubiera retornado a la infancia, dando lugar a consecuencias psíquicas, sociales o económicas, el juego ya puede considerarse patológico, y estamos hablando de una enfermedad, la enfermedad del juego de azar o ludopatía, una de las adicciones psicológicas o conductuales (no químicas) más graves de todas cuantas se puede padecer en el mundo actual. Es entonces cuando “no somos nosotros los que jugamos el juego, sino más bien es él el que nos juega y nos zarandea, hasta hacerse dueño y señor del jugador”.

En consecuencia con lo dicho, en español tenemos un mismo vocablo para designar estas diferentes acepciones que adquiere el juego según la actividad a la que nos estemos refiriendo. En cambio, en inglés todas estas acepciones adquieren términos específicos diferentes para precisar su distinta significación, según se aprecia en la tabla 1.

Según todo lo dicho, el juego de azar no es malo en sí, sino por su exageración en intensidad y reiteración en el tiempo, por su utilización como “droga de evasión” y por su potencialidad adictiva.

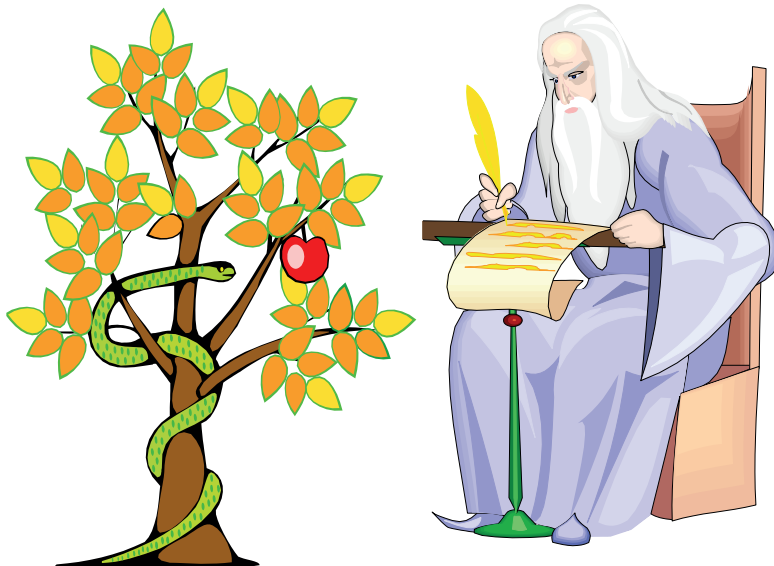
ESPAÑOL	INGLÉS
JUEGO	PLAY (Actividad Recreativa)
	GAME (Partida de juego)
	SPORT (Juego deportivo)
	BET (Apuesta en el azar)
	GAMBLING (Juego de azar)

Tabla 1



APROXIMACIÓN HISTÓRICA

El juego de azar, como ritual de entretenimiento que sirve de fuente de excitación en menoscabo del aburrimiento, así como de ocio, de toma de decisiones o de obtención de dinero o bienes, y en definitiva al servicio de la ambición humana, puede decirse que ha contemplado la historia, y por tanto ha estado presente en casi todas las culturas, en todos los ámbitos, tanto reales como fantásticos, tanto orientales como occidentales; y en todas las referencias históricas, como veremos, ha contado con posiciones legales de exaltación como de persecución, de ruina y marginación como de explotación tramposa.



Los orígenes del juego de azar se remontan a las etapas de la humanidad en las que se confunde la realidad con la leyenda o la tradición.

Cuenta la mitología que el dios Mercurio estaba rodeado de un halo luminoso que había ganado nada menos que de la Luna en una partida de tablas (precedente ancestral del bacgammon). Según la leyenda, el veloz Mercurio le apostó y le ganó una séptima parte de su luz a la pobre Selene (diosa de la Luna).

También, según la tradición cristiana, y tal como recoge el Antiguo Testamento, Adán y Eva, nuestros primeros padres, fueron expulsados del Paraíso por un pecado de ambición, que les llevó a apostar, asumiendo el correspondiente riesgo, y perder, el llegar a ser como dioses.

Las referencias más relevantes son las de Babilonia, Egipto, China, India, América precolumbina, Grecia y Roma. Sófocles dice en “El sitio de Troya”, que fue Palamedes el primero que jugó con dados, antepasados, quizás, de la bola de marfil de la ruleta; y de Sófocles tomó esta afirmación Justiniano. Sin embargo, hay que remontarse más atrás en la historia para buscar sus orígenes, como parecen demostrarlo los descubrimientos de dados estampados en las tumbas del antiguo Egipto (pirámide de Keops, en Gizeh) y de pinturas también egipcias sobre juegos de tableros, 3.000 a. de C. El juego de azar, cuya historia precede a la invención del dinero en unos mil años, fue una de las pasiones dominantes de los antiguos, quienes erigieron numerosos templos a la diosa Fortuna.

El Código de Hammurabi, 1.850 A C, prohibió en el Imperio babilónico toda lotería ajena al templo o al palacio, convirtiendo los sorteos en reserva fiscal, tal y como por otra parte, casi cuarenta siglos después, ocurre en nuestros días, en que no falta lotería en prácticamente ningún país, como suculenta fuente de ingresos para las arcas públicas.

Los griegos fueron maestros en los juegos e incluso en las trampas o engaños (fullerías) que se asociaron al juego y a los propios griegos. Por eso Aristóteles, 384 A.C., juzgaba que los apostadores eran “avarientos y ladrones”, opinión que, al mismo tiempo, utilizaba para calificar a gran parte del pueblo griego, tan propenso a las emociones del azar.

Entre los romanos la pasión por el juego, principalmente orientada hacia los dados, es en sus orígenes casi una exclusiva privativa de los patricios, y de sus grandes emperadores (Claudio, Julio César, Marco Antonio, Nerón, Calígula); y difundida posteriormente a plebeyos y libertos, que apostaban en los grandes juegos del circo sobre la victoria o derrota de los gladiadores en lucha, como válvula de escape para evadirse de las presiones sociales. Los cónsules romanos, atentos a esta extendida pasión social, hacían pagar impuestos a los regentes de apuestas. Pero tal vez ello constituyó una de las causas de la degradación de las costumbres públicas y de la caída del Imperio.



Carlomagno (742- 814), rey de los francos y emperador de Occidente, reprimió enérgicamente la afición al juego.

Las referencias bíblicas nos informan que la “túnica sagrada” que llevaba Jesucristo antes de la crucifixión, se la repartieron los soldados echándola “a suertes”, probablemente con los dados.

Los germanos llegaban a jugarse la libertad a los dados, reduciéndose a la esclavitud el que perdía.

Los chinos, en la antigüedad, apostaban igualmente sus miembros, dedos de las manos o de los pies, etc.; y los hunos de Atila se jugaban sus mujeres y hasta la vida, suicidándose si perdían, aun en el caso de perdonarles el que ganaba, viniendo así a ser el juego una especie de duelo a muerte.

En América parece que se conocían los juegos de azar ya cuando los españoles llegaron a ella, al menos en México, donde se jugaba con huesos de ciruela y melocotón. El juego de cartas se originó en China, en el siglo XII, extendiéndose a Europa a través de España alrededor de 1377.

Alfonso X El Sabio (1221-1284), rey de Castilla y de León, dictó en el año 1275 el Ordenamiento de las Tafurerías (establecimientos donde estaban autorizados los juegos de azar), que es todo un compendio sobre del juego de azar en el que se muestra un análisis lúcido sobre los diversos significados y las normas del juego para el hombre. Inicia su Ley del Ordenamiento con un magnífico prólogo, en el que resalta el componente de alegría que conlleva el juego de azar, y que le permite al hombre aliviar las “cuitas e los trabajos”. Mas como la alegría complace a Dios, el hombre queda legitimado para buscarla; y en esa búsqueda de la felicidad, “los hombres hallaron y practicaron muchas maneras de juegos”. Entre ellos distingue este portento de rey tres clases: Los que se practican a caballo, para solaz conjunto y adiestramiento en las armas; los que se practican a pie, que fomentan la alegría y fortalecen el cuerpo; y los que se practican sentados, como el “acedrex (ajedrez), que cultiva el seso (entendimiento), los dados, que se basan en la ventura o puro azar, con grave riesgo para el usuario, y las tablas, que servirían para fomentar la cordura, como mezcla de ambos”. Todos estos juegos de azar son muy apropiados, según apunta el sabio, para aquellos que no pueden cabalgar, ni ejercitarse en la caza, ni de otro modo, y se ven forzados a permanecer inactivos en sus casas o aledaños, como los enfermos, los impedidos, las mujeres, los cautivos, etc.

Es decir, ya se apunta sutilmente la “selección” que el juego de azar ejerce sobre sus dilectos usuarios, a los que sitúa en planos de debilidad o de inferioridad, si nos atenemos a los juicios de valor reinantes en la época, con alto grado de vigencia en la actual. Pero también se encuentra en el Libro de los Juegos de este sabio rey la recomendación de “uso prudente”,

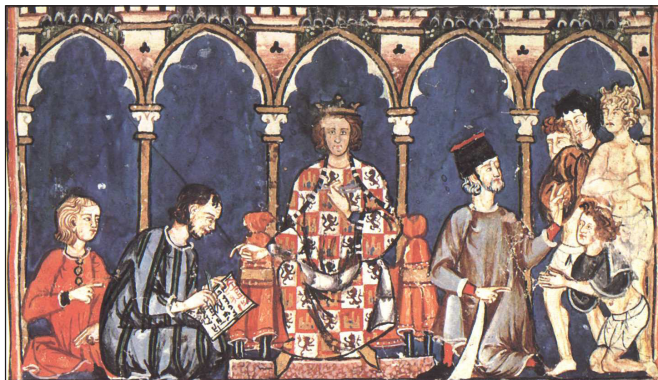
“durante el tiempo y en el lugar adecuados”, y con ganancias que nunca fueran demasiado grandes ni provechosas como para despertar la codicia; de tal manera que redunde en pro del sano divertimento y placer de su usuario y no en contra, pues en este caso de ello se derivarían muchos daños y males que desagradarían a Dios y a los hombres, al ir contra todo principio de bondad. En consecuencia con ello, se establece la necesidad de poner en orden la práctica del juego, sujetándolo a unos principios morales generados en las virtudes del entendimiento y la mesura para que contribuyan al disfrute del hombre y le protejan de toda suerte de males del cuerpo y del alma. Y finalmente, reafirmando su proverbial rechazo a los “usos sin derecho”, introduce en el Ordenamiento las normas morales que velarán por el buen uso del juego de azar, so pena de en caso contrario recibir el castigo correspondiente. Se trata aquí, con esta penología (distribución de penas, castigos y escarmientos), de castigar a los tramosos, blasfemos e infractores con multas económicas, o en caso de insolvencia con latigazos, prisión, aplicación de la ley del talión, y en caso de reincidencia de al menos tres veces, con la amputación de la lengua o de los dedos pulgares del tahúr tramposo. También se pena a los que, presos de la ira, se muestran violentos con los tableros, tablas o dados, salvo si lo que se utiliza para romperlos es la propia cabeza. Y asimismo se penalizaba a quienes transgredían las normas de espacio y aptitud para jugar, ya que por un lado sólo se podía jugar legalmente en las tahurerías, salvo las excepciones de la Navidad o la víspera; y por otro lado no todo el mundo era apto para jugar en estos lugares públicos, pues ni los nobles ni los clérigos estaban legalmente autorizados para ello.

Las loterías se iniciaron probablemente en la antigua Roma, pero no alcanzó patente de organización hasta 1466, en Brujas (Bélgica), donde se diseñó con fines benéficos, como medio para recaudar fondos en favor de los pobres de la ciudad. No faltaron sin embargo gobernantes que reprobaron y persiguieron el juego aunque pudiera contar con la coartada de los benéficos fines.



Jugando a los dados.

El emperador Carlos I de España, el 24 de agosto de 1529, ordenaba desde Toledo a las Audiencias y Justicias de Indias: “Prohíban, imponiendo grandes penas, los grandes y excesivos juegos, y que ninguno juegue con dados, ni los tenga en su poder y que nadie juegue a los naipes ni a cualquier otro juego más de 10 pesos en un día natural de 24 horas”.



Alfonso X El Sabio dictando sus Leyes. Jimmy Wales. Wikipedia.

En España, Felipe III, asumiendo un papel netamente represor sobre el juego de azar, señalaba desde su palacio de San Lorenzo, que el “mal del juego” se hallaba difundido aún en las más altas clases sociales, y que “algunos ministros togados, debiendo dar mejor ejemplo en sus acciones, y corregir y castigar excesos, los cometen y consienten, teniendo en sus casas tablajes públicos, con todo género de gente, donde día y noche se pierden y se aventuran honras y haciendas”. Y en continuidad con este pensamiento, decretaba en 1.596, en Madrid: “Júntase en tablajes públicos mucha gente ociosa, de vida inquieta y depravadas costumbres... por el interés de barajas y naipes; hagan castigar y castiguen los delitos cometidos en casas de juegos y juntas de gente baldía”; y en 1.610 prohibía a las altas autoridades españolas en América que “tengan tablajes de juego, aunque sea con el pretexto de sacar limosnas para hospitales, y otras obras de piedad”.

Sin embargo, el máximo nivel de institucionalización se consiguió por primera vez en 1763, cuando el rey Carlos III, a iniciativa del marqués de Esquilache, Ministro de Hacienda de su gobierno, creó la Lotería Nacional, la más antigua en su género como también la más famosa e importante, con más de 2.000 millones de euros al año en premios.

Los casinos, como salones especializados en el juego de azar, son posteriores en su aparición, siendo el de Monte Carlo (Mónaco) el más famoso del mundo y Las Vegas la ciudad con más concentración de este tipo de establecimientos, destacando el MGM Grand Hotel, con cinco mil habitaciones y un casino de 18.000 metros cuadrados. Los bingos y máquinas tienen un origen relativamente contemporáneo. Pero tal vez sea ilusorio, en definitiva, determinar cómo y en qué lugar nació primero este tipo de juego. Se dice, por ejemplo, que Blas Pascal, impulsado por su genio matemático, inventó la ruleta con la publicación en octubre de 1658 de su libro “Historia de la ruleta”, fundamentado en los métodos de Roberval, un científico francés que lo había precedido en sus estudios, y que dio origen, sin saberlo, a una de las industrias más prósperas de la actualidad.

A lo largo de la historia, el juego ha estado ligado a grandes personajes como los emperadores Augusto, Calígula, Claudio y Nerón; Luis XIV (“mi reino por un caballo”), Enrique VII de Inglaterra, que perdió a los dados las campanas de la Catedral de San Pablo; Washington; los filósofos Descartes y Cardano, o los escritores Góngora, Montaigne y Dostoyevski; y ya en un terreno más frívolo, Giacomo Casanova, de quien se dice que ganaba en el lecho lo que perdía en la ruleta, y hasta la mítica Madame Pompadour, en cuyo tiempo, y quizás por su influencia, se introdujo la ruleta en Francia. Asimismo, el juego ha sido tema capital en la literatura en obras como “El Jugador”, de Dostoyevski, “Veinticuatro horas de la vida de una mujer”, de Stephan Zweig, “Un héroe de nuestro tiempo”, de Lermontov, “La última noche de Dostoyevski”, de Cristina Peri Rossi.

Tan evidente es el proceso de globalización del juego de azar, cuyo futuro no es otro que una era de loterías supertecnificadas, violentamente competitivas, inviolables, infalibles, computarizadas, e incluso transnacionales, que el 9 de mayo de 1992 se realizó el primer sorteo mundial de lotería, con la participación de diversos países, entre ellos España.

Continuando la historia hasta nuestros días, y tomando como referente el grado de institucionalización de los juegos de azar en España, se constata que la legalización de los principales juegos se lleva a cabo en los siguientes momentos históricos: Lotería Nacional (1812), carreras de galgos (1935), cupón de la ONCE (1939), quinielas futbolísticas (1946), apuestas hípicas (1957), casinos y bingos (1977), máquinas recreativas y de azar (1981), Lotería Primitiva (1986), Bonoloto (1988), Lotería Presorteadada (2006).

No hay que olvidar que el ciudadano tiene el derecho a jugar, pero el Estado tiene la obligación de protegerlo (Rousseau, Contrato Social), persiguiendo el fraude y garantizando que quien no juega, no se vea obligado a hacerlo como producto de una publicidad excesiva y una oferta desproporcionada y ficticia.

Siempre se ha jugado. El juego nace con la humanidad.
Sólo que actualmente, la liberación de su uso ha propiciado
el abuso, la adicción y las consecuencias de todo ello.

Un asunto histórico no poco relevante en torno al juego de azar, es el origen del término “ludopatía” para designar el fenómeno adictivo que propicia por su práctica excesiva o patológica. La primera vez que la Asociación Americana se refirió a ella (1980) aún lo hacía con el término juego patológico. Y precisamente por ahora es cuando el término de ludopatía cumple sus bodas de plata en su matrimonio con el juego adictivo, y hay que señalar que su uso como tal fue propiciado desde las inquietudes y estudios que se fueron promoviendo en el ámbito de las asociaciones de rehabilitación del Juego Patológico.



CLASES DE JUEGO Y DE JUGADORES

1.- Modalidades de juego (Tabla 2).

a) Si nos centramos en el juego de azar, la primera división que se nos ofrece es la que diferencia los juegos como de *azar puros* (loterías, como ejemplo más claro), *de destreza* (cartas, mus) o mixtos, con ambos componentes (dominó, por ejemplo).

b) El hecho de que en el juego de azar se juegue dinero introduce un claro factor diferenciador, según su alcance económico, que normalmente se correlaciona con su significación moral y social y su contexto legal. En este sentido puede hablarse de juegos lícitos, que por la escasa cuantía que implican en cada operación se aproximan a meros pasatiempos, aunque su reiteración pueda alcanzar proporciones enormes; e ilícitos, que por el volumen económico que mueven se convierten frecuentemente en una profesión habitual, o en una actividad mórbida o vicio, y que arriesgan la seguridad económica familiar, y reprueban de consuno la moral, la economía, la política y el derecho, por lo que puede ser prohibido (o regulado) por las leyes, y hacerse cumplir tal prohibición (o regulación) por las autoridades.

c) Ahora bien, como quiera que siempre se ha jugado, se juega y se jugará, con frecuencia se ha considerado que puede ser mejor reglamentarlo, o incluso organizarlo institucionalmente desde la propia administración del estado (**juegos legales**), que prohibirlo (**juegos ilegales**); y así se ha procedido y se sigue procediendo en algunos países, cuyos estados, además, convierten el juego en fuente de ingresos, mediante la nacionalización parcial (como sucede en el estado español desde Esquilache con la Lotería) y la imposición de fuertes tributos a las casas de juego. Cabe referir a este respecto la razón oficial por la que se legalizaron en su día los juegos de azar en España, en el año 1977: “El Gobierno considera la legalización del juego una medida adecuada para contribuir de forma destacada al impulso del sector turístico, cuyo peso es tan significativo e importante en el conjunto de la economía del país y cuya reactivación no admite espera”. Estos hechos propician otra clasificación de los juegos legales en **privados y públicos**, aunque hay que advertir que los unos predisponen y conducen a los otros, y viceversa.

Clases de juegos	Por su mecanismo	De azar puro
		De destreza
		Mixtos, de azar y destreza
	Por su licitud	Lícitos
		Ilícitos
	Por su administración	Públicos (activos y pasivos)
		Privados
	Por su contenido	Máquinas tragaperras (A, B y C)
		Clases
		Bingo
		de juegos
		Cartas
		Casino
		Loterías (Primitiva y resto)
		Apuestas deportivas
		Juegos rápidos (rasca-rasca)
	Juegos en la red ("on line")	
	Por su potencia adictiva	Muy adictivos
		Poco adictivos
Medianamente adictivos		

Tabla 2

En España contamos con una amplia muestra de juegos legalizados, comenzando por la lotería nacional (año 1812), el cupón de la ONCE (1935), las quinielas de fútbol (1946), las apuestas hípicas (1957), los casinos y bingos (1977), las máquinas recreativas y tragaperras (1981), la lotería primitiva (1986), la bonoloto (1988), la lotería del horóscopo (1991) y el juego del rasca-rasca (2006).

d) Atendiendo al contenido intrínseco del juego, podemos distinguir:

- Máquinas mecánico-electrónicas, de tipo A (recreativas), B (tragaperras) y C (tragaperras especiales, de casino).
- Bingo y loterías rápidas o instantáneas.
- Juegos de casino (ruleta, bacarrá, póker, dados, blackjack, punto y banca).
- Juegos de cartas, dados, etc., habitualmente privados.



- Apuestas deportivas o quinielas (de fútbol, hípicas, de carreras de galgos).
- Loterías (nacional, primitiva, bonoloto, cupones, sorteos especiales, rasca-rasca, etc.)
- Juegos en la red (“online”)



Cualquier juego de azar puede conculcar la libertad

e) Atendiendo a su potencial adictivo, dependiente de la inmediatez del juego (inversamente proporcional al tiempo transcurrido entre el momento de la apuesta y el resultado), se pueden distinguir los altamente adictivos, por el escaso tiempo transcurrido entre el momento de la apuesta y el resultado (máquinas tragaperras, bingos, casino, loterías rápidas, algunos juegos de cartas, rasca-rasca, juegos en la red) y escasamente adictivos, por el carácter diferido en el tiempo del resultado respecto al momento de la apuesta (loterías, cupones, quinielas).

Cualquier juego de azar es potencialmente adictivo,
aunque lo sean en mayor medida aquellos de respuesta
más rápida tras el momento de la apuesta

2.- Tipos de jugadores

Paralelamente a la clasificación establecida para los juegos, aunque con algunas variantes introducidas por aspectos relacionables con la personalidad y la conducta del jugador, pueden distinguirse (Tabla 3):

a) El jugador social, que, como esporádico que es, controla su conducta por mecanismos racionales (“locus” de control interno), pudiendo dejar de jugar en cualquier momento independientemente de si está ganando o perdiendo, ya que para este tipo de jugador el juego es accesorio, contingente y prescindible, frente a otros aspectos más importantes de la vida.

b) El jugador profesional, que, mediante cálculos ponderados de probabilidades, experiencia dilatada y a veces estrategias de dudosa o nula legalidad, utiliza el juego como fuente irregular de ingresos, por lo cual hace de esta actividad una forma de vida prácticamente exenta de pasión, aunque ciertamente, se trata de una especie cada día más rara, a medida que la cobertura legal de los juegos de azar ofrece mayor garantía frente al fraude.

TIPOS DE JUGADORES			
TIPOS \ ASPECTOS	SOCIAL	PATOLÓGICO	PROFESIONAL
MECANISMO	Diversión	Dependencia	Sistema de vida
FORMA SOCIAL	Compañía	Solitario	Indiferente
CUANTÍA GASTADA	Predeterminada	Indeterminada	Programada
CONTROL	Interno	Externo	Adaptable
PÉRDIDAS REALES	Aceptables	Desmedidas	Variables
PÉRDIDAS SUBJETIVAS	Sobrevaloradas	Minimizadas	Asumidas
GANANCIAS	Disuasorias	Estimulantes	Variables
TRATAMIENTO	Preventivo	Necesario	Innecesario

Tabla 3

c) El jugador patológico, ludómano o ludópata, que es aquel que establece con el juego una relación de dependencia, lo que implica la pérdida de la libertad de elección entre jugar y no jugar, haciéndolo frecuentemente en forma impulsiva o compulsiva; y la pérdida de control para detenerse una vez iniciado el juego, en cuya virtud el jugador patológico se puede definir como la persona que fracasa en su intento de resistir el impulso de jugar a pesar de las complicaciones en la vida personal, familiar y socio-profesional.

Ningún jugador, ni social ni profesional, está libre de desembocar en la condición de jugador patológico, que suele ser la vía final común del juego.



NATURALEZA DE LA LUDOPATÍA

De ludos (=juego) y pathos (=enfermedad), la ludopatía, enfermedad del juego o juego patológico, representa en la actualidad, y desde hace varias décadas, uno de los trastornos del comportamiento individual y social que entraña mayores repercusiones personales, familiares y sociales, no sólo en la economía, sino también en la salud y en la convivencia.

Definida en 1924 por el padre de la psiquiatría moderna, Kraepelin, como “manía del juego”, como referencia más antigua a su condición de trastorno mental, y considerada por algunos psicólogos como un simple *trastorno de la conducta*, que es como también era considerada primitivamente por las organizaciones sanitarias internacionales, es actualmente valorada desde el punto de vista médico-psiquiátrico como una de las *adicciones sin sustancia* (también llamadas adicciones psicológicas o comportamentales) más extendidas en nuestra sociedad, y por ello como un *trastorno con base cerebral*. Sin embargo, las organizaciones internacionales de psiquiatría, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) en el año 1980 y posteriormente la Organización Mundial de la Salud (OMS), pese a reconocerla e incluirla en los manuales diagnósticos (DSM y CIE) como uno de los *trastornos o enfermedades por déficit del control de los impulsos*, al lado de otras entidades clínicas como la cleptomanía o la piromanía, y por tanto como una enfermedad, aún no le otorgan el rango de adicción, al carecer de sustancia externa. No obstante, la complejidad de su génesis, la secuencia y magnitud de sus dinamismos psíquicos y sobre todo, la relevancia de sus consecuencias, no sólo para la salud individual, sino para la convivencia familiar y por su condición de fenómeno pernicioso para la sociedad, la convierten en un *problema de salud*, tanto en su dimensión individual, equivaliendo a una auténtica *enfermedad* si nos atenemos a la definición que de tal hace la propia Organización Mundial de la Salud como “todo estado que implique un menoscabo para el bienestar físico, psíquico o social de la persona”, como en su sentido social, constituyendo sin duda un verdadero *problema de salud pública*.

Pero las mismas organizaciones sanitarias sugieren indirectamente la posibilidad de incluir la ludopatía en el concepto de adicción, y por ello de considerar al ludópata como un adicto, término éste que históricamente se refería, según el Derecho Romano, al “esclavo por deudas”, que de no poder satisfacerlas a su debido tiempo perdía la libertad y se convertía automáticamente en “addictus” o esclavo del acreedor.

En efecto, la ludopatía se puede equiparar con toda la legitimidad a cualquier adicción, es una adicción, al contener los cinco elementos fundamentales que se establecen como condición para poder diagnosticar una adicción:

- a) *Ansia*, deseo, necesidad o apetencia urgente desmedida (“craving”) de llevar a cabo la conducta adictiva para satisfacer la intensa atracción, de forma semejante a como ocurre en el alcoholismo o la adicción a la cocaína.
- b) *Incapacidad o pérdida de control del impulso* a realizar la conducta adictiva, lo que se traduce en una incapacidad para mantener la abstinencia o para detener la conducta adictiva una vez iniciada.
- c) *Síndrome de abstinencia* cuando se interrumpe la conducta adictiva, lo que también ocurre en la ludopatía.
- d) *Tolerancia*, o necesidad de aumentar la cuantía, frecuencia o dosis de la conducta adictiva para seguir obteniendo el mismo grado de satisfacción, excitación o placer.
- e) *Persistencia* en la conducta adictiva (juego en este caso a pesar de las consecuencias negativas y conflictos que genera en el ámbito personal, familiar, laboral y social).

Con el aval de las organizaciones sanitarias internacionales, puede asegurarse que la ludopatía (adicción al juego de azar), es una enfermedad, y no un vicio, ni una conducta voluntaria que elija la persona por simple gusto.

Menos relevancia o exactitud se puede conceder a otros términos que se emplean a veces como sinónimos para definir la naturaleza de la ludopatía, como “*juego obsesivo*”, aunque sea cierto que a veces la ludopatía pueda ser la expresión sintomática de un trastorno obsesivo-compulsivo, el “*juego neurótico*” o el “*juego compulsivo*”, ya que si bien es cierto que en algunos momentos de su desarrollo se muestra con ese carácter de impulso irrefrenable contra el que se lucha estérilmente, sobre todo al final de su trayecto, cuando el ludópata se encuentra fatídicamente ligado a su conducta por el vínculo adictivo, no es menos cierto que en su mayor parte del transcurso se presenta más bien como un simple “*juego impulsivo*” (*ludomanía*), con el cual el sujeto se encuentra en perfecta identificación, complicidad y sintonía, como plataforma siniestra para alcanzar la adicción, que es el verdadero trastorno esencial de la ludopatía.

El hecho de reconocerse la ludopatía como una enfermedad, en el área mental, legitima la presencia cercana o integrada de un profesional clínico (psiquiatra, psicólogo) en el proceso de tratamiento y rehabilitación



INCIDENCIA O ALCANCE SOCIAL

(Epidemiología)

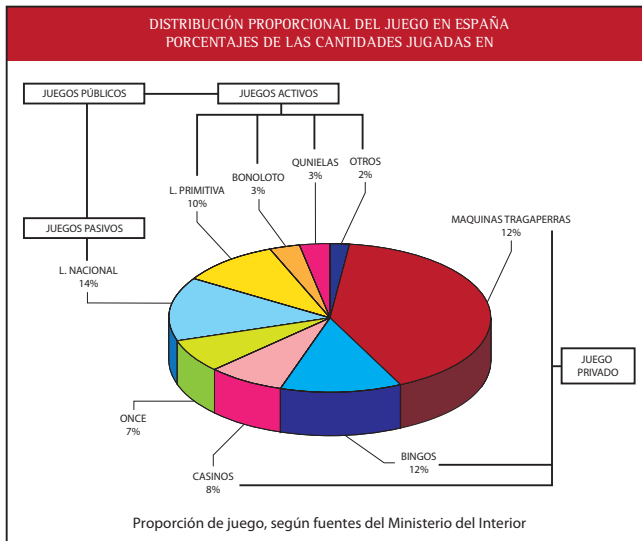
Según evaluación de los expertos, nuestro país es uno de los más castigados por la patología del juego de azar en el mundo. Dentro de la Unión Europea, ocupamos el primer puesto de gasto per cápita en juegos de azar. Por habitante y año, en el 2007, se gastó en España 417 €, un 7,3% más que en el año anterior. Nuestra sociedad en su conjunto se jugó en juegos de azar más de 30.000 millones de euros (5 billones de pts.), de los cuales dejó de recuperar más de 9.000 millones de euros, incrementando en 5.000 millones la cifra del año anterior, y multiplicando por tres la cifra de hace dos decenios. La prevalencia de esta adicción en la sociedad española se cifra en un 2% si nos referimos a la población adulta y en un 3% si la referencia es la población adolescente. Comparativamente con respecto a otros trastornos mentales, la ludopatía alcanza una prevalencia superior a la de la esquizofrenia, y sólo la superan en alcance social el alcoholismo, los trastornos de ansiedad, la depresión y el trastorno bipolar. En cifras estimativas la población afectada por la ludopatía sobrepasa los novecientos mil y se acerca a *un millón de ludópatas en España*, con una tendencia ascendente en su proporción general.

En cuanto al tipo de juego, casi todos los ludópatas tienen un amplio repertorio de juegos de azar en su experiencia adictiva, partiendo de la base de que cualquier juego de azar puede originar adicción. No obstante hay que precisar que la *potencialidad adictiva de los juegos de azar* es un aspecto que varía en función inversa del tiempo que transcurre entre el momento de la apuesta (introducción de la moneda, por ejemplo) y la aparición de su resultado. En este sentido, las máquinas tragaperras se llevan la palma como juego mayoritario, simple o asociado con otras modalidades de juego, porque aparte de ser el más extendido y fácilmente accesible a las manos de la gente, es uno de los juegos con mayor potencialidad adictiva, por la gran concentración en su estructura de estímulos sensoriales (visuales, auditivos) y sobre todo por el corto espacio de tiempo que transcurre desde la introducción de la moneda en la máquina y la aparición del resultado, casi instantáneo.

En cuanto al sexo, cerca de un 80% son hombres, atraídos principalmente por la excitación

emocional y la expectativa de ganancia que el juego proporciona, por un 20% de mujeres, principalmente motivadas a jugar por evadirse e intentar así la compensación de sus carencias o dificultades para el afrontamiento de problemas personales o familiares (soledad, dificultades de pareja y de educación de los hijos).

Queda pues bien patente que la creencia de que la ludopatía se concentra más en la mujer que en el hombre, se trata de un mito social, o cuando menos de una verdad a medias. La mujer predomina sobre el hombre en algunos juegos, como el bingo o los cupones, pero hoy por hoy predominan en las estadísticas globales los hombres, en una proporción, al menos, de cuatro a uno. Lo que ocurre es que la presencia de la mujer es siempre más llamativa, y ello origina la percepción distorsionada de las proporciones respectivas.

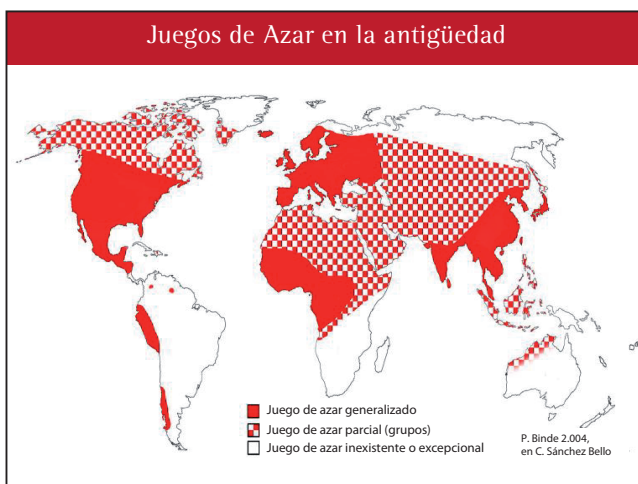
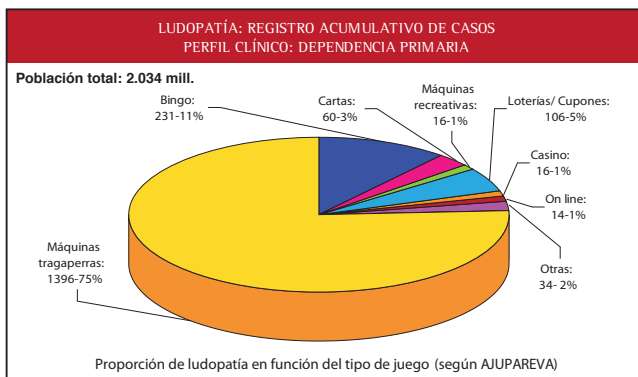


Por lo que se refiere a la relación entre ludopatía y edades, cabe afirmar que, aunque como se ha insinuado, *el juego es propio y hasta consustancial del niño, no puede decirse por ello que el niño esté inmunizado contra la ludopatía*. Todo lo contrario, hoy en día se considera la etapa infanto-juvenil como una importante franja de riesgo para la iniciación en la ludopatía. Aún es desgraciadamente pronto para poder establecer hasta qué punto las conductas de embelesamiento con las máquinas recreativas, e incluso con los videojuegos, son sólo una forma de acercarse a otros juegos más adictivos de corte ya adulto o pueden ser ya en sí conductas adictivas. De hecho, en cualquier centro o asociación de tratamiento se van viendo de forma



creciente casos de niños ludópatas por su dedicación absorbente y adictiva a determinados juegos, entre los cuales, por su similitud, no podemos olvidarnos de los videojuegos.

La ludopatía no respeta sexo, ni edades, ni estatus socio-económico, sino que extiende sus tentáculos a toda la sociedad.







SINTOMATOLOGÍA

¿Cómo se manifiesta la ludopatía? Efectos y consecuencias.

Desde el punto de vista clínico, ya Bruna y Descuret, hablando del juego en relación con la salud en su tratado de “Medicina de las pasiones”, describen trastornos nerviosos y desequilibrios emocionales, que a su vez generan otras alteraciones, como quebranto del estado general, cansancio, cefaleas, inapetencia, anemia y desnutrición, trastornos cardíacos y buen número de suicidios, con desamparo de la familia del suicida.

Efectivamente, el juego genera en el usuario un estado permanente de *angustia expectativa* o de *estrés* que conduce a *desajustes emocionales* frecuentes, con repercusión en el estado general o sobre cualquier otra enfermedad preexistente; convirtiéndose así en el principal elemento mantenedor del propio juego a través de las *pérdidas* económicas y los *sentimientos de culpa*, que finalmente pueden conducir a la *depresión*. Obviamente, el individuo puede intentar defenderse de esta situación, y cuando esta defensa no es la retirada definitiva del juego, porque se ha establecido la dependencia (ludopatía), puede dar lugar a un *refugio subsidiario en la bebida*, cuando no a *delitos contra la propiedad*, como “salida de emergencia” frente al progresivo empobrecimiento, y en ocasiones en que se ha producido la ruina familiar, o la pérdida del trabajo y de la familia, al *suicidio* o al menos al *abandono y la marginación*. Trasladado esto a un nivel colectivo, es como se llega a la situación definible como sociosis lúdica.

No es por ello extraño que el dios chino de la apuesta, Tu Chieng Kui, sea representado por un hombre, con apariencia de demonio, que juega por dinero, que se pasa la vida apostando hasta que muere lleno de deudas. Las estatuillas que le materializan muestran tradicionalmente una figura andrajosa, con la coleta descuidadamente enroscada a la cabeza, y con un billete de lotería prendido en el pelo. Los jugadores veneran esta imagen en sus hogares, queman incienso, encienden pajuelas perfumadas en su honor, e inclinan la cabeza hasta el suelo ante él. Curiosamente, el destino de los devotos fieles es con demasiada frecuencia el mismo que el de la referida deidad.

Si se ha dicho que la ludopatía es una adicción es fundamentalmente por la fuerza que el juego como objeto de adicción ejerce a modo de poderoso imán de atracción sobre el su-

jeto portador, lo que se manifiesta en varias direcciones, pero principalmente convirtiendo su conducta en un verdadero *programa estereotipado* de obcecada y afanosa búsqueda de oportunidades para jugar y continuar esa particular lucha del ludópata por ver doblegada a sus pies a la veleidosa y esquiva fortuna, con lo cual, sin darse cuenta, él mismo se transforma en un autómataservidor.

La *degeneración personal* que conlleva la ludopatía se hace sentir en las distintas *áreas de la persona*: En el ámbito familiar, en forma de abusos físicos o emocionales, abandonos, expulsiones del hogar, separaciones, divorcios, desestructuración familiar y desintegración, así como incremento de la suicidalidad. En el ámbito escolar-laboral, disminución de los rendimientos o de la productividad, infracciones de la disciplina, incremento de la sancionabilidad, abandono de estudios, aumento del absentismo, solicitud de anticipos de dinero, apropiación indebida, despidos, etc. En el ámbito económico, empleo de los recursos básicos hacia las apuestas, solicitud de préstamos, empeño de objetos de valor, endeudamientos, abuso de las tarjetas de crédito, pérdida de los ahorros y quiebra. En el ámbito legal, delitos de cuello blanco como falsificaciones, empleo de cheques sin fondo, falsificaciones, fraudes, embargos, hurtos, denuncias, arrestos, procesamientos y hasta prisión.

Al mismo tiempo, su *personalidad, ya inmadura y deficiente en recursos de por sí*, va sufriendo, como ocurre en las demás adicciones, un *progresivo deterioro*, con aplanamiento y aun arrasamiento y anulación de sus principales y más característicos rasgos estructurales, y aparición con carácter creciente e invasor de una nueva personalidad: la personalidad de adicto, que se expresa por *rasgos derivados de la dependencia*, como son la anosognosia, o falta de conciencia sobre la propia enfermedad, y la invasión de vivencias de *esclavitud* por pérdida de la libertad, de *abulia* por pérdida de la voluntad y de *auto-depreciación* por pérdida de la autoestima y de la dignidad; y por *rasgos derivados de la persistencia en el tiempo de la conducta adictiva*, constituyendo lo que puede denominarse la *psicopatía adictiva*, que se expresa por un deterioro subversivo de valores (degradación moral) con encumbramiento de los valores instantáneos y efímeros como el placer en detrimento de valores permanentes y altamente humanos como la empatía, la tolerancia, la solidaridad, la ética, la responsabilidad, la constancia, la verdad, el sacrificio, la abnegación, la previsión, etc. Para esta nueva personalidad el objetivo principal de la vida gira en torno a la obtención de medios (tiempo y dinero) para la proporcionarse el placer de jugar, que alterna con el dolor de las pérdidas anteriormente comentadas, y de las que el ludópata es relativamente consciente sufridor. El ludópata sigue aferrado al *principio del placer* como eje de su vida, en menoscabo del *principio del deber*. Ni siquiera es capaz de atender al *principio de realidad*, que compaginando racionalmente el placer con el deber, debe presidir la vida del adulto. Puede decirse con cierta razón del ludópata que vende su personalidad al diablo por unas monedas, y que el diablo le devuelve... chatarra. En cuanto a los matices del deterioro, hay que decir que el ludópata se vuelve *egoísta*,



porque al lado de sus propias necesidades, siempre en torno al dinero para alimentar el cáncer de su adicción, las demás de su propia familia pierden relevancia e incluso dejan de existir, traduciéndose en su *tendencia a la apropiación indebida* del dinero familiar y en un *absentismo llamativo* del hogar, que justifica con argumentos peregrinos; asimismo, el ludópata se vuelve *mentiroso y cínico*, hábito en el que adquiere una notable maestría, ya que lo practica con habitual naturalidad y descaro, y con el que sólo trata de recurrir a la *negación por sistema* de su realidad adictiva, precisamente para ocultarla al conocimiento y enjuiciamiento de la familia y la sociedad, lo que abortaría sus prácticas de juego automáticamente, algo a lo que no está dispuesto ni preparado; y finalmente, se vuelve *taciturno, aislado, suspicaz, susceptible, irritable y soberbio*, con cuyas características actitudes sólo busca, sabedor de que “la mejor defensa es el ataque”, el mantenimiento de su secreta adicción a cubierto de la curiosidad familiar, como único depositario del gran evento de su vida, su pasión por el juego de azar. La entrega e instalación del ludópata en esta vorágine conductual que es la adicción al juego de azar, va estrangulando funcionalmente o desactivando su vida afectiva, y sobre todo su manejo y expresión en la relación interpersonal, acentuando un rasgo de carácter que con frecuencia forma parte de su personalidad previa a la adicción: la dificultad para la expresión de sentimientos, o *alexitimia*, con tendencia subsidiaria a expresarse en términos de conducta (lenguaje conductual) o mediante somatizaciones de sus estados de ansiedad (lenguaje corporal).

La ludopatía se manifiesta, además de por la conducta acaparadora respecto a los medios económicos y represora respecto a las personas del entorno, por síntomas psíquicos (ansiedad, depresión, degeneración moral, con mentiras y hurtos, irritabilidad, tendencia al aislamiento, a la separación y a la huida), trastornos somáticos y siempre económicos y convivenciales.

La *salud fisiológica* del ludópata, en consecuencia, también queda seriamente comprometida, de tal suerte que cabe observar alteraciones en cualquiera de sus ámbitos funcionales:

- a) *En la comida*. El ludópata no cuida bien de su alimentación, pues suele alternar, según la fase o el momento en que se encuentre de su adicción, la negligencia (por usura del tiempo) o la inapetencia (por el estrés que le domina), conductas consecuentes a la insuficiente alimentación, con el ansia o la glotonería, ambas potencialmente conducentes a una hipernutrición, aunque muchas veces se contrarresta por las conductas deficitarias comentadas.
- b) *En el sueño*, también el ludópata sufre alteraciones, que pueden ir desde un déficit representado por el *insomnio*, los *sobresaltos* o las *pesadillas* (generalmente expresivos de una mala conciencia, o de un desvelo por cómo conseguir dinero para escapar del

descalabro) hasta un exceso, en forma de *somnolencia* en cuanto entran en casa y se sientan en el sofá para ver la televisión, traduciendo un impulso inconsciente a la huida.

- c) *En cuanto al sexo*, el ludópata suele mostrar *insuficiencias*, que pueden ir desde la *inapetencia o la negligencia* (no se acuerdan del sexo, ocupada como tienen su persona en el mundo del juego y sus problemas económicos) a la *disfunción sexual*, bien por dificultad de *erección* (disfunción eréctil) o bien por *eyaculación precoz* en el hombre y por *frigidez* en la mujer; aunque tampoco es descartable la variante de la actitud de *complacencia* con la pareja (a modo de soborno a cambio del silencio) e incluso la del *ansia u obsesión* por el sexo, que utilizan como fuente de ansiolisis (sedación de la ansiedad) a través del orgasmo.
- d) *En cuanto a la micción*, el ludópata suele mostrar también alteraciones funcionales, que pueden ir desde la *poliuria nerviosa* (ir al lavabo con excesiva frecuencia) o el *tenesmo vesical* (sensación de tener ganas, pero que luego no se confirma), o incluso la *incontinencia en el mismo escenario del juego*, a la *retención* por excesiva abstracción en el juego (no se acuerdan de ir a evacuar la vejiga), que a veces puede abocar a la *prostatitis*.
- e) *En cuanto a la deposición*, puede ocurrirle al ludópata otro tanto de lo mismo, que oscila entre la *diarrea nerviosa* (por la impaciencia de obtener mejores resultados en sus prácticas de juego), y la *retención* (aguante excesivo), que puede conducir igualmente al estreñimiento; aunque no son excepcionales los casos en los que se produce una *incontinencia con defecación* por excesivo aguante del jugador en el mismo escenario de su sesión de juego.
- f) *En cuanto a la bebida*, también puede ocurrirle al ludópata el oscilar entre la escasez de ingesta líquida, por verdadera negligencia o dejadez respecto a su conveniencia fisiológica, y el exceso de recurso a la bebida... ¡alcohólica!
- g) *En cuanto al sudor*, el ludópata se caracteriza por un exceso de sudoración (hiperhidrosis), que se corresponde con su habitual nerviosidad y estrés, y que conduce a una *concentración maloliente*, a lo que también contribuye su escasa ingesta de agua y su negligencia con la higiene.
- h) *En cuanto a la higiene*, el ludópata se caracteriza también por la tendencia a la *negligencia*, que algunas veces se traduce en el “*uniforme perpetuo*”; y en las mujeres en una *merma de su consustancial coquetería*, en parte por la concentración absorbente que sufre en el ámbito del juego, y en parte por la penuria económica que les dificulta renovar su vestuario con la frecuencia debida.
- i) *En cuanto a la digestión*, el ludópata suele mostrar también indicios de disfunción, en el sentido de una insuficiencia funcional, que se traduce en una lentitud y pesadez postprandial y por otro lado en síntomas disfuncionales tales como aerofagia, meteorismo, borborigmos, etc.
- j) *En cuanto a su dentadura*, el ludópata desatiende también el cuidado e higiene de los dientes, abocando con frecuencia a *caries*, que a veces se manifiesta por *halitosis* (mal



aliento); pero también en ocasiones puede sufrir *bruxismo* (por contractura o trismos y fricción inter-mandibular durante la noche), con desgaste desmedido y rápido de la dentadura que puede producir *dolores o caries*.

- k) *En cuanto a la visión*, el ludópata sufre con cierta frecuencia el proceso patológico de la llamada “ceguera psíquica”, consistente en que la persona se muestra reticente a la visión de la realidad, tanto en el sentido de la contemplación de la auto-imagen como de la mirada ajena, lo que determina a veces una característica actitud del ludópata, con la mirada enfocada hacia el suelo, y la “cabeza gacha”, ante la posible mirada de la sociedad.
- l) *En cuanto a la audición*, es también proverbial la “sordera psíquica” que a veces presenta el ludópata, sobre todo en relación con las palabras de orientación y buenos consejos que intentan hacerle llegar las personas de su entorno, para los que parece tener colocados tapones en los oídos; mientras en otras ocasiones muestra una excesiva receptividad, con hipersensibilidad manifiesta hacia sonidos relativos al ámbito del juego de azar, como son las musiquillas
- m) Asimismo, en cuanto a los *anexos de la piel*, uñas, pelo, etc., se observa con alguna frecuencia su *descuido higiénico*, como también la excesiva *concentración impulsiva o compulsiva*, en forma de *onicofagia* (morderse las uñas), mordedura de padrastrós, pellizcamiento o autolesiones de la piel, etc.

La *similitud clínica de la ludopatía con las drogodependencias* alcanza su máxima expresión en el *síndrome de abstinencia*. Se presenta este fenómeno con motivo de la interrupción, voluntaria o involuntaria, del consumo de juego objeto de la dependencia. Así como es cierto que el jugador patológico no se detiene en el juego ni cuando gana, porque quiere ganar más, ni cuando pierde, porque quiere recuperar, hay ocasiones en que

el jugador, por falta de medios, o porque se propone superarlo, interrumpe la práctica generadora de su placer. Acaece este cuadro en el 30-40% de jugadores con auténtica dependencia, y su mecanismo obedece a modificaciones neuroquímicas, que ligadas al estrés de la abstinencia, sufre el organismo del jugador en relación con su cuadro endotóxico (endorfinas) propio de la dependencia.

Se manifiesta este *síndrome de abstinencia* por síntomas principalmente psíquicos y neurovegetativos:

- Temblor, sudoración, cefaleas, náuseas, vómitos, diarreas, astenia, inapetencia.
- Inestabilidad del humor, irritabilidad, ánimo depresivo, dificultad de concentración, agitación motora, insomnio, pesadillas, pensamientos obsesivos, etc.

Comorbilidad o patología dual. Cuando la ludopatía no viene sola.

Como trastorno mental que se admite que es, la ludopatía se presenta a veces no sólo acompañada por un cortejo psicopatológico de síntomas (ansiedad, tristeza, irritabilidad, etc.) que se le asocia, tal como se ha referido con anterioridad, sino que en ocasiones se presenta *asociada con otros trastornos mentales*, que unas veces *preceden* a la ludopatía, a la que a veces dan lugar como fenómeno sintomático, otras veces le *suceden*, por lo que a veces puede inferirse que sean consecuencias de la ludopatía, y otras veces, en fin, simplemente *coexisten*, aunque tal vez pueda considerarse en este último caso que proceden ambas entidades, ludopatía y trastorno mental, de una causa común, frecuentemente ubicada en la personalidad del sujeto, a título de trastorno de la personalidad.

Entre los trastornos que más frecuentemente se detectan en asociación con la ludopatía, y que se diagnostican unas veces desde estudios realizados en poblaciones de ludópatas, y otras veces desde poblaciones con trastornos psiquiátricos en las que se investiga la presencia añadida de la ludopatía, los más destacados son:

a. *El alcoholismo*, que alcanza cifras de asociación de hasta una tercera parte de los casos, unas veces por *inducción del alcohol* (“se juega cuando se bebe”), otras veces por *inducción del juego* (“se bebe cuando se juega”) y otras veces como *dependencias concomitantes*, en las que “tanto monta monta tanto”, pues lo mismo que se juegan las copas se beben las jugadas; pero en todo caso, constituyendo una frecuente fórmula clínica de presentación mixta que puede hasta propiciar terapias de grupo específicas conjuntas para este tipo de patología dual.

Ambas adicciones se potencian mutuamente, mientras que como propiedad común tienden a la exclusión de áreas de responsabilidad tan importantes en la vida cotidiana como la familia, la economía, la vida social, o tan fundamentales para la salud y aun para la supervivencia como son el sueño, la comida y el sexo, respondiendo tal vez a la condición absorbente de ambas pasiones, que no dejan lugar para las demás referidas.

En los casos en los que hay una relación inductora de una a otra adicción, y la adicción inductora ha pasado previamente por el tamiz de un proceso de rehabilitación, puede hablarse con toda propiedad bien de un fracaso del proceso terapéutico o al menos de una insuficiente rehabilitación de la primera, que ha buscado su propia salida camuflada en la adicción inducida. A efectos del tratamiento de esta doble patología, conviene resaltar la necesidad de desentrañar y establecer la relación cronológica entre ambas por su orden de aparición, y en definitiva la “relación diagnóstica real”; de tal manera que la adicción madre, la primera y habitualmente dominante y principal, debe ser la que cuente con la atención terapéutica prioritaria, entendiéndose que la otra adicción, supuestamente derivada de la primera, se desprenderá espontáneamente como fruta madura del árbol de la vida de



su portador, al abrigo del código de conducta respecto a consumos alternativos que contiene cada decálogo de rehabilitación de una y otra adicción.

b. *El tabaquismo*, que se asocia en más de la mitad de los casos, y que resulta peligroso no abordar terapéuticamente en una segunda fase, cuando ya la rehabilitación de la ludopatía alcanza un nivel de estabilidad, porque de la misma manera que el tabaco, a través de su acción generadora de receptores dopaminérgicos, los artífices del fenómeno de la “recompensa adictiva”, puede ser y de hecho lo es, la puerta de entrada para la iniciación en otras conductas adictivas, también puede ser la puerta que se queda abierta para la inducción ulterior de otras conductas adictivas de sustitución, como son las adicciones sin sustancia, que se refieren en el apartado siguiente, e incluso otras como el alcohol o las sustancia de evasión. Por lo cual siempre es recomendable su abordaje terapéutico en una fase posterior, como se ha dicho, para lograr la “rehabilitación integral”.

c. Las *adicciones sociales* conductuales (no tóxicas), como las compras compulsivas, la adicción a Internet, a la televisión, al teléfono móvil, a gastos en general, al dinero, etc., se asocian en una proporción de una cuarta parte de casos, avalando la hipótesis de que las adicciones, y en especial las que son de la misma naturaleza conductual, sin sustancia, tienen más en común que lo que las diferencia, es más lo que las une que lo que las separa, y muchas veces se presentan juntas, de la mano, potenciándose mutuamente. Como decíamos respecto al tabaco, no hay que dejar resquicios ni refugios adictivos en el ludópata cuando se aborda y desarrolla su tratamiento y rehabilitación, porque los flecos pueden resultar “metastáticos”, y volver a regenerar la ludopatía.

d. Otras *drogodependencias*, en una proporción de una décima parte de los casos, siendo la más común, por mayor afinidad, y mayor necesidad de un efecto estimulante, la de la cocaína.

e. *Trastornos de la personalidad*, que se asocian en una cuarta parte de los casos, aportando luz sobre la base patológica de la que se parte en la génesis de la ludopatía, siendo los más frecuentemente detectados los del tipo de la personalidad límite o inestable, narcisista, etc.;

f. *Trastornos del control de impulsos*, como el trastorno explosivo intermitente, y los relacionados en las adicciones sociales conductuales, que también se incluyen en este apartado.

g. *Depresión y otros trastornos del estado de ánimo*, y que se encuentran en una tercera parte de los ludópatas estudiados, unas veces porque la ludopatía genera depresión a través de los sentimientos de culpa que conlleva, y otras porque uno de los mecanismos de evasión que a veces se utilizan para aliviar la depresión es la conducta evasiva del juego.

- h. *Cuadros de ansiedad, estrés, y otras entidades desarrolladas a partir de la ansiedad (fobias, obsesiones, cuadros psicósomáticos);*
- i. *Esquizofrenia y otras psicosis paranoides;*
- j. *Conductas antisociales y suicidas.*

Aunque no sea ortodoxo decirlo en este capítulo, también puede considerarse *patología asociada a la ludopatía la que sufre el familiar*, y más específicamente la *esposa del ludópata*, en forma de depresión, a veces colmada con intentos de suicidio o al menos ideación autolítica, y trastornos psicósomáticos como cefaleas crónicas, asma, fibromialgia, trastornos gastrointestinales, etc.

En todos estos casos, la asociación de un trastorno mental a la ludopatía introduce un *factor de complicación y agravación clínica*, de tal modo que incrementa la disfunción familiar y social de la adicción y ensombrece el pronóstico sobre su evolución clínica; como también en consecuencia representa un factor de dificultad añadida a la hora de enfocar y establecer el tratamiento, aunque también hay que señalar que es esta combinación clínica la que algunas veces promueve y acelera la motivación y *decisión del ludópata de iniciar tratamiento*, hecho para el que pocas veces está motivado. Obviamente, aquí también se hace necesaria la presencia del profesional para garantizar un buen planteamiento y resultado del tratamiento.

La ludopatía se presenta a veces de la mano de otros trastornos mentales, de los que deriva como síntoma o a los que da lugar, en forma de comorbilidad o patología dual, entre la que destaca el alcoholismo, las adicciones sociales en general, la depresión y trastornos de la personalidad.



DIAGNÓSTICO

¿Cómo podemos saber si alguien es ludópata?

El problema clínico de la ludopatía empieza cuando la persona pasa de la forma ocasional o social a la forma habitual y patológica de jugar, arrastrando consigo hacia el caos a la familia. En efecto, cuando el adulto convierte el juego de azar en el eje de su vida, o al menos en una parcela desproporcionadamente importante, mediante un claro salto atrás o comportamiento regresivo persistente hacia la infancia, el juego se hace patológico, primero como simple impulso irresistible (*ludomanía*) y finalmente como desorden mental con desajuste serio de la salud (*ludopatía*). Obviamente, la frontera entre estos sucesivos pasos es a veces difícil de deslindar, y precisamente de su definición diagnóstica se han ocupado organizaciones de ámbito internacional como la Organización Mundial de la Salud o la Asociación Americana de Psiquiatría, que han coincidido en hablar de la ludopatía como entidad clínica independiente, es decir, como trastorno que se produce cuando el jugador pierde con frecuencia la libertad de elegir entre jugar y no jugar o cuando pierde el control sobre la frecuencia y desarrollo o cuantía del juego.

En estos supuestos el jugador vive fascinado o preocupado por el juego, o por conseguir dinero para jugar, necesitando emplear cantidades crecientes de dinero para obtener el grado de excitación deseado; fracasa repetidamente en sus esfuerzos vanos por controlar, interrumpir o detener el juego, ya que cuando lo intenta sufre ansiedad, inquietud o irritabilidad; suele utilizar el juego incluso como recurso para evadir problemas o aliviar sufrimientos; y con frecuencia también lo hace por el afán de recuperar lo previamente perdido, aunque en la realidad no lo reconoce y procura ocultar su grado de implicación en el juego con engaños a la familia y a los amigos, en la confianza de que los demás resuelvan mediante aportación o préstamos de dinero sus entuertos financieros causados por el juego.

Es entonces, según acuerdo de expertos y familiares, aunque a veces no del propio jugador, cuando hay que tratar de corregirlo, como juego patológico. En este sentido conviene diferenciar de éste, tal como ya se ha dicho, el *juego social*, en el que el jugador no está “atrapado” en su libertad, y simplemente juega por “divertimiento”; como también el *juego problemático*, un estadio intermedio entre el juego social y el patológico, que ya empieza a dar problemas a su portador por la creciente cuantía y frecuencia de sus apuestas; y el *juego profesional*, en el que el jugador lo hace por interés económico, aprovechando su

especial conocimiento del juego al que se dedica, sobre todo si puede introducir alguna manipulación tramposa del mismo, basándose en su conocimiento y experiencia.

La cuestión tal vez más delicada dentro de este capítulo de análisis diagnóstico, psicopatológico y clínico del juego, considerado entre los dos extremos funcionales referidos, es la del diagnóstico del carácter patológico o maligno del juego, especialmente en su fase precoz. A este respecto, pueden seguirse varios criterios:

1º. **La Asociación Americana de Psiquiatría**, a través de las sucesivas ediciones de su Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (incluida la DSM-IV TR) aconseja establecer el diagnóstico cuando concurren **CINCO**, al menos de estas **CONDICIONES O CARACTERÍSTICAS**:

1. Frecuente y creciente **preocupación por el juego o por obtener dinero** para jugar, con tendencia a rememorar experiencias lúdicas del pasado y a planear nuevas actividades (impulso dominante).
2. Necesidad de **incrementar el volumen o la frecuencia** de las apuestas para conseguir la excitación deseada (tolerancia).
3. **Fracaso repetido de los esfuerzos por controlar, interrumpir o detener** el juego (dependencia).
4. **Intranquilidad e irritabilidad** en caso de **no poder jugar** o al intentar reducir, detener, interrumpir o dejar el juego (síndrome de abstinencia).
5. **Aumento de la conducta de juego** ante **dificultades psicológicas o sociales** (mecanismo de evasión), para aliviar sentimientos de disforia (culpa, ansiedad, desesperanza, depresión).
6. **Pérdidas repetidas de dinero** debidas al juego y **reiteración en la conducta de juego** con el propósito de **recuperar** o “cazar” las pérdidas (“chasing losses”).
7. **Engaño a miembros de la familia, terapeutas** u otras personas para negar u ocultar la verdadera implicación con el juego.
8. **Comisión de actos ilegales, como falsificación, fraude, robo, o abuso de confianza, para financiar el juego.**
9. **Sacrificio o pérdida de obligaciones familiares, sociales laborales o educativas** para poder jugar.



10. **Confianza ciega** en que los demás **proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.**

En resumen, podemos señalar que existen una serie de características definitorias de la adicción que comparten tanto las drogodependencias como las adicciones no tóxicas, que las singularizan y algunas de ellas las distinguen de cualquier otro problema psicológico o psicopatológico. Éstas son, como ya se ha señalado: *1) Tolerancia, 2) abstinencia, 3) pérdida de control de impulsos, 4) control de la conducta mediante claves preferentemente externas, 5) pérdida de interés por otras actividades normativas o gratificantes y 6) desplazamiento e interferencias con otras actividades cotidianas.*

2º. El Cuestionario de Lesieur SOGS (South Oaks Gambling Screen) es un cuestionario elaborado con fines de identificación diagnóstica por este autor, con 20 ítemes, considerándose una puntuación de 2 a 4 como indicativa de juego problemático y a partir de 5 juego patológico. Este es su contenido:

1. Cuando usted apuesta, ¿cuántas veces regresa otro día con la intención de recuperar el dinero perdido?

a. Nunca b. Algunas veces c. La mayoría de las veces d. Siempre

2. ¿Ha alegado alguna vez haber ganado dinero apostando, cuando en realidad lo había perdido?

a. Nunca b. Sí, ocasionalmente c. Sí, la mayoría de las veces

3. ¿Piensa usted que ha tenido algún tipo de problema con el juego?

a. No b. Sí, en el pasado, ahora no c. Sí

4. ¿Ha apostado en alguna ocasión mayor cantidad de dinero de la que planeaba?

a. Sí b. No

5. ¿Ha sido criticado alguna vez por lo que jugaba?

a. Sí b. No

6. ¿Se ha sentido culpable por su manera de jugar o por lo que ocurre cuando apuesta?

a. Sí b. No

7. ¿Ha pensado que le gustaría dejar de jugar, sintiéndose incapaz para ello?

a. Sí b. No

8. ¿En ocasiones oculta billetes de lotería, cupones de la ONCE, dinero ganado en el juego o cualquier otra prueba de haber jugado para que no se enteren sus familiares o amigos?

a. Sí b. No

9. ¿Ha discutido con las personas con quien vive sobre el manejo que usted hace del dinero en el juego?

a. Sí b. No

10. ¿Ha pedido dinero prestado para jugar o para pagar deudas de juego?

a. Sí b. No

11. ¿Ha perdido tiempo de su trabajo (o escuela) debido al juego?

a. Sí b. No

12. Ha recibido algún tipo de ayuda para pagar deudas de juego de alguno de los siguientes sitios:

1. Dinero del hogar. a. Sí b. No

2. Su cónyuge o pareja. a. Sí b. No

3. Familiares. a. Sí b. No

4. Bancos, compañías de préstamo. a. Sí b. No

5. Tarjetas de crédito. a. Sí b. No

6. Usureros. a. Sí b. No

7. Venta de propiedades personales o familiares. a. Sí b. No

8. Cheques sin fondos. a. Sí b. No

9. Otros. a. Sí b. No

Se puntúa dando un punto a las siguientes respuestas:

1.c, 1.d, 2.b, 2.c, 3.b, 3.c, 4.a, 5.a, 6.a, 7.a, 8.a, 9.a, 10.a, 11.a, 12.1.a, 12.2.a, 12.3.a, 12.4.a, 12.5.a, 12.6.a, 12.7.a, 12.8.a, 12.9.a.

3º. Tal vez por su mayor facilidad de aplicación, el criterio más practicable sea el primero, al que se le pueden añadir varios ítemes más como complemento:

1. Jugar con frecuencia mayor cantidad de dinero o por un período de tiempo más largo en relación con lo previsto (pérdida de control).

2. Irritabilidad de carácter o tendencia al aislamiento frente a la demanda de comunicación de la familia.

3. Persistencia en el juego (incapacidad de abstención) a pesar de la imposibilidad de pagar las deudas crecientes o a pesar de otros problemas significativos (sociales, ocupacionales, legales), que la persona sabe que son incrementados por el juego.

4. Frecuente dependencia múltiple, o deslizamiento hacia otras modalidades de dependencia. No obstante, como pauta orientativa, en la práctica puede considerarse que una persona que gaste en juegos de azar más de la décima parte de sus ingresos totales debe consultar su problema, para al menos analizar su tendencia, y si gasta más de la quinta parte de los mismos, debe ponerse sin demora en tratamiento.



4º. Se han elaborado algunos *cuestionarios abreviados* para el diagnóstico rápido en poblaciones numerosas, como instrumentos de screening diagnóstico, e incluso como métodos de auto-diagnóstico, y en este sentido merecen mencionarse concretamente dos:

a) El Ludocage (Bombín, 1995), compuesto por los siguientes ítems:

1. ¿Ha tenido Vd. la sensación de que debería reducir su conducta de juego? Sí No
2. ¿Niega u oculta su verdadera conducta de juego ante las posibles críticas de los demás sobre sus supuestos excesos? Sí No
3. ¿Ha tenido Vd. problemas psicológicos, familiares, económicos o laborales a causa del juego? Sí No
4. ¿Se siente con frecuencia impulsado irremediabilmente a jugar a pesar de sus problemas? Sí No

Su valoración es extremadamente fácil: 2 cuestiones positivas, juego patológico probable; 3 (o 4) positivas, juego patológico seguro.

b) La **Escala breve de detección de la ludopatía**, de Echeburúa y Báez (1995) también se basa en cuatro ítems, que son:

1. ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego? Sí No
2. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?..... Sí No
3. ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello? Sí No
4. ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas? ... Sí No

Al igual que en el anterior, 2 respuestas afirmativas o más detecta ludopatía probable o problemática importante con el juego de azar.

Un aspecto importante dentro del capítulo del diagnóstico es el que clínicamente se llama *diagnóstico hermenéutico*, y que no es ni más ni menos que el *diagnóstico del significado* de la ludopatía en el *contexto* de la *personalidad* y de la *vida* del portador de esta adicción. Este diagnóstico no sólo tiene interés teórico, en aras a un mejor conocimiento de la enfermedad que se sufre, sino sobre todo terapéutico. Y ello por varias razones, unas referidas al paciente y otras al profesional. Desde el punto de vista del paciente, el más importante sin duda, el diagnóstico del significado de su padecimiento, que obviamente tiene que hacer el profesional, como resultado de una metódica exégesis interpretativa que se lleva a cabo en paralelo con el análisis bio-psico-social del paciente, le sirve a éste de un inmediato

alivio, sobre todo porque viene a responder a la pregunta que el paciente se hace con una frecuencia que no hace sino aumentar el sufrimiento que conlleva el problema: “¿Por qué me está pasando a mí esto?” ¿En qué puedo haber

fallado yo como autor de mi vida para merecer este resultado? Y es que lo normal es que aunque se pueda ubicar la respuesta dentro del plano pre-consciente de la persona, el instinto auto-defensivo hace que se convierta en un dato soterrado en el inconsciente, en virtud de un mecanismo de represión, con lo cual deja de ser accesible al estado normal de la conciencia. Es entonces el profesional el que debe hacer la interpretación del significado en cuestión y trasladárselo de manera sutil, concienzuda y comprensible al paciente para que el conocimiento de este significado le pueda servir de un primer impulso terapéutico (en patología psíquica, es a veces suficiente la comprensión del por qué, para que casi espontáneamente remita, si acaso con el refuerzo de una leve ayuda); y a la vez para fundamentar en este conocimiento la aplicación de las pautas de vida que puedan aportar al paciente un proceso de auto-corrección, una segunda oportunidad de firmar su vida, ya que se da por supuesto, y el paciente así lo debe admitir, que no ha elegido en su primera oportunidad las estrategias de afrontamiento adecuadas a la realidad de su vida, a la vista de que el resultado ha sido nefasto, o al menos erróneo.

Desde el punto de vista del profesional, está claro que el diagnóstico del significado contextual del proceso adictivo es fundamental no sólo para comprender la verdad del paciente, sino también para poder establecer la estrategia terapéutica más específica, adecuada y eficaz. Ya que como es obvio, no es lo mismo tratar un cuadro de ludopatía primaria o esencial que otro sintomático o derivado de otra enfermedad psíquica, o que simplemente lleve asociado otro cuadro psicopatológico que convenga tratar de forma prioritaria o al menos simultánea respecto al cuadro propiamente adictivo. Pero incluso en el caso de las concomitancias clínicas (coincidencia de varios cuadros patológicos en el mismo paciente) no deja de ser importante llegar a descubrir el motivo primigenio del que por mecanismos defensivos y auto-estabilizadores se llegan a producir las distintas formas clínicas diagnosticadas.

En definitiva, el diagnóstico positivo y complementario de la ludopatía sirve no sólo para aportar luz sino sobre todo alivio, con el que iniciar la larga andadura del paciente hacia su rehabilitación.



GÉNESIS

Etiopatogenia de la ludopatía (transición en la práctica lúdica desde la normalidad a la patología). ¿Por qué nos hacemos ludópatas?

Es importante destacar a este respecto, **la imperceptibilidad de la transición entre la fase de divertimento y la patológica**, porque en la historia natural de la adicción al juego se suceden las mismas etapas evolutivas que en el resto de las dependencias, etapas que se recorren en el caso del juego en un período de tiempo que suele oscilar entre uno a diez años. Pero lo cierto es que el jugador, sin apenas darse cuenta, pasa del goce al dolor.

Respecto a las **razones** de por qué unas veces el juego es mera diversión o pasatiempo social y otras verdadera patología en marcha y evolución maligna, podrían invocarse en términos generales dos clases de factores:

a) Factores inherentes al propio jugador, entre los que se destacan:

1º. La **personalidad**, y en concreto su **vulnerabilidad**, de origen genético o adquirido, frente a los móviles instintivos que le tientan desde la propia naturaleza, como la ambición, el afán de experimentación vivencial o búsqueda afanosa de emociones, el gusto por el riesgo, la baja tolerancia a la frustración y la susceptibilidad al aburrimiento.

- A la hora de explicar el mecanismo por el que la personalidad puede conducir al juego, se han barajado varias clases de hipótesis, las unas biológicas y las otras psicológicas.

Las teorías, biológicas, de inspiración genetista, sostienen que el juego patológico obedece a raíces genéticas de la personalidad, relacionadas bien con una *disfunción neurofisiológica* del nivel de activación cerebral o *arousal*, bien con un *“síndrome de deficiencia del sistema de recompensa”* que activaría conductas de búsqueda de placer a través del consumo de drogas o actividades determinadas. Para algunos autores, este síndrome se corresponde con un déficit noradrenérgico, al igual que otros lo atribuyen a un déficit serotoninérgico; y otros a un déficit de Dopamina; mientras otros investigadores consideran haber descubierto la razón última en forma de alteraciones propiamente genéticas, y con-

cretamente de genes relacionados con ciertos receptores de la Dopamina, y que explicarían la tendencia a la búsqueda de actividades que proporcionan placer.

Las teorías psicológicas se reparten las dos orientaciones doctrinales más importantes. Las **teorías psicoanalíticas** sostienen que el juego de azar patológico es: o una forma de autocastigo por culpas subjetivas no resueltas o un comportamiento inmaduro, infantil, como intento de compensación de frustraciones instintivas o de prolongación o detención de las satisfacciones primordiales autoeróticas, agresivas, etc. Por otro lado, las **teorías conductistas** sostienen que el juego patológico es el resultado de un aprendizaje consolidado por refuerzos positivos sucesivos (alivio de tensión, ganancia), aunque sean intermitentes.

- Los **estados emocionales** o de estrés que ocasionalmente atraviesa el sujeto, y entre ellos la depresión, los sentimientos de ansiedad, soledad, aburrimiento, desesperanza, agobio, decepción, la concurrencia de otras dependencias, etc., pueden ser también, según documentan algunos expertos, factores desencadenantes, si no determinantes del juego patológico.

2º. Respecto al **proceso psicodinámico** que genera, mantiene y modula la conducta de juego por parte del jugador, ya queda dicho que éste se convierte en un muñeco a merced de sus instintos y de la estructura de su pensamiento, por lo cual cabe reconocer diversas clases de móviles o motivaciones (gráfico 1), procedentes en términos generales de la conjunción, en proporción variable que a veces admite el papel destacado de alguna de ellas, de varias modalidades de pulsiones instintivas: la de poder, la de experimentación vivencial, la de agresión, la sexual y la trascendente

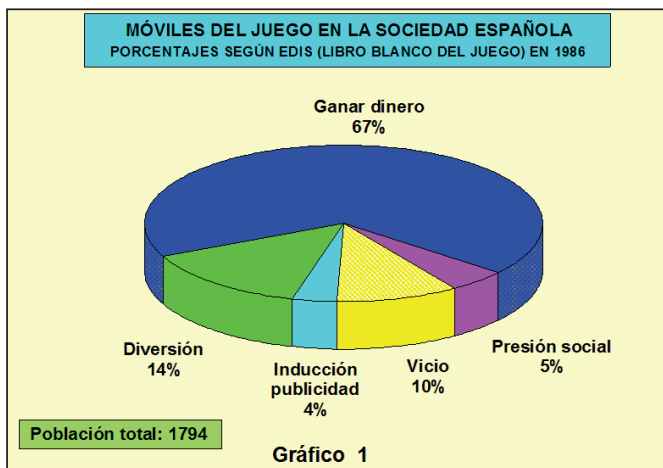
La pulsión de poder se descubre en las motivaciones relacionadas con el deseo de adquisición de dinero fácil, no merecido (cortocircuito o atajo al mandato bíblico, o una forma de codicia, al fin y al cabo); y con el deseo de probar, en duelo solitario que exige una máxima concentración personal, la propia superioridad frente a las fuerzas del azar, frente al destino; lo que con frecuencia se experimenta por parte del jugador con tal convicción que permite adivinar en él un optimismo irracional pero invencible, ya que se siente el mejor jugador o conocedor de los secretos de la suerte, tal como parece reflejar, por ejemplo, el diálogo animista que sostiene el jugador periodista de “La última noche de Dostoyevski”, de Cristina Peri Rossi (1992). “Vamos, le digo a la luminosa tragaperras del bar: Tú y yo nos conocemos, pequeña. Tienes un programa, es decir un secreto. Y yo voy a descubrirlo. Podré más que tú”.

Obviamente, este sentimiento reforzador del hábito, viene a ser a su vez positivamente reforzado por las eventuales jugadas gananciosas, o incluso por la simple fantasía ilusoria



de ganar, que proporcionan al jugador lo que podría calificarse de “exaltación soberbia del jugador que gana, quien llega al punto de sentirse tocado por los Dioses”. Es tal el envanecimiento resultante, que el jugador sólo cuenta los éxitos, no los fracasos, igual que los curanderos, los adivinos o los políticos. De hecho, el jugador nunca se arrepiente cuando gana o cuando tiene al menos la esperanza de ganar, sino solamente después de haber perdido.

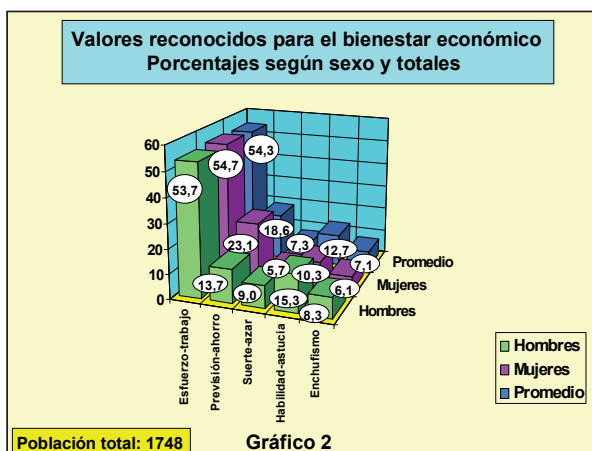
Para algunos expertos el jugador suele ser una persona con baja autoestima y limitada capacidad de enfrentamiento y adaptación a la realidad, pero con fuerte anhelo de éxito, gloria y riqueza, y con sueños y fantasías de grandeza, que sería incapaz de realizar por falta de habilidades o de temperamento apropiado para conseguirlo. Este mismo aspecto queda magistralmente patentizado en algunos momentos vividos por Aleksei Ivanovich, “El Jugador” de Dostoyevski, quien “se lanza sobre la ruleta con el afán de dominar mágicamente al destino por un golpe de audacia y parar en su favor el giro de las horas”, y para quien cuenta en la vida principalmente la “teoría del éxito” del jugador: toda la moral reducida a una cuestión de éxito o de fracaso: un puro albur”. Esta motivación conecta con el pensamiento de una parte significativa de la sociedad acerca de cómo alcanzar un mayor nivel de bienestar económico (gráfico 2)



La pulsión vivencial o como también podría definirse, la *búsqueda de sensaciones*, se pone de manifiesto en los casos en los que el jugador se refugia en el placer deparado por la

propia excitación del riesgo, como mecanismo de compensación, sobre todo en modalidades de juego de habilidad, frente a estados previos de insuficiencia vivencial (carencia afectiva, aridez emocional, desierto sentimental), intolerancia al aburrimiento o simplemente hipotonía de la conciencia personal. De hecho, el juego proporciona ilusión a quien, si no fuera por él, estaría psicológicamente muerto (“muerto en vida”) y por ello puede decirse que el juego de azar es una vía extraña y pobre, aunque subjetivamente eficaz, que algunos utilizan para superar una realidad insufrible, o para atisbar potencialidades imaginativas o creativas que de otro modo quedarían probablemente inéditas.

Bien es verdad que las ilusiones que proporciona el juego de azar adolecen de cierta cualidad infantil, que contribuye a estancar más a la persona en niveles ínfimos de madurez. Ello se pone de manifiesto de forma más notoria en las máquinas tragaperras, cuyo reclamo principal, a base de luces de colores y musiquilla similar a la de las máquinas registradoras, nos devuelve, como señala Cristina Peri Rossi, a la condición de niños maravillados por las chisteras de charol de las que salían pañuelos de colores y conejos asustados. Para el jugador, en estas nuevas cajas de Pandora, de las sorpresas, las fresas podrían ser pañuelos, las manzanas conejos, y el chorro de monedas que muy ocasionalmente sorprenden con agrado al jugador, una “lluvia de oro” que le remite por sus connotaciones mágicas a los cuentos de hadas de la infancia. Claro, que ateniéndonos a la realidad, el cuento que mejor cuadra a la naturaleza del jugador patológico es el “cuento de la lechera”, porque, igual que en la fábula, también él construye castillos en el aire. Probablemente el inventor de las máquinas tragaperras, Charles Fey, de San Francisco, intuía estas propiedades cuando bautizó a su primera máquina “Liberty Bell” y la instaló clandestinamente en su local de juego, para después hacer una réplica en Chicago a la vista del éxito, y así posteriormente por todo el mundo.





Este es, tal vez, el mecanismo en el que han coincidido los estudiosos del tema con mayor insistencia. En virtud de él, en efecto, pueden señalarse como características del jugador, una gran dependencia emocional, con falta de control e intolerancia al aburrimiento, denotando por el contrario un alto nivel de energía y competitividad, y gusto por las actividades estimulantes. Desde el psicoanálisis se ha descrito al jugador patológico como una persona que siente gran compasión de sí mismo, y cuya carencia de amor paterno provocó fuertes sentimientos de privación, que se pondrían de manifiesto mediante un deseo impaciente y ansioso por obtener gratificación y placer, deseo que se vería satisfecho a través del juego. De igual manera comentaba El Jugador, de Dostoyevski: “En aquel momento debería haberme retirado; pero hubo de acometerme cierta sensación extraña, algo así como un prurito de retar a la suerte, como un antojo de gastarle una broma, de sacarle la lengua. Me palpitaba el corazón y había perdido la sangre fría. Irremisiblemente tenía que producirse en mi destino algo radical y definitivo”.

La pulsión agresiva admite dos variantes, según sea su direccionalidad: vindicativa o masoquista.

La **vindicativa** es resaltada por diversos autores, que consideran que el jugador patológico es en general poco asertivo, por lo que ante una situación conflictiva tiende a evitarla, o a no dar ninguna respuesta, interiorizando sus pensamientos y emociones, que luego podrá exteriorizar a través del juego. En la misma línea, algunos autores señalan la pre-existencia de una serie de conflictos no resueltos con las figuras paternas, que permanecerían reprimidos a nivel inconsciente, y que actuarían como facilitadores de la conducta de juego. Varios expertos observan que el jugador se caracteriza por un elevado nivel de actividad, señalando que en el MMPI presenta una elevación de la Depresión y de la Escala de Desviación psicopática.

La **masoquista o autoagresiva** es una de las líneas más frecuentes de interpretación argumental, en torno al hecho real del sufrimiento “buscado” que entraña la necesidad o dependencia de desafiar al destino con la esperanza ilusoria de hacérsele propicio, lo que parece indicar que el jugador se alimenta como una sanguijuela del placer masoquista que la incertidumbre proporciona. La esclavitud del yo del jugador a ese presente instintivo y mágico de la dependencia no sólo es aceptada por él, sino que es incluso masoquistamente deseada y necesitada, lo que se pone de manifiesto en las ocasiones en que el jugador se dirige ciegamente a la sala de juego con motivo de una contrariedad, en un estado anímico de desesperación, tal vez como en un intento indirecto de castigo al yo por su incapacidad para controlar sus instintos, y sobre todo para lograr su realización eficiente en una línea de conducta socialmente aceptable y productiva. No otro sentido parece tener el conocido adagio: “Jugar y perder es placer de dioses; jugar y ganar, ni los dioses lo conocen”. Tal vez por ello algún autor ha llegado a considerar

que en el jugador patológico existiría un deseo inconsciente de perder, como reflejo de una necesidad de autocastigo por sentimientos de culpa reprimidos, adjudicándole las siguientes características:

- 1) El jugador busca habitualmente la suerte, pero se somete al juego por encima de todos los demás intereses.
- 2) El jugador nunca aprende de la derrota, ni aprende a pararse cuando gana.
- 3) El jugador, a pesar de su cautela inicial, arriesga finalmente demasiado, experimentando una mezcla de placer y tensión dolorosa.

En una óptica distinta, resaltando el componente de temor, también podríamos referirnos a la tendencia morbosa a experimentar el sufrimiento que el riesgo del juego proporciona diciendo que “el jugador disfruta de forma masoquista de su temor a perder, y lo prolonga cuanto le es posible, porque, cuando deja la sala de juego para seguir con su vida cotidiana, le aguarda un temor realmente intolerable, el de perder o no poder enfrentarse con las dificultades de su vida real, frente al que el temor a perder su dinero le resulta por comparación un placer, en el que sin dudarle se refugia: la lucha fingida es una sublimación de la verdadera lucha”.

También Dostoyevski, en “El Jugador”, hacía una magnífica descripción gráfica de este aspecto del juego: “Penetré en la sala de juego poseído de un sentimiento anticipado de disgusto. En primer término, a mí todo aquello me parecía tan sucio como moralmente repulsivo y asqueroso. Como también yo estaba animado en alto grado del deseo de ganar, toda aquella ganancia y toda aquella suciedad gananciosa, si queréis, me resultó, a mi entrada en la sala, algo cómodo y familiar”.

Otra bella expresión literaria del masoquismo en el juego nos la ofrece Mauricio Wiesenthal en este pasaje: “Vamos navegando en el oleaje manso de la costumbre hasta que la cresta espumosa del peligro nos arranca de la monotonía. Con el bofetón energético de la rompiente se limpian las quillas oxidadas y pegajosas de nuestros navíos. La crisis se nos presenta así como ese instante marinero en que el hombre se siente vivir en plenitud, con la proa levantada por los embates de la fortuna. Es entonces también cuando la realidad adopta su verdadera dimensión y surge como un apasionante azar donde todo es posible, incluso perder. Sabemos que, en un golpe de revés, el croupier puede extender su bastón sobre la mesa y barrer todas las apuestas con su gesto despreocupado de galantuomo. Pero el optimismo vital, para ser legítimo, sólo puede sustentarse en la posibilidad del fracaso. Sólo cuando ante nuestras vidas se plantea el riesgo del fracaso merece la pena asumir la existencia como una empresa golosa y optimista. Jugar sin el riesgo de perder no sería suculento”.



La **pulsión sexual** se descubre como móvil del juego en aquellos casos en que el juego supone para el usuario una compensación en forma de excitación sexual más o menos aparente. Respecto a esta función vicariante de la satisfacción sexual, hay que matizar que no es que el juego sea una alternativa conscientemente elegida frente a la actividad sexual; pero puede ser una válvula de escape para una sexualidad frustrada en su forma normal (sería un sustituto camuflado de la masturbación originada y sustentada por frustraciones infantiles). Dostoyevski, por ejemplo, escribió a su mujer que él llegó a experimentar un orgasmo al perder una gran suma a la ruleta una noche.

El componente sexual que entraña el juego de azar se pone también de manifiesto en las actitudes del jugador frente al juego, cuando éste se practica, igual que la masturbación, como un vicio solitario e inconfesable, un secreto con uno mismo. De hecho, el jugador de máquinas tragaperras, animista en su relación habitual con ellas, ve a éstas a veces como meretrices casquivanas, pintarrajeadas de colores chillones, jaleadas por musiquillas bullangueras y con un agujero insaciable que está pidiendo dinero en abundancia para que, a cambio, el jugador se sienta en el derecho de requerir, como el protagonista de “La última noche de Dostoyevski”, de Cristina Peri Rossi: “Canta, canta, princesa. Suelta tu cascada de monedas, tu chorro dorado. Sé una buena chica, de orgasmos encadenados”.

De cualquier manera, hay en el juego de azar esa energía de la que hablaba Freud, algo libidinoso, casi místico, que con el nombre de Eros nos hace amar, pero también hacer poesía, pintar cuadros, escribir libros y, por supuesto, jugar.

La pulsión trascendente se manifiesta en las relaciones místico-religiosas que con frecuencia se adivinan en el jugador, partiendo de la base de que el orden del azar es el de la irracionalidad y el misterio, como el de la fe. Para el jugador vocacional, el bingo o el casino es un templo, el **templo del azar**, donde la pasión de ganar y la de descifrar el destino sustituyen a la oración, y donde **el azar es una de las formas de ver a Dios**; y obviamente, una forma atípica, como lo demuestra el hecho de que, por un lado, el jugador se suele pertrechar en abundantes supersticiones, que son manifestaciones sucedáneas de la vivencia religiosa ortodoxa, y por otro el que el jugador, en líneas generales, no le haría ascos a cualquier supuesta alianza con el mismísimo diablo, con tal de alcanzar su codiciada buena fortuna.

b) Factores ambientales, socioculturales, coyunturales o externos, como son:

- La **presión social puntual al consumo de juego** (oferta social de juegos), que en España es la más variada de Europa, y que en realidad no es sino la expresión de la propia era del consumo que vivimos desde los años cincuenta del siglo pasado, que hace de los jugadores unos insaciables consumidores de emociones (ambición, excitación, evasión,

etc.), al lado de otros consumos sociales significativos, tales como los de televisión, ordenadores o videojuegos, que predisponen, preceden o coexisten con el juego de azar.

- La **existencia previa de jugadores** o de personas con dependencias patológicas (alcohol) en la familia, y la educación consecuente para la dependencia.
- La **familiaridad con el juego desde la infancia o adolescencia**, contrastando con la escasa planificación familiar respecto a la economía del futuro (ahorro).
- La **incongruencia de la disciplina familiar** (proteccionismo coexistiendo con rigorismo).
- La **quiebra precoz de la convivencia** por pérdida de los padres debida a muerte, separación, abandono, etc.
- Las situaciones con **disponibilidad de dinero recién lograda, y de tiempo libre** (situaciones de paro, larga enfermedad, jubilación, etc.), así como de dificultades en la vida real, también coadyuvan para empujar al sujeto hacia el juego de azar.

3º. Una vez generada, a partir del repetido consumo de juego, la dependencia, ésta prospera y se perpetúa por la concurrencia de mecanismos derivados de la propia dependencia, constituyendo lo que se denomina gráficamente **los círculos viciosos de la dependencia**, entre los que pueden distinguirse:

a) Los psicológicos:

- *Frustración de reincidir* (que se acalla con una nueva reincidencia).
- *Pérdidas progresivas* de dinero (que inducen a jugar para intentar recuperar).
- Adquisición de la *“identidad de jugador”*; que induce a perpetuar el rol.

b) Los socio-ambientales:

- El adicto frecuenta cada vez más los círculos de *adictos*.
- Los *estímulos medio-ambientales* del juego (musiquilla de las máquinas, ruido del fluir de las monedas, señales luminosas, etc.) adquieren para el jugador propiedades incitadoras por mecanismo asociativo o reflejo condicionado.
- El *entorno social* le adjudica el rol de jugador, que espera desempeñe (ofreciéndole el cambio en monedas, máquinas “preparadas”, etc.).

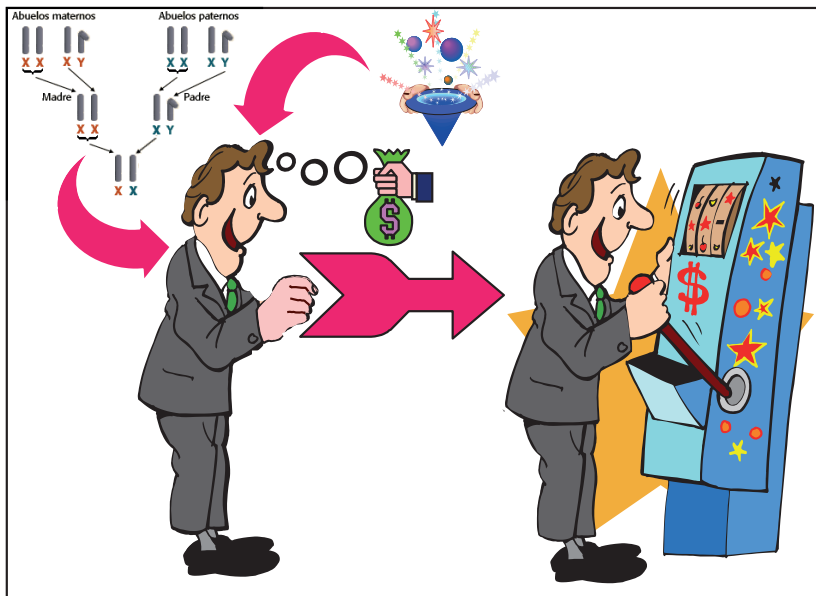
c) Los fisiológicos:

El *“mecanismo de ejecución conductual”*, que en la teoría de varios autores, se establece en el cerebro con la habitualidad, a partir de estímulos ambientales (pasar por delante de un establecimiento de juego, etc.) para obligar al sujeto a terminar una conducta que se ha iniciado.



- El *mecanismo tóxico*, que en este caso sería endotóxico, y que se genera, según investigaciones, por los fenómenos de la tolerancia y la abstinencia, ya que a la luz de los conocimientos actuales sobre endorfinas y neuromoduladores, es verosímil que en todas las adicciones existan mecanismos neuroquímicos comunes, unos puestos en marcha por el estímulo de sustancias externas (exotóxicos) y otros por estímulos internos, que enlazaría la secreción interna de sustancias opiáceas con factores psicológicos, y que serían precisamente los factores endotóxicos.

En resumen, respecto a su origen remoto, los expertos discuten si la ludopatía se presenta por transmisión genética, por presión social o susceptibilidad individual, y en qué medida pueden influir estos distintos factores, que con anterioridad a su intervención se consideran “factores de riesgo”. Aunque hoy en día las investigaciones dirigidas a establecer si existe alguna base genética para la ludopatía se suceden, intentando detectar algún substrato neuroquímico que permita deducir el carácter hereditario de este trastorno, no estamos aún en condiciones científicas como para poder afirmarlo. Más bien algunas investigaciones se concretan en demostrar el carácter genético de ciertas conductas de búsqueda de placer o de riesgo, entre las cuales sin duda podría incluirse la ludopatía, y que obedecerían a una *disfunción neurofisiológica* del nivel de activación cerebral (“arousal”) del sujeto, relacionada con un síndrome de *deficiencia de los sistemas neuroquímicos de recompensa* (déficits de dopamina, serotonina o noradrenalina). Pero tal vez más importantes que tales investigaciones son nuestras propias experiencias, que nos dicen que el ludópata se forja normalmente en ambientes en los que desde niño ha aprendido a jugar como un mecanismo de medirse al azar, de desafiar a la suerte, de obtener mediante un golpe mágico la felicidad, el poder o el dinero. Las conductas de riesgo, dado su elevado y rico contenido emocional, se suelen transmitir por aprendizaje a partir del troquelado familiar, de modo que en este sentido puede decirse que el ludópata, más que nacer, se hace. Sin embargo, algún papel debe reservarse en este sentido a la predisposición individual, puesto que la presión social o familiar al consumo se hace de forma indiferenciada para muchos individuos y no todos ellos, ni mucho menos, desarrollan la adicción. A este respecto se han esforzado también los expertos en encontrar en la personalidad del ludópata algunos rasgos comunes característicos que pudieran anteceder y por tanto predisponer al desarrollo de la enfermedad, y que por tal razón podrían agruparse bajo el concepto de *personalidad pre-mórbida o pre-adictiva*.





PERFIL

Se trata e este apartado de conocer si el ludópata reúne características que pueden acreditarle como persona de identidad peculiar, en diferenciación de las modalidades de juego no adictivas, y de otras conductas adictivas, bien desde el punto de vista psicológico como en el terreno social.

Perfil psicológico

Aún con las prudentiales reservas, ya que no se puede decir que “todos los ludópatas sean iguales”, se trata de personas en general poco maduras, crédulas, abiertas, inestables e impulsivas, nerviosas, impacientes, ansiosas, débiles e inseguras, con baja tolerancia a la frustración, susceptibilidad al aburrimiento, tendencia al optimismo, a la ensoñación y al pensamiento mágico-fantasioso, al establecimiento de relaciones de dependencia; pero también, contradictoriamente, al inconformismo, al desafío, al gusto por el riesgo y a la ambición personal, aunque con escasa voluntad de autodisciplina y sacrificio y con escasa capacidad de ordenamiento lógico-racional del esfuerzo para lograr sus metas. Es decir, se trata de personas con una contradicción interna entre su notoria vulnerabilidad frente a los móviles instintivos que le tientan desde su propia naturaleza como también frente a sus aspiraciones o ideales (ambición de poder o tener, afán de experimentación vivencial o búsqueda afanosa de emociones, gusto por el riesgo), y sus recursos para realizarlas. Ello determina que con frecuencia tiendan a evadirse de la realidad, refugiándose en la fantasía... y en el juego de azar, en el que recalcan porque encuentran la emoción necesaria para dotar a su vida de una mínima realidad placentera, emocionante o esperanzadora.

Por su estilo vivencial cognitivo-afectivo, el jugador patológico suele albergar un patrón de pensamiento de tipo mágico-fantasioso, tal vez como consecuencia de su incompetencia para el manejo adulto de la realidad y de las frustraciones que conlleva, optando por dar curso a sus desmedidos deseos y ambiciones a través de la fantasía, que incluye los mitos y la superstición como recursos, y que se ve también reflejado en las paradojas que protagoniza. Tal vez sea precisamente este patrón de pensamiento, el que, aplicado al juego de azar, permite diferenciar esencialmente al jugador patológico del ocasional.

Así como el pensamiento lógico, principal atributo de la madurez, es el pensamiento ob-

jetivo y racional por excelencia, basado en la capacidad de diferenciación entre lo interno y lo externo, entre el yo y el no yo, entre la realidad y la fantasía, e independiente del substrato afectivo-instintivo de la persona, el pensamiento mágico, connatural en el ser humano, se fundamenta en lo irracional, se origina en la falta de conocimiento o experiencia racional satisfactoria y campea característicamente en el niño y a su vez persiste en las personas inmaduras y en los pueblos primitivos como fermento inspirador de sus mitos y supersticiones. Y en efecto, la estructura interna de los mitos de la humanidad obedece a la presencia en el hombre de un núcleo mental mágico participante y permanente, siempre presto a manifestarse en clave creativa, siendo las peculiaridades de cada cultura las que determinan los diferentes tipos de mitos, independientemente de que haya culturas que podrían calificarse de mágicas.

Para el niño, el adulto inmaduro (incluido el ludópata) o para los pueblos primitivos, el pensamiento, en efecto, se vuelve flexible, acomodaticio y sumiso a sus conveniencias instintivo-afectivas. El pensamiento deja de ser entonces un medio de aprehensión de la realidad, para ser, simplemente, un instrumento de impresión de realidad; o a lo sumo, en él, la aprehensión de realidad, la “intelección sentiente”, en lugar de atenerse a un criterio lógico, basado en perceptos sistematizados con arreglo a su propia esencia y modo, pasa a una libre creación, a una reconfiguración de las notas reales, en un movimiento intelectual cuyo fruto es entonces no ya el percepto, sino el fictum, el ficto, que no es ficción de realidad, sino realidad en ficción: no se finge la realidad, sino que se finge que la realidad sea así. La intelección pasa, entonces, de lógica a fantástica. Es decir, en otros términos, el pensamiento lógico se transforma en mágico.

Una de las características más llamativas del jugador es su capacidad ideoplástica para, sin pasar por el tamiz de la censura racional, plegarse a sus tendencias hedonistas, que son para él la única realidad. El jugador adquiere y desarrolla su pensamiento a partir de una fuente interna, subjetiva, de información. Se tiene más en cuenta a sí mismo que al entorno. Sus impacientes deseos de felicidad le condicionan de tal modo el intelecto que le convierten en un órgano excretor de fantasías. No en otro sentido hablaba Freud de la “omnipotencia del deseo”, cuando el principio del placer predomina sobre el principio de realidad o del deber. Por tal motivo, podría decirse del jugador que es la persona cuyos deseos transforman sus pensamientos en falacias. Y estas falacias, una vez instaladas en su mente con derecho a realidad “sui generis”, hasta el punto de convertirse en una auténtica megalomanía (delirio de grandeza), son adoptadas como parapetos defensivos frente a la posible impugnación racional, para así propiciar la dedicación impune a su más dilecta pasión, el juego.

Los usuarios inveterados del juego desarrollan, en virtud del pensamiento que les caracteriza, una serie peculiar de mitos, supersticiones y paradojas, que consideramos interesante comentar:



1º. Los mitos. Por su condición de pensamientos irracionales, su carácter estereotipado, y su resistencia a la argumentación lógica, podrían equipararse a los “mitologemas” descritos en los enfermos delirantes, o en los enfermos alcohólicos. Entre los referidos mitologemas se encuentran sucesivamente:

a) La negación de realidad del consumo excesivo de juego, en cuya virtud el jugador sostiene jugar lo normal, rechazando en todo caso cualquier insinuación de desmesura.

b) La subjetivización del resultado, que admite varios posibles mecanismos de distorsión perceptiva o interpretativa o sesgos cognitivos:

- * La **“ilusión de control” sobre el resultado del juego de azar**, lo que le induce a pensar al ludópata que puede desarrollar estrategias (observación secuencial, etc.) mediante las cuales será capaz de manipular, influir o al menos confiar en el resultado final de la apuesta; o lo que es lo mismo: la ilusión de control le induce al ludópata a sobrevalorar sus posibilidades de éxito en virtud de un mecanismo de contaminación subjetiva de la lógica, o de lo que podría llamarse la “lógica desiderativa” (“hace mucho que no me toca, luego me tiene que tocar”, o “estoy en buena racha de suerte, luego tengo que aprovechar”). Para algunos autores, esta es la característica psicológica más peculiar del ludópata, y a la vez más discriminativa respecto a otras modalidades de juego no patológico.
- * La **negación de realidad del resultado (fracasos y dependencia)**, por cuyo mecanismo el jugador, aun admitiendo sus excesos, se jacta, en virtud del fenómeno de la “*percepción selectiva*” (*filtro de conveniencia*), por un lado, de contar con un balance positivo en su haber, gracias a su presunta habilidad para escapar a las leyes de la probabilidad del azar, minimizando sus fracasos, o incluso convirtiéndolos en “casi éxitos” (“¡por qué poco no lo he conseguido!”) y sobrevalorando sus triunfos,; así como por otro lado alberga la ilusión de poder controlar volitivamente el juego, excluyendo la idea de la dependencia o esclavitud.

Son asimismo característicos a este respecto: el *optimismo irracional o pensamiento desiderativo*, que le induce al ludópata a creer lo que le conviene para jugar o seguir jugando (“que la máquina está ya a punto”, “que ya toca sacar premio”, etc.); el *pensamiento dicotómico*, que le obliga al ludópata a moverse entre los extremos de ganar todo o perder todo, y huir siempre hacia el jugar para intentar instalarse en el polo de la ganancia;

- * La **interpretación autorreferencial o atribucional del resultado**, en cuya virtud el ludópata se siente tan artífice de su éxito en su confrontación con el azar cuando gana como también víctima (muchas veces pretendidamente inocente e injusta) o responsable de sus fracasos cuando pierde, con la consecuente merma de su autoestima a la larga, ante la progresión creciente de las pérdidas.

* La **sumisión acomodaticia a las falacias estadísticas**, sobre probabilidades de resultado positivo (o negativo) según si hace tiempo que no ha tocado (porque “ya toca”) o ha tocado recientemente (“está en racha”).

* La **sumisión a los mecanismos de refuerzo**, tanto positivos (el que toque, o toque algún número cercano, le anima) o negativos (malestar de las pérdidas o eventos tristes de la vida).

c) Las fantasías desiderativas respecto a su control y solución, en cuya virtud el portador, aun admitiendo su dependencia, pretende poder vencerla por sí solo, sin ayudas exteriores, abandonando prematuramente la disciplina terapéutica por la “ilusión de control” no ya en este caso sobre el resultado a que anteriormente nos hemos referido, sino sobre la propia dependencia.

d) Las fantasías desiderativas respecto a su grado y evolución, por cuyo mecanismo el jugador, aun reconociendo su dependencia, y admitiendo su tratamiento, minimiza su grado de esclavitud con respecto a otros compañeros y sus peligros de recaída, o si ésta ocurriera, sus dificultades para superarla.

2º. Supersticiones. La superstición es una creencia mágica que, sin fundamento racional, tiende a modificar la conducta personal mediante acciones u omisiones con las que se intenta conseguir un bien o evitar un mal. Arraiga con especial fuerza en las personas con debilidad psicológica, alentadas a ello por algún estado de necesidad o de frustración, y por ello se ha llegado a decir que la superstición es la religión de los espíritus débiles.

No es de extrañar, dadas estas pinceladas conceptuales, que el ludópata sea terreno abonado para el florecimiento de supersticiones. Y, como muestrario de supersticiones en la ludopatía, hemos seleccionado las que nos han parecido más llamativas en un colectivo de ludópatas ya rehabilitados, tanto de bingo como de máquinas tragaperras.

a) De bingo: Buscar un elefante (persona de suerte) para ir al juego acompañado por él; ponerse al revés la ropa interior; llevar una prenda de ropa determinada (corbata, etc.) con la que se haya tenido anteriormente suerte o de la que se espere; llevar ajos o cualquier otro talismán o amuleto: anillo de la madre, manojito de perejil, encendedor del cónyuge, un broche con rana o búho, chupete de niño, chinitos de la suerte, abanico de sándalo, calcetines a rayas, figura de San Pancracio, etc.; entrar siempre con el mismo pie en el establecimiento de juego; querencia por una mesa o cambiar de mesa cuando se intuye la presencia de un gafe al lado; pedir limpiar la mesa con frecuencia para ahuyentar los “malos hados”; llevar sal gruesa y regar con ella el suelo del sitio de juego; evitar los objetos de color amarillo;

evitar la presencia de cerillas o de billeteros; vetar algún número (el 13); predilección por una terminación determinada o por los capicúas; escribir al dorso del cartón frases auto-sugestivas de aliento; describir con el encendedor encendido un círculo para ahuyentar la



mala suerte; quitarse el zapato del pie derecho; frotar la ropa del compañero de delante; tocar un brazo o una mano de la vendedora de cartones; girar la cara para no ver entrar la bola; utilizar para marcar los números cantados un rotulador especial, o cambiarle si con él no toca; hacer “pases” del cartón por la tripa de una embarazada; jugar la víspera de ir de viaje o de vacaciones; quemar: el recibo del bingo premiado para que vuelva a tocar, el caperuzón del bolígrafo y rezarle a San Antonio, el “gitano” (45 en el centro y un número en cada esquina); cuando sólo falta un número: dar la vuelta a la silla, colocar el cartón sobre la cabeza, tirarlo al suelo, concentrarse insistentemente en el número.

b) De máquinas tragaperras: Ceder el turno a otra persona por si la deja “preparada”; decirle palabras cariñosas u obscenas, de mayor mimosidad que al propio cónyuge; alejarse de la máquina para que “juegue sola”; cambiar de posición las llaves propias y alejarlas de la máquina; dar la espalda a la máquina, o tapar los dibujos; esperar a una letra para jugar a tope; pulsar convulsivamente el botón de la máquina para que vaya más deprisa; pulsar con insistencia la figura que se desea que salga.

En definitiva, el jugador está dominado por las supersticiones, que en cierto modo representan el imperio de la afectividad sobre la razón, de la imaginación sobre el raciocinio, del pensamiento mágico sobre el pensamiento lógico, del carácter infantil sobre el carácter adulto, del corazón sobre la cabeza. Por lo mismo, la rehabilitación del juego patológico viene a ser un proceso de cambio y reconversión, basado en la adquisición y desarrollo del sistema racional, deficitario o perdido durante el transcurso de la ludopatía, a expensas del sometimiento del modelo mágico-fantasmioso, que había marcado previamente la tónica de la etapa anterior. Con la rehabilitación, en definitiva, lo que se rehabilita es el modelo racional de vivencia, el estilo adulto de pensar, de sentir y de vivir.

3º. Paradojas. Del latín *para* (= contrario, alterado) y *oxa* (= opinión), se trata, en una primera acepción, de una expresión enunciada con apariencia de verdadera, pero que entraña una contradicción lógica, expresando lo opuesto a lo que se considera como cierto. En su segunda acepción, se trata de una expresión enunciada como contradictoria, pero que de hecho es verdadera. Finalmente, puede tratarse de un argumento válido, pero que lleva a conclusiones contradictorias. Y dicho sea de forma vulgar, es una *verdad puesta patas arriba* en el proceso discursivo para llamar la atención.

El ludópata es todo un mundo críptico, pues en una primera dimensión paradójica, con frecuencia aparenta lo que no es y es lo que no aparenta.

La ludopatía es una fábrica de paradojas; y no sólo por las turbulencias dinámicas que se establecen entre los distintos periodos evolutivos que implica (preadicción, adicción y rehabilitación), sino por las constantes interacciones conflictivas que se producen en cada

uno de esos periodos entre su conciencia y su inconsciente, entre su razón y su pasión, entre sus sentimientos y sus emociones, entre su sentido del placer y del deber.

Con frecuencia, el ludópata acusa con dolor y sufrimiento su involuntaria y aparentemente inexplicable perplejidad, su ignorancia sobre los fenómenos y turbulencias que agitan su alma, y que adquieren una meridiana aclaración cuando se analizan sus paradojas biográficas y clínicas.

Y una forma sorprendente, dinámica, amena y enriquecedora a todos los niveles de optimizar el curso evolutivo de la rehabilitación en el ludópata, incluidos los parámetros de su utilidad cultural y terapéutica, es reflexionar sobre su realidad paradójica.

El conocimiento, análisis y reflexión sobre las diferentes evidencias de la vida paradójica del ludópata, servirán en consecuencia con todo lo dicho para la optimización de su proceso de cambio y rehabilitación, que a fin de cuentas es el propósito principal de este manual.

D. Paradojas de la Adicción:

1. *Paradojas de la Suerte*: “Quien persigue la suerte la hace correr delante de sí” (que se traduciría también por: “Da mala suerte perseguir la suerte o presumir de suerte”)
2. *Paradoja del Riesgo añadido*: “Quien se sabe protegido del riesgo reduce sus esfuerzos de prudencia o protección”.
3. *Paradoja del Mentiroso*. “Lo que estoy diciendo es falso”.
4. *Paradoja de Monty Hall*: “La intuición puede ser un instrumento contrario al cálculo de probabilidades, o cuando menos un arma de dos filos”.
5. *Paradoja de Allais*: “Mientras la gente prefiere la certeza a la incertidumbre, el ludópata invierte la selección.
6. *Paradoja de Ellsber (apuesta)*: “Aun siendo apuestas equivalentes, se tiende a apostar más a favor de algo conocido (riesgo) que contra algo desconocido (incertidumbre)”.
7. *Paradoja de la Huida*: “Ante la evidencia de las pérdidas, el ludópata opta por el más difícil todavía: huir hacia delante, aumentando el riesgo”
8. *Paradoja del Filtro*: “Ante los recuerdos, se da prioridad exclusiva a los que gustan y no a los que duelen, lo que le lanza más al juego”.



9. *Paradoja del triunfo-control*: “La emoción distorsiona o embriaga la percepción y convierte el fracaso en una ilusión de control o en un triunfo”.
10. *Paradoja del doble juego (inversa de la de Parrondo)*: “Ante la pérdida en un juego, el ludópata recurre a otro para aliviarse, aunque al final duplique las pérdidas”.
11. *Paradoja de San Petersburgo*: “El ludópata invierte en el juego más cantidad y tiempo del que dictan el sentido común y cálculo, dando también la espalda a esta paradoja”.
12. *Paradoja de Abilene*: “Cuando la gente se reúne para tomar decisiones audaces, suelen volverse contra los propios intereses”.
13. *Paradoja de los Iguales*: “Ante la presencia de iguales, predomina en el ludópata, sobre su sentimiento de alivio por el efecto de complicidad que conlleva, el rechazo como potenciales competidores y usurpadores de su fortuna”
14. *Paradoja del Trasvase*: “Que nadie busque el alma del ludópata en su entorno familiar, porque la ha trasladado a sus máquinas del azar” (animismo versus deshumanización)
15. *Paradoja de la Abyección*: “El sentimiento de haberlo perdido todo, de desesperación, hace al ludópata darse a una audaz auto-destrucción (“de perdidos al río”).
16. *Paradoja de la Penuria*: “La pérdida de la disponibilidad, como la penuria económica, estimula en el jugador el ansia de jugar, no de parar”.
17. *Paradoja de la Soberbia frente al castigo*: “Mientras para la gente el castigo de la pérdida o la vergüenza pública resulta disuasorio, en el ludópata es incentivador”.
18. *Paradoja de la Soledad*: “La pretensión vana de integración social exitosa del ludópata se ve decepcionada por una creciente, cruel e impenitente soledad”.
19. *Paradoja de la Regresión*: “Como toda la energía atencional se la lleva el juego, el resto de las obligaciones queda desactivado en el cerebro, regresando a etapas primordiales del desarrollo personal donde no hay ni obligaciones ni intereses culturales perturbadores ajenos”.
20. *Paradoja del eterno presente*: “El ludópata juega con el tiempo como también el tiempo juega con él. Mientras el ludópata excluye de su conciencia el pasado y se desentiende del futuro, como mecanismo de evasión, el eterno presente en el que se instala le bambolea entre el placer y el exterminio”.

21. *Paradoja de la Ventana*: (“De la ocultación al alardeo”). “La misma ventana que le sirve al ludópata de pantalla para cerrarla a cal y canto y ocultarse tras ella en ocasiones de pérdidas, le sirve cuando gana para abrirla de par en par y que el mundo se entere de sus éxitos con el azar”
22. *Paradoja de la Prodigalidad*: “Por necesitado que el ludópata esté de dinero, más aún necesita mostrarse rumboso en sus momentos de éxito, compartiendo su botín con la gente de al lado (“al mal tiempo, buena cara”).
23. *Paradoja de la falsa moneda*: “El mismo sujeto que se muestra en la calle abierto y afa-ble, se cierra hermético en el seno de la vida familiar, haciendo inviable la convivencia”.
24. *Paradoja de la Conciencia*: “Por más que sea culposa la conciencia del ludópata, nunca es lo suficiente para impedir que la atracción del juego venza”.
25. *Paradoja del Ventilador*: “Por más evidente que sea, el ludópata traslada la causa de su fracaso al exterior de sí mismo, en defensa de su inocencia”.
26. *Paradoja de la insaciabilidad*: “La ambición del ludópata es tal, que nunca se siente colmada, siendo con frecuencia la causa de sus reiterados fracasos ante el juego de azar”.
27. *Paradoja de la moralidad*: “No deja de ser sorprendente que una persona de conducta intachable y honesta sea capaz, una vez cruzada la raya de la ludopatía, de ser tan carente de escrúpulos al apropiarse del dinero de los demás”
28. *Paradoja de la Burbuja*: “Cómo puede, a expensas de aparentar el prototipo de trabajador infravalorado y mal pagado, mantener durante tanto tiempo antes de explotar un endeudamiento tal”.
29. *Paradoja del cuerpo invisible*: “Por más que al ludópata se le conozca en el entorno del juego hasta por el cogote, él alimenta la convicción de su invisibilidad”.
30. *Paradoja del Gasto*: “Cómo puede el ludópata mostrar su protesta por los pequeños gastos familiares mientras él atraca a manos llenas la economía familiar”.
31. *Paradoja del Dinero*: “Cómo es posible que el tema del dinero sea en la vida del ludópata tan constante y presente cuando al final es el gran deseado y ausente”.
32. *Paradoja del Victimismo*: “Cómo es posible que siendo la familia la gran perjudicada de la ludopatía, sea para el ludópata la gran causante de sus problemas, viéndose él la víctima”.



33. *Paradoja del cazamariposas*. “Cómo es posible que, para intentar no perder, recuperando parte de lo perdido (“chassing losses”), el ludópata tenga que seguir perdiendo tanto, más y más...”

B. Expresiones paradójicas comunes en la adicción:

1. *Paradoja de la Tenencia*: “Era tan pobre, tan pobre, que sólo tenía dinero”.
2. *Paradoja de la Alfombrilla*: “Mientras consentía que mi familia pasara necesidad, yo guardaba el dinero escondido bajo la alfombrilla del coche”.
3. *Paradoja de la buena intención*: “Era tan necio, tan necio, que creía que bastaba con la buena intención de enriquecer a mi familia para seguir machacándola”.
4. *Paradoja del pavo real*: “Bastaba con una simple adulación, para que me creyera el rey o el sabio del azar, mientras perdía y perdía dinero y dignidad”.
5. *Paradoja del nunca más*: “¡Qué de buenas y firmes promesas se iban por la vía de la vergüenza ante la sola visión de una máquina y sus seductores reclamos!”.
6. *Paradoja del “jamais veçu”*: “Nunca podía admitir ante un espejo que el gilipollas que tenía delante pudiera estar haciendo las cosas que hacía, era como una pesadilla de la realidad”.
7. *Paradoja de la Vida*: “Mi vida entera ha sido una paradoja, pues aparentaba lo que no era y lo que era no lo aparentaba”
8. *Paradoja de la Estupidez*: “Mi vida ha sido tan paradójica, que más que paradoja ha sido una gilipollez”.
9. *Paradoja de la Bondad*: “¿Cómo es posible que una persona que hacía tanto daño a la familia y a sí mismo pudiera seguir considerándose buena y no enrojecer de vergüenza?”.
10. *Paradoja de la convicción*: “Para mí no había nada que reflexionar, lo tenía claro: Mis pérdidas eran la anécdota, y lo importante era la gloria que me esperaba”.
11. *Paradoja de la ilusión*: “Jamás podía suponer que lo que yo jactanciosamente llamaba vivir con ilusión, fuera simplemente una percepción ilusoria”.

12. *Paradoja de la “buena suerte”*: “Nunca podía imaginar la mala suerte que tuve cuando, al meter la primera moneda en una máquina, me ufanaba de mi buena estrella”.

E. Paradojas de la Recaída:

1. *Paradoja del becerro de oro*: Sí, resulta paradójico pensar que, habiendo conocido el ludópata por propia experiencia el cielo o la gloria de la rehabilitación, parezca ahora optar por el retorno a la idolatría del becerro de oro, que es en el argot bíblico tanto como entregarse nuevamente al demonio de la adicción.
2. *Paradoja del parto de los montes*: Igualmente es paradójico constatar que, allí donde se esperaba un proceso de gestación de un gran proyecto de futuro, sólo se encuentra un *aborto*, como resultado decepcionante, fútil, raquítico, deplorable e insignificante, prácticamente equiparable al ratoncillo que tras gran aparatosidad alumbraban los montes en la fábula de Samaniego.
3. *Paradoja de la promesa del “seréis como dioses”*: Igual que en la promesa explícita a nuestros primeros padres por parte de la serpiente, en el episodio del “pecado original”, se refiere esta paradoja al fiasco o castigo que conlleva el sometimiento a la tentación de la “rebelión y transgresión contra la norma de la abstinencia”, con el propósito y la esperanza de explorar o comprobar la supuesta fortaleza omnipotente que en el tiempo que ha durado habría proporcionado la abstinencia del juego de azar. La soberbia de la rehabilitación se paga con la humillación.
4. *Paradoja del tesoro y las cenizas*. No deja de ser paradójico que un meritorio y continuado proceso de esfuerzos, sacrificios y renunciaciones, que se pueden agrupar en el concepto de “tesoro de la rehabilitación”, pueda verse reducido por un simple mal gesto a un pobre búcaro de cenizas. “Tanto, tanto nadar, para verse ahogado en la orilla”.
5. *Paradoja de la facilidad de lo difícil*: Parece mentira, con lo difícil que resulta conseguir la estabilidad en la abstinencia de juego, la facilidad con la que puede perderse, tan sólo con bajar la guardia o infringir el decálogo de normas para la prevención de la recaída.
6. *Paradoja del peso de la púrpura*: Pese a la superior categoría ética y jerárquica que representa la rehabilitación para un ludópata, es en efecto el peso de la nueva responsabilidad y dignidad de la rehabilitación el que a veces desequilibra su curso, retornando la condición de héroe que habría estrenado el ludópata en su nuevo estatus a la condición anterior de villano.



7. *Paradoja de la perversión del optimismo*. Con frecuencia se observa esta paradójica ley en el curso de la rehabilitación. Cuanto más orgulloso y pretencioso se muestra el ludópata en su rehabilitación, y menos pueda despojarse del peligro seductor del optimismo, más se propende a la recaída.
8. *Paradoja de la basura en el jardín*: Siendo tan dolorosa y humillante la recaída para quien la sufre, no deja de ser paradójico que en el ámbito de la terapia de grupo se convierta en un argumento didáctico que beneficie al grupo mediante el escarmiento en cabeza ajena; por lo cual una recaída es en el ámbito grupal como la basura de la que se obtienen los mejores frutos en el huerto.

F. Paradojas de la Prevención:

1. *Paradoja del pájaro ("bird in the bush")*: "Más vale pájaro en mano que ciento volando. O más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer".
2. *Paradoja del atajo*: "El trabajo, el esfuerzo y el ahorro de cada día, son la mejor lotería".
3. *Paradoja de la selección adversa*: "Lo fácil y atractivo tiende a evitarse por el miedo a una oculta intención": "Nunca me haría socio de un club que me aceptara como socio". (Groucho Marx)
4. *Paradoja de la fábula de la lechera*: "Toda su vida rigiéndose por la fábula de la lechera, y no darse cuenta de que hay un antídoto perfecto en otra fábula, la fábula de la hormiga".
5. *Paradoja del ritmo inverso*: "Cuanto más se necesita llegar a una meta, las prisas hacen más distante su consecución". ("Ve despacio que tienes prisa").
6. *Paradoja del placer*: "Cuanto más se antepone en el camino el placer al deber, más peaje de sufrir al comprender y responder".
7. *Paradoja de la esencia*: "Quien quiera llegar a tener, que cuide primero su ser y sus recursos y valores para merecer".
8. *Paradoja de la inocencia*: "La aceptación paciente del destino en la prudente conformidad, permite librar la inocencia de las aventuras de la ambición, y también no iniciar el camino de la adicción".

G. Paradojas de la Rehabilitación:

1. *Paradoja del Espejo*: “Con la rehabilitación, la imagen abyecta que el ludópata recibía de sí mismo, la observa ahora ética y estéticamente transformada, casi irreconocible, como si jamás la hubiera visto, (“jamais vu”).
2. *Paradoja del Cristal*: “La torre de marfil en la que vive pertrechado y aislado el ludópata, luce una nueva transparencia hacia el exterior”.
3. *Paradoja del Valor*: “Teniendo mucho menos que antes disponible, el ludópata es mucho más valioso en la rehabilitación”.
4. *Paradoja de los Zapatos*: “Mientras antes sólo calzaba siempre los mismos, ahora calza los de todo su entorno, gracias a la empatía”.
5. *Paradoja del rol invertido o del héroe-villano*: “En la rehabilitación, el ludópata se transforma en héroe familiar, desde su condición de villano durante la adicción”
6. *Paradoja del Invernadero*: “La primera etapa de la rehabilitación le sirve al ludópata para hacer la siembra de la cosecha de bienes que le espera en el futuro”.
7. *Paradoja de la Purgación*: “La rehabilitación se convierte en un escenario en el que se oficia la ceremonia de la catarsis general del ludópata tras un penoso y doloroso pasado”.
8. *Paradoja de la espada de Damocles*: “El ludópata vive feliz en su nueva morada, pero con el fantasma de la recaída acechando sobre su cabeza”.

En conjunto, podemos referirnos a todo este cúmulo de pensamientos irracionales como las falacias del ludópata.

Perfil social

Si, a tenor de lo que nos deparan los estudios epidemiológicos, quisiéramos componer el retrato robot de un ludópata, sería poco más o menos como sigue: Suele tratarse de un *varón*, entre los 30 y los 40 años, que comenzó a jugar de forma “inocente” o social en la edad infantil, a “juegos de mayores”, de clase media, con estudios medios o primarios, de profesión mecánico-social o bien superior relativamente fracasada en relación con sus aspiraciones ideales, con antecedentes de consumo familiar de bebidas alcohólicas o de prácticas de juego.



Aunque no sea el sector estadísticamente dominante, el perfil social de la *mujer ludópata* se corresponde con una mujer de edad media, entre los 30 y los 45 años, casada, en situación prolongada de frustración ocupacional o afectiva, con largos períodos de aislamiento social y vivencias dolorosas de soledad o marginación personal.

Existen además otros contingentes sociales, como los jóvenes, y aun casi niños, que se ven cada día más atrapados por los videojuegos o máquinas recreativas, en una relación no ya pre-adictiva, sino propiamente adictiva. Asimismo son dignos de mención las personas mayores, que al llegar a su edad de jubilación no saben manejarse en su nueva situación existencial y exploran el entretenimiento que les proporcionan los juegos de azar, sin pensar que se pueden ver un día atrapados en su dinámica.

CURSO

1. En el caso que nos ocupa, el juego patológico suele iniciarse en la adolescencia, a base de pequeñas apuestas, y se desarrolla, en general, en menos de cinco años, aunque hay casos en que en tan sólo un año se establece la dependencia, sobre todo cuando ha habido una ganancia importante de dinero en las primeras apuestas.

Según Custer, el desarrollo y la progresión del juego patológico sigue un patrón uniforme, conforme a unas fases que se han ido haciendo clásicas: las fases de ganancia, la de pérdida y la de desesperación, a la que se podría añadir una intermedia de alternancia y otra final (Tabla 4).

- a) En la *fase de ganancia*, inicial, pero que puede durar desde meses a varios años, se dan frecuentes resultados de obtención de premios, que llevan al jugador, a través del clima de euforia que se instala en él, a sobrevalorar sus cualidades como jugador y sus posibilidades de desafío al azar. Le sigue una fase intermedia de alternancia, en la cual se alternan las ganancias con las pérdidas, que ya se insinúan como preludio de la fase siguiente.
- b) La fase de *pérdidas* se inicia como consecuencia de los excesos de riesgo y conducta de juego a que da lugar la fase anterior, caracterizándose por una sucesión de los malos resultados, que lejos de disuadir al jugador le inducen a buscar dinero de forma perentoria para revivir los buenos momentos de las ganancias, y la “caza” del dinero perdido (“Chassing losses”) se convierte en el elemento más destacado de esta fase.
- c) Finalmente, se instaura la *fase de desesperación*, a la que afortunadamente no llegan todos los jugadores, si antes han decidido confesar su problema a la familia y acudir en busca de ayuda a algún centro o servicio acreditado. En esta fase se dan cita todos

los síntomas más graves que constituyen el cuadro clínico de la ludopatía, incluyendo el final.

Es decir, la historia natural de la ludopatía se pueden distinguir dos fases sucesivas. Se inicia con una fase amable, gozosa y complaciente, con la que el sujeto se siente plenamente identificado, y en la que las ganancias parecen sonreír al jugador, la *fase consonante, ego-sintónica* o en términos comunes la “luna de miel”, en la que el juego se ejecuta de forma *impulsiva*, a favor de impulsos; pero que imperceptiblemente da paso a la segunda, dolorosa, *disonante, ego-distónica*, en la que las pérdidas van imponiendo tozudamente su predominio apabullante. Es aquí donde el jugador juega en forma *compulsiva*, tal vez acuciado por la necesidad de huir hacia delante, de no doblar su orgullo o de recuperar lo perdido, con lo cual se incrementan en progresión geométrica las pérdidas, y aparecen los desajustes emocionales, las somatizaciones físicas de la ansiedad, el aislamiento de la familia, el deterioro del carácter, las conductas antisociales y la desestructuración de la convivencia, llegando a niveles de sufrimiento y desesperación que inciden a veces en resoluciones trágicas por parte del sujeto. Esta es la fase, por otro lado, en la que el ludópata puede llegar a “*tocar fondo*”, y por propia iniciativa, o generalmente, más de la familia, se sitúa en la órbita de su tratamiento y rehabilitación, para lo cual solicita la intervención de algún servicio profesional.

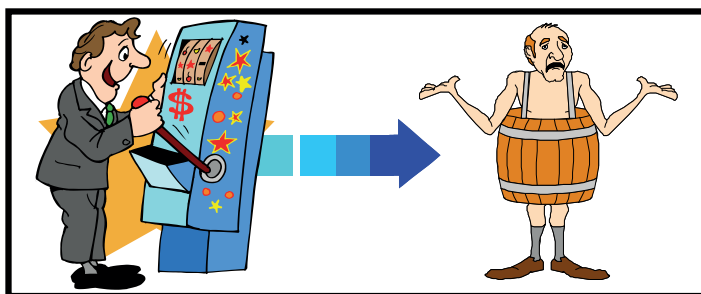
PRONÓSTICO

Tras una experiencia asistencial dilatada, se llega a la conclusión de que el mayor índice de retención en los centros terapéuticos y de abstinencia en el juego se corresponden con algunas características que de este modo se pueden considerar como factores predictivos de la respuesta terapéutica: Utilización de la psicoterapia de grupo (con preferencia a la individual); factores individuales tales como: sexo masculino, estado civil casado, primer intento de rehabilitación, empleo estable, status social no relevante, edad intermedia y ausencia de complicaciones psiquiátricas, judiciales o económicas y soporte socio-familiar adecuado, como factores benignizadores del pronóstico. *Llama la atención que el status socioeconómico no relevante sea un factor que benignice el pronóstico, pero, obviamente, no iban a ser sólo inconvenientes los de la sufrida clase media o baja. Curiosamente, los estratos sociales mejor dotados tienen más prejuicios para acudir*

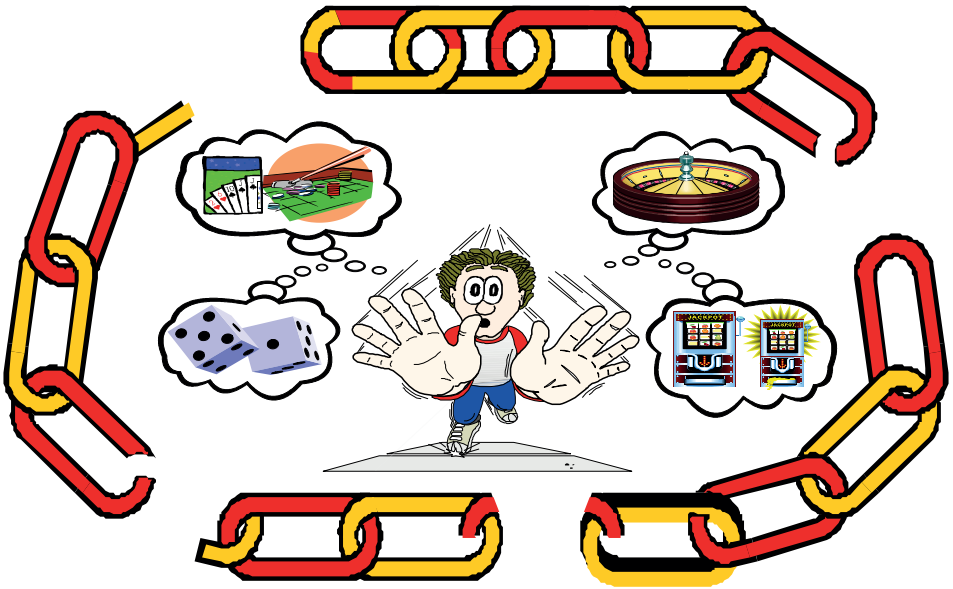


HISTORIA DINÁMICA DE LA LUDOPATÍA				
FASES	Vivencias	Conciencia	Actitud	Efectos
Ganancia	Euforia Ilusión Optimismo	Contradictoria Nula pérdidas Hiper-ganancs	Búsqueda	Desarrollo del hábito Control social
Alternancia	Expectativa Esperanza Duda	Esbozo	Dedicación entregada	Desarrollo dependencia
Pérdida	Obcecación recuperadora Dolor, Miedo	Semilúcida	Aislamiento Evasión. Demanda	Deterioro Progresivo. Intervención
Hundimiento	Desesperación	Hipercrítica	Evasión. S.O.S.	Endeudamiento Desastre Intervención
Final	Fondo	Crisis	S.O.S.	Intervención
			Autolisis	Desastre

Tabla 4. Historia natural de la ludopatía



Versión Ilustrada del principio y el final



Segunda parte:
SOLUCIONES
TRATAMIENTO
Y PREVENCIÓN

El tratamiento y la rehabilitación

La terapia de grupo

La recaída

El entorno asociativo
(Grupo de autoayuda)

El testimonio

La asociación

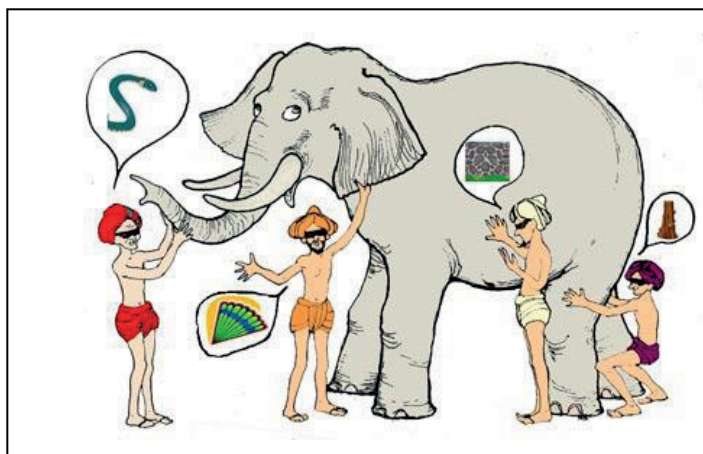
FEJAR
(la Federación)

La prevención



TRATAMIENTO

La historia del tratamiento de la ludopatía es como un cuento, que vamos a intentar desarrollar en varios apartados, empezando por saber y analizar si hay que tratar la ludopatía, y si es que sí con qué método tratarla, o le es suficiente a la persona su propia voluntad para librarse de esta adicción. Como en la parábola budista del elefante que unos ciegos describían mediante la palpación como una serpiente (la trompa), un grueso abanico (la oreja), un muro (el costado), una lanza (el colmillo), un tronco de árbol peludo (la pata), una soga (la cola) o una montaña movible (el lomo), según la parte que palpara cada uno, cada época, según se ha visto, cada concepción de la ludopatía, aporta, según su visión, su método de tratamiento, y eso sin olvidar que el propio ludópata considera a veces innecesario un tratamiento, pues le vale con su “fuerza de voluntad personal”.



Parábola del Elefante

(*Parábola*: Forma literaria consistente en un relato figurado del cual, por analogía o semejanza, se deriva una enseñanza relativa a un tema que no es el explícito).

1º. ¿Debe tratarse la ludopatía?

En épocas muy remotas, de naturaleza mágico-primitiva, al ludópata, como a todo enfermo, se le rechazaba como pecador, y la actitud de la sociedad era de condena, rechazo o inhibición. Posteriormente, en una etapa moral, ya en el siglo XX, los ludópatas se concentraban en encuentros grupales en torno a la oración, encomendados a un ser superior a través de la fe (jugadores anónimos). Más modernamente, en la *etapa psicológica*, el ludópata era tratado con terapia psicoanalítica o con terapia cognitivo-conductual, según la tendencia doctrinal a la que perteneciera el profesional, equipo o centro. Tampoco faltó una *etapa médica*, en la que se intentó tratar a los ludópatas con medicamentos anti-depresivos, anti-impulsivos o estabilizadores del humor. Finalmente, ya en nuestros días, en la *etapa socio-sanitaria*, el ludópata recibe, en consonancia con la condición de portador de una enfermedad, que le otorgan actualmente las organizaciones sanitarias internacionales, y hasta la propia sociedad culta, un *tratamiento de enfoque bio-psico-social*, mediante un plan terapéutico individualizado, pero preferiblemente dentro de un contexto grupal, del que únicamente se goza en las asociaciones de autoayuda o de tratamiento de la ludopatía. Así pues, a la luz de la historia, el tratamiento de la ludopatía es una obligación ética de nuestra época.

La ludopatía, como enfermedad que ya hemos dicho que es, puede y debe tratarse, con un enfoque a ser posible integral, bio-psico-social.

2º. ¿Puede curarse la ludopatía?

Respecto a si *tiene solución la ludopatía*, podrían considerarse dos aspectos: El individual, que se aborda en este capítulo, y el social, que se aborda en el capítulo posterior, de la Prevención.

Refiriéndonos a un caso individual y concreto de ludopatía, diríamos que, pese a su definición como enfermedad en la que el sujeto pierde definitivamente su libertad para elegir entre jugar o no jugar, la ludopatía es terapéuticamente abordable y hasta podría decirse que muy agradecida al tratamiento, por lo cual es conveniente saber que existen soluciones para salir satisfactoriamente del juego patológico partiendo de la base de una *motivación suficiente por parte del paciente para curarse*, ya que estadísticamente, incluyendo los



casos en los que inicialmente no hay suficiente grado de motivación, existen más posibilidades terapéuticas a favor que en contra, prácticamente 7 contra 3.

Considerando para empezar los casos pertenecientes al contingente negativo, hay que decir que están integrados por los que tras el contacto inicial abandonan por insuficiente motivación o toma de conciencia, y los que posteriormente recaen y ya no se levantan.

Los primeros, los que no se quedan, o se marchan sin apenas tener conocimiento del sistema terapéutico, y por supuesto, sin integrarse, no pueden llegar a curarse mientras no acepten su condición de adictos o de enfermos, y ya sabemos por experiencia que un amplio porcentaje de casos necesitan más de un “amago” de acercamiento a un dispositivo asistencial o asociativo para que puedan llegar a tomar auténtica conciencia de su condición. En tales casos, la gestión perseverativa del equipo de acogida puede ser fundamental como instrumento motivacional.

En cuanto a los que se van tras haber permanecido, porque ya se creen “curados”, o a raíz de una recaída, sabemos también que la ludopatía se puede catalogar como una enfermedad crónica, y precisamente por ello, a veces, como en las enfermedades crónicas, pueden aparecer recaídas, técnicamente “recidivas”.

De esta forma, también nos encontramos con ludópatas que recaen, y recaer es jugar cualquier cantidad de dinero que lleve al jugador a tener problemas cuando se había conseguido la abstinencia.

Por lo que, en este caso, podemos considerar que sólo habrá curación funcional mientras el ludópata se mantenga al margen de todo juego de azar, evitando preventivamente cualquier acercamiento o reiteración del consumo de juego.

Un ludópata está clínicamente curado siempre y cuando no vuelva a jugar.

En este sentido, contamos con varias *metáforas* para explicar este argumento: En la Cartilla del Alcohólico del Dr. Llopis, se maneja el ejemplo *del miope*, que puede considerarse funcionalmente curado de su miopía siempre y cuando lleve siempre las gafas o las lentillas para poder ver correctamente, pero que si se las quita vuelve otra vez a padecer su visión borrosa y sus efectos clínicos asociados (dolores de cabeza, mareos, etc.). El ludópata, como

el miope, “tiene que llevar siempre puestas unas gafas: en el caso de la ludopatía, tales “gafas” consisten en no jugar una sola partida, no hacer ni una sola apuesta. De este modo, el ludópata será un ludópata que no juega (como el miope será un miope que ve bien), será un ludópata que se acostumbrará a no jugar y no echará de menos el juego (como el miope se acostumbra a llevar gafas y se olvida de que las lleva)”. Personalmente, prefiero recurrir a la metáfora de la alergia. Una persona alérgica es la que reacciona de manera diferente o patológica frente a un

contacto con un estímulo común al que llamamos alérgeno (ambiente, sustancia, alimento o medicamento); pero una vez descubierta o diagnosticada esta condición sobre-reactiva de la persona, estará funcionalmente curada de su alergia siempre y cuando evite el contacto con su alérgeno, es decir, con aquello que le provocaba su reacción patológica. Y en cierto modo, el ludópata reacciona con el juego, como el alcohólico con el alcohol, de forma patológica, mermando su voluntad y sufriendo consecuencias, sobre todo por su práctica o consumo, en las primeras etapas, pero es tan especial la “alergia” del adicto hacia su objeto de adicción, que incluso, en etapas avanzadas, también reacciona de forma distinta y patológica frente a su carencia (abstinencia).

En definitiva, la respuesta a la pregunta de si se cura la ludopatía, es sin duda que “sí”, en un porcentaje muy superior de casos, como se ha dicho, ya que hoy por hoy contamos con los instrumentos y recursos necesarios para poder ofrecer un buen tratamiento a quien lo necesite, y enfocado fundamentalmente a la rehabilitación.

3º. Curación versus rehabilitación.

Cuando se dice que la ludopatía, igual que ocurre con el alcoholismo, no se cura, sino que se rehabilita, porque siempre queda en el cerebro del adicto un depósito de *memoria biológica* susceptible de reactivarse con la mayor virulencia si se volviese a establecer un contacto con el objeto de adicción, en este caso con el juego de azar, se está dando pie tal vez a admitir un orden jerárquico en cuanto a la calidad de uno y otro proceso, adjudicando quizás un rango de superioridad a la curación respecto a la rehabilitación. Y sin embargo, no es así, ya que si la curación, en Medicina, significa la *desaparición de la sintomatología con restitución total* (“ad integrum”) del organismo al estado anterior a su evento patológico, la rehabilitación implica no sólo la desaparición de la sintomatología que causaba el trastorno adictivo, sino que se produce además un enriquecimiento psicológico de la persona, que la hace indudablemente más madura, más consistente, más equilibrada, más libre, más responsable, más noble, más empática, más dotada de valores y hasta éticamente mejor persona. Cuando un paciente acude a un médico con una patología física, pongamos una úlcera de estómago, en busca de su curación, es obvio que “sólo” se conformaría con recuperar su estado de salud previo a la enfermedad. En cambio, si el profesional devolv-



viera a un adicto a su estado anterior a la adicción, es evidente que sólo le “curaría” de los síntomas, pero le dejaría en el mismo estado de personalidad y predisposición a las conductas evasivas y adictivas que venía padeciendo cuando optó o se dejó atrapar por el seductor camino de la adicción. Entonces, ¿cuál es más valiosa, la curación, que sólo hace remitir los

síntomas, o la rehabilitación, que aun resultando marcada por el handicap de la imposibilidad de un nuevo contacto con el objeto de la adicción, porque se reactivaría el proceso, permite en cambio a la persona dar un salto cualitativo en su personalidad en dirección hacia la excelencia?

Quando se dice que el adicto no se cura, sino que se rehabilita, debe entenderse que se hace referencia a la superioridad de la rehabilitación, porque a la desaparición de los síntomas añade un cambio positivo de la personalidad hacia una madurez que ya no precisa del concurso de las prácticas evasivas para su estado de compensación, bienestar y equilibrio.

¿Podría importarle tanto a un buen rehabilitado la prohibición de un nuevo contacto con su objeto de adicción, cuando tiene tan asumida esta limitación de sus libertades consumistas que prácticamente se ha habituado a su nuevo orden de vida, y cuando puede gozar como antes nunca lo había podido hacer de una vida enriquecida, vivida con inusitada profundidad por una persona que puede mirar y manejar con placidez y equilibrio su propia realidad sin asustarse, avergonzarse ni acobardarse o huir de ella, como lo hacía antes? Otra diferencia importante entre curación y rehabilitación es el grado de participación e implicación del paciente en su proceso, que en el caso de la curación es mínimo (“vengo a que me cure”), a favor del profesional, que es quien asume mayor grado de protagonismo; pero que en el caso de la rehabilitación es máximo, ya que es el propio interesado quien debe esforzarse, con la ayuda y el apoyo del equipo terapéutico y asociativo, por desarrollar al más alto nivel la parte inédita de su personalidad, dotándola de nuevos recursos, habilidades y valores que previamente no se encontraban operativos sencillamente porque o no existían o la adicción los había sepultado en el rincón de los trastos inservibles o no operativos. Si, la respuesta a la pregunta de si se cura la ludopatía, es sin duda que “sí”, en un porcentaje muy superior de casos, como se ha dicho, ya que hoy por hoy contamos con los instrumentos y recursos necesarios para poder ofrecer un buen tratamiento a quien lo necesite.

Se trata del proceso en cuya virtud el ludópata alcanza el máximo nivel de excelencia como persona al que se puede llegar con el tratamiento de la ludopatía, logrando una transformación positiva de todas aquellas características perturbadas de la personalidad que la

adicción había ido produciendo en el portador de la adicción. Es a través de este proceso como el ludópata no sólo recupera su anterior personalidad, sino que la mejora, con el desarrollo de nuevos potenciales, valores e intereses, que estaba muy lejos de poder adquirir en la etapa de la adicción, dada la trayectoria de una vida instalada en la abyección progresiva, e incluso se diría que con la rehabilitación, el ludópata asiste a un nuevo nacimiento, a un renacimiento de su persona. Su comienzo se graba por parte del ludópata con letras de oro en su biografía, marcando claramente el hito que separa el antes del después, el infierno de la gloria; la noche del día; el caos del orden; la anarquía de la disciplina; la abulia de la constancia; el despilfarro del uso y ahorro racional del dinero; el aislamiento egocéntrico del retorno a la dulce convivencia familiar; el egoísmo reconcentrado del espíritu de servicio a la familia y a la comunidad; la rigidez de la flexibilidad; la agresividad de la tolerancia; la mentira de la transparencia; la soberbia de la humildad; la suspicacia de la confianza; la tristeza de la alegría; la culpa del mérito... En definitiva, el ludópata alcanza un nivel de excelencia en su vida y en su persona que pocos, ni tan siquiera él, estaban en condiciones de intuir. Algunas veces el ludópata siente el *vértigo ante su nueva vida*, consistente en que ocasionalmente, sobre todo cuando se presentan dificultades o adversidades, le sobrevienen flashes recordatorios de su vulnerabilidad psicológica, y de la facilidad con que antes solventaba tales trances, sencillamente yéndose a jugar.

Con la rehabilitación, el ludópata recupera poco a poco, e incluso la desarrolla y potencia, la capacidad antes perdida, o nunca desarrollada, para el *afrentamiento maduro de las adversidades de su vida*, poniendo en juego y ejercitando mecanismos autodefensivos de carácter maduro, entre los que desde luego ya no figura la huida, la negación de la realidad ni el refugio subsidiario en otras evasiones fáciles pero no menos peligrosas.

Y la primera adversidad que el ludópata debe afrontar en el primer tramo de su rehabilitación es el síndrome de abstinencia, el luto por sus prácticas placenteras de juego, la facilidad de la evasión instantánea, y que se ve agravada por los sentimientos de culpa y de vergüenza que aparecen en el primer término de la conciencia del ludópata con la iniciación de su lucidez mental para ver la realidad con mirada retrospectiva y sentir horror por sus incontables fechorías.

Rehabilitación = Curación

**{ + Desarrollo personal madurativo
- Capacidad de retorno a la relación sana con el objeto de adicción**



Según todo lo dicho, el paciente que se rehabilita tiene más mérito que el que simplemente se cura, y por tal motivo tiene legítimo derecho a sentirse orgulloso del proceso que protagoniza.

4º. Procedimiento terapéutico

Una vez que se ha establecido que la ludopatía debe tratarse, y que puede curarse, debemos a continuación exponer el “modus operandi” de este proceso. El tratamiento en sí consta de tres fases necesarias y complementarias al mismo tiempo, El *desenganche o supresión total del juego, la deshabitación y la rehabilitación* propiamente dicha, para conseguir la transformación positiva y maduración de la persona. Pero como preámbulo del proceso debemos tratar el tema del abordaje del paciente.

A. Abordaje.

Todo proceso terapéutico comienza por la captación de la voluntad del paciente para su sumisión y entrega al mismo. Y en ese sentido, hay que insistir en que la motivación de la persona, a partir de la toma de conciencia y reconocimiento de la propia enfermedad, o su carencia, se presenta como el principal aliado o escollo, según el caso, para poder iniciar el tratamiento con la voluntad positiva del paciente para ello. Es ya clásica la metáfora de que tratar a un adicto (sea alcohólico o ludópata, o lo que sea) es como prepararse *una receta culinaria de conejo*: Lo primero es cazar el conejo, que no es poco.

Este proceso, aparentemente fácil, está sembrado de dificultades que se explican por la personalidad del ludópata por un lado y por su “anosognosia” o falta de conciencia de enfermedad por otra. Su personalidad, característicamente orgullosa y ambiciosa, rayando en la prepotencia o en la soberbia, que la propia dinámica de la ludopatía acentúa, le hace sobrevalorar sus posibilidades personales de controlar el juego por sí mismo, sin necesidad de una ayuda exterior.

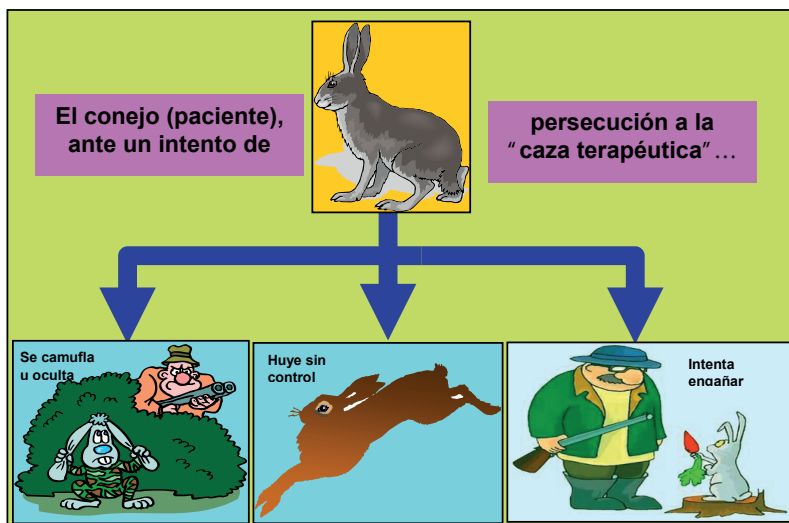
Su falta de conciencia de enfermedad, ligada en cierto modo a este rasgo de su personalidad comentado, le hace minusvalorar la importancia de su enganche al juego, que considera fácil de superar en función de lo que llamamos “ilusión de control”, una de las distorsiones cognitivas que más dificulta la puesta en tratamiento del ludópata.

Pero, afortunadamente, en la operación de la caza no estamos solos, ya que con frecuencia

es la familia la que, asustada por la que se le viene encima, obliga (mediante la coacción, la amenaza o el chantaje emocional, que todo vale en principio) al ludópata a presentarse como ese conejo propiciatorio ante el recurso asistencial (asociación, médico de atención primaria, etc.). En ese momento, puede decirse que el ludópata se acerca a la asociación terapéutica con una motivación probablemente espuria, tal y como se le ocurriría a una hipotética víctima acorralada, según ilustra el dibujo adjunto, que caricaturiza las artimañas del ludópata para escapar a su sometimiento terapéutico, bien disimulando o minusvalorando la importancia de su adicción (ocultación o camuflaje), bien alejándose o huyendo del equipo terapéutico como si huyera de un comando de secuestro, o bien mediante alguna treta para despistar a su “cazador”. Pero para empezar, según se ha dicho, “todo vale”, ya que el equipo personal de acogida de la asociación, en coordinación funcional con el equipo terapéutico o profesional (si es que existe), terminarán por promover la reconversión de la demanda del paciente, que en un principio podía ser falsa o utilitaria, e incluso trampa, en una demanda auténtica, clínica, de tratamiento y rehabilitación.



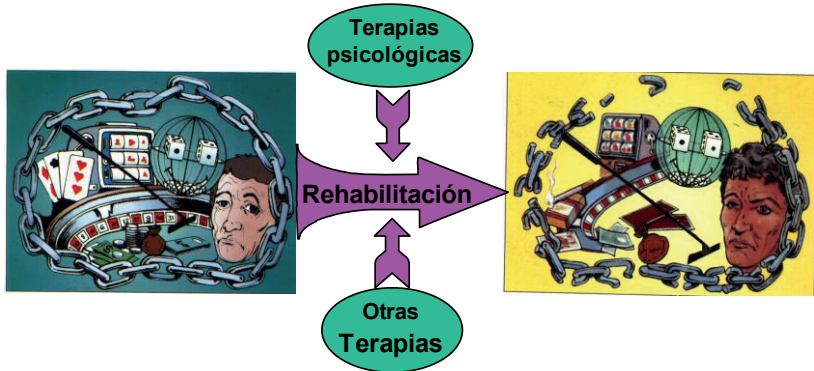
Lo primero es cazar al conejo



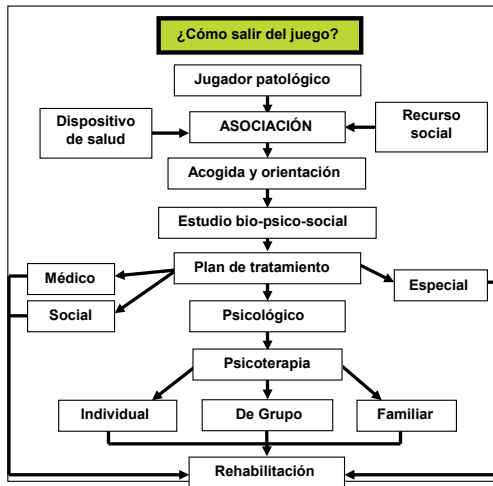
En esa primera etapa del ingreso en la asociación del ludópata es especialmente importante el *apadrinamiento y control* de su reconversión por parte de un equipo de tutela y seguimiento que normalmente está constituido por ludópatas veteranos, bien rehabilitados, y que conocen por experiencia todo el entramado de esta transformación que se opera en el ludópata desde el inicio de su acceso hasta que al fin se produce la toma de conciencia y el reconocimiento respecto a la enfermedad y consiguientemente la motivación auténtica y la entrega del difícil paciente para el proceso terapéutico. Es decir, la toma de conciencia del ludópata y su decisión de entregarse al proceso terapéutico de una forma ya auténtica, es el fruto de una cooperación de efecto motivacional entre el equipo de acogida y seguimiento de la asociación, la familia y el equipo terapéutico, junto con el propio ludópata; una obra coral de mérito múltiple, que contribuye a recuperar y restablecer la credibilidad de la familia, de la sociedad y del propio ludópata, dilapidada previamente a manos de la adicción.

Aún en el caso de que el paciente acuda a la asociación sin motivación ni convicción, o con una motivación falsa (interés, ganancia, utilidad), el papel motivador del equipo de atención primaria de la entidad es fundamental, en la reconversión de la demanda del paciente, de espuria en auténtica.

B. El proceso del tratamiento:



Para iniciar el tratamiento propiamente dicho, el ludópata, a ser posible acompañado de su familia, debe acudir a un Centro, gabinete u organización de Tratamiento Específico o a una Asociación de Autoayuda, donde de entrada se le practica un estudio bio-psico-social exhaustivo para establecer el diagnóstico, descubrir el tipo de ludopatía como también la significación de la ludopatía diagnosticada en el contexto biográfico, y en consecuencia con ello diseñar un *plan terapéutico individualizado*.





Para desarrollar el plan terapéutico, contamos con unas técnicas y habitualmente se sigue una secuencia:

En cuanto a las técnicas que se emplean para el desarrollo del plan terapéutico, y que muestran su utilidad tanto en el proceso de la *deshabitación* como en el proceso de cambio o *rehabilitación* propiamente dicha, hay que comenzar diciendo que cabe la posibilidad de que el paciente, sobre todo en casos en los que a la adicción propiamente dicha se le asocia un cortejo psicopatológico de ansiedad, tristeza, mal humor, insomnio, etc., o bien en casos de comorbilidad o patología dual, requiera de un *enfoque médico, psico-farmacológico*, para conseguir un estado emocional y de ánimo equilibrado y adecuado que le permita encauzar correctamente la fase de *deshabitación*, mediante la supresión de la conducta adictiva, así como también recibir y asimilar correctamente el resto del tratamiento, que se comenta más adelante.

Entre estas pautas se encuentran las principales medidas o recursos de psicoterapia, que se pueden habilitar en tres formatos diferentes aunque complementarios: *Técnicas cognitivas*, especialmente la *reestructuración cognitiva*, que trata de desmontar las falacias del jugador y fomentar el desarrollo de *habilidades psico-sociales* aplicables a la solución madura de problemas; *técnicas conductuales*, entre las que se encuentran la *desensibilización imaginaria*, la *exposición a los estímulos con control terapéutico* y la *relajación*; y *técnicas de realidad virtual*, que permiten acceder a todas las técnicas psicológicas a través de la escenificación virtual de la sintomatología clínica de la ludopatía, y que se están introduciendo cada día más en el tratamiento de esta adicción.

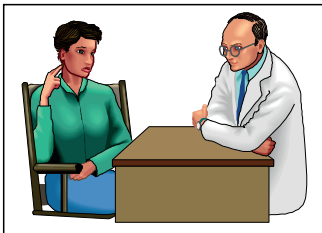
La administración de todas estas técnicas puede hacerse de *forma individual*, mediante psicoterapia individual, pero hoy se estima de resultados superiores, y desde luego con mayor grado de economía asistencial, la *terapia de grupo*, que eventualmente permite la administración de técnicas de reestructuración cognitiva y conductual si se ayuda de las *técnicas de realidad virtual*.

Como complemento muy eficaz también se emplea la *terapia de familia* o la *terapia de pareja*, según sea el grado y la naturaleza de la afectación familiar, en su orientación *sistémica*, es decir, atendiendo al principio de *reciprocidad* o *de circularidad*, en cuya virtud nada de lo que acontece en una convivencia es ajeno al resto de las conductas internas, ya que la conducta de uno de los miembros repercute en el conjunto, como las conductas de los demás miembros de la familia repercuten en cada uno de los miembros del grupo.

Con la *terapia sistémica*, aprovechando este principio de reciprocidad de cada movimiento, podemos conseguir que toda la familia cambie a partir del movimiento de ficha de uno de los miembros, a título de iniciativa terapéutica.



La ludopatía es una enfermedad, y como tal se trata



Psicoterapia individual



Psicoterapia familiar sistémica

La terapia familiar sistémica cuenta con propiedades que permiten trabajar con toda la familia, manejando el síntoma común que les afecta y evitando el aislamiento frente a su problemática; elude la radicalización de posturas, porque no se interesa tanto en la búsqueda de culpables como de soluciones, no tanto en el pasado como en el futuro, ni tanto las causas como los mecanismos por los que el problema persiste; confiere a la familia un papel de protagonismo terapéutico, al desarrollar recursos de auto-regulación funcional, aunque sea de forma dirigida, en lugar de delegar tanto la responsabilidad en los profesionales; y en definitiva, proporciona un sistema de auto-gobierno con sus propias reglas, trascendiendo la conducta adictiva del paciente para desarrollar un proyecto sin otra meta que la culminación de su ciclo vital.



¿Cuál es la secuencia del tratamiento propiamente dicho?

1. El **proceso de deshabitación**, como primer eslabón del cambio, consiste en la supresión o retirada de la conducta de juego, que debe llevarse a cabo de forma radical e inmediata, desde el principio. Se basa principalmente en la *voluntad de cambio de vida* del titular, y se vale del empleo de pautas psicológicas terapéuticas (técnicas referidas) y de refuerzo (Decálogo) que también van a ser útiles en el proceso de cambio propiamente dicho, o rehabilitación.

Como estrategia práctica, y según el caso, se puede pautar de forma obligada la supresión total de todo tipo de juegos desde el inicio o bien sólo del juego principalmente adictivo al principio, para dejar al criterio espontáneo del interesado la erradicación posterior, pero en todo caso cercana, del resto de los juegos acompañantes, o secundarios.

Es frecuente que el ludópata que inicia su tratamiento, tal como llega de moralmente hundido a la entidad terapéutica o asociación de autoayuda, pueda lograr la supresión eficaz del juego de forma inmediata, espontánea y aun fácil, a título de conducta expiatoria, o de penitente auto-castigo. No es por ello de extrañar que el ludópata, y hasta su entorno, lleguen a conclusiones un tanto precipitadas y erróneas, interpretando que dejar el juego es lo más fácil del mundo, y que si antes no lo estaba haciendo es porque no quería. En estos casos es conveniente que se sepa que para ello el ludópata cuenta ahora con una ayuda exterior, que antes no tenía, y que la gravedad de su situación, a partir tal vez del hecho de haber “tocado fondo” hace el resto. Pero no es bueno que se minimice la dificultad en conseguirlo, porque la experiencia nos dice que el ludópata que deja el juego de azar con demasiada facilidad, puede volver a reiterar sus conductas de juego con la misma facilidad con que las abandonó. No es conveniente por ello “fiarse” del enemigo, minusvalorando la fuerza de la adicción.

Hay que desconfiar de la deshabitación demasiado fácil, porque a veces esconde una trampa que puede llevar al ludópata a la reincidencia igualmente fácil.

El caso contrario también merece especial atención, es decir, cuando el ludópata no consigue de principio, ni aun con la ayuda exterior del equipo terapéutico ni del entorno asociativo, la abstención total del juego, y mantiene furtiva o abiertamente sus prácticas de juego. Suele tratarse de casos de adicción muy arraigada, o que no han experimentado la toma de conciencia como adictos al juego o como ludópatas. En tales casos tampoco

conviene rasgarse las vestiduras desde el entorno terapéutico o asociativo, ni adoptar una postura terapéutica radical; sino negociar mediante el establecimiento de plazos u objetivos intermedios la supresión del juego adictivo y mostrar hacia el paciente plena confianza en su capacidad para lograr lo que todos los demás pueden lograr; entendiendo que la rehabilitación, como se dice en el argot terapéutico, a veces se inicia con “renglones torcidos”, pero que en definitiva, lo que cuenta es el resultado a largo plazo y no en los titubeos del comienzo.

No obstante, sí hay que advertir que la abstinencia absoluta y rigurosa del juego es la llave o requisito indispensable para acceder al proceso de la rehabilitación, de modo que cualquier intento de rehabilitación sin haber abandonado el juego por completo se estrella de plano contra el muro de la vergüenza, y está abocado al fracaso.

Intentar la rehabilitación sin dejar de jugar es como pretender hacer una casa sin cimientos.

2. La rehabilitación es, como ya se ha anticipado, el objetivo fundamental del tratamiento, especialmente de la terapia de grupo y del conjunto de factores terapéuticos que engloba el grupo de autoayuda. Consiste este proceso en un *cambio total del rumbo de la vida* y muy importante también de la personalidad del titular de la rehabilitación *en dirección hacia la madurez*. De momento, la rehabilitación es una *edificación personal* cuya primera piedra es la *abstinencia total y continuada* de la conducta objeto de la adicción, es decir, en este caso la *abstención total de las prácticas de juego de azar*, mediante el desarrollo de una habilidad importante y urgente: la *asertividad* o facultad para defender frente a los demás, de forma sutil y habilidosa, los intereses personales, en este caso de la abstinencia, como primer paso de la rehabilitación, aprendiendo a decir no a las incitaciones provenientes del exterior y los propios impulsos internos a agregarse a partidas, a probar la suerte, y en definitiva a consumir juego de azar.

Pero la rehabilitación es mucho más que la abstinencia, ya que implica no sólo el cambio de hábitos de vida, tal y como lo indica el código ético de conducta del jugador en rehabilitación, recogido en el Decálogo; sino que también supone un *proceso activo de habilitación de funciones* que habían quedado *desactivadas previamente por la adicción* y el desarrollo de *nuevos recursos*, habilidades, valores, actitudes y conductas que el titular del proceso ni siquiera podía imaginar que pudiera llegar a protagonizar, y que se manifiestan por un cambio cualitativo en el afrontamiento y manejo de la adversidad, de la frustración, de la



vida de relación en general, y por el desarrollo de nuevas aptitudes para la mejora de la persona y su funcionamiento en la vida.

Comienza la rehabilitación por un fenómeno de revisión autocrítica retrospectiva del pasado, propiciada por la *lucidez mental* que se estrena con la supresión de la conducta adictiva. Para empezar, pues, la propia abstención de la práctica adictiva, que es el primer fenómeno de la rehabilitación, *abre los ojos* de su titular, para mirarse a sí mismo en su pasado, trance este que se experimenta con sentimientos de *dolor, culpa y vergüenza*, cuando no conduce en último término a la *depresión*.

Con esta mirada retrospectiva, siempre tutelada en el contexto del grupo, el sujeto llega a comprender las raíces, las circunstancias y los factores biográficos que le condujeron a la adicción, y ello implica sin duda un primer paso en la adquisición de la *conciencia de rehabilitación y de prevención de la recaída*, pues el interesado queda aleccionado y advertido para no repetir el mismo periplo de vida en dirección a la adicción, eligiendo en esta encrucijada el otro camino que estrena, el de la liberación del yugo con el que ha vivido en el pasado, y la remodelación madurativa de su persona y de su vida.

El cambio en las actitudes ante la vida de relación, en sus respuestas emocionales e impulsivas frente a la frustración, en cualquier ámbito de la vida, bien sea la convivencia familiar, el trabajo o la vida social conlleva en definitiva el *aprendizaje o reaprendizaje* de un rol o patrón de persona madura en la vida de relación, en diferenciación del patrón inmaduro o irresponsable que desempeñaba con relativa habitualidad e impunidad durante la adicción.

La *magnitud de este cambio saludable* va a depender del nivel de maduración que el ludópata hubiera adquirido en su vida anterior. Si en la etapa previa a la ludopatía se habían adquirido pautas y habilidades de convivencia responsable, la rehabilitación es simplemente eso, una recuperación de hábitos saludables perdidos a manos de la adicción, y la operación de rescate puede resultar relativamente fácil. Si por el contrario el ludópata no había madurado previamente a su ludopatía lo suficiente como para permitir una convivencia familiar madura y responsable, el proceso puede complicarse y resultar más difícil, porque se trata de habilitar las condiciones idóneas para una convivencia equilibrada y madura. En este último caso, la familia puede llegar a tener la sensación de estar empezando la convivencia con una persona diferente; lo cual, pese a ser altamente gratificante, no por ello deja de ser también sorpresivo y lleno de dificultades.

Sin embargo, el *proceso de cambio* nunca puede ser brusco ni repentino, sino siempre *gradual*, aunque hay muchas diferencias individuales, y muchos factores o circunstancias que activan o ralentizan el ritmo. Durante su transcurso se pueden presentar todo tipo de

incidencias o altibajos, que hacen de la rehabilitación una *gozosa aventura hacia el nivel de la excelencia*, registrándose desde progresos ostensibles hasta desfallecimientos; desde fenómenos de rebeldía frente a una anunciada como irreversible “vida sin juego”, vívidos como estancamientos o retrocesos, hasta etapas de estirón en el crecimiento personal; momentos de reafirmación gratificante en el proceso adoptado hasta crisis de confianza, en las que algún ludópata puede llegar a arrojar la toalla y volver a sumirse en su proceso de autodestrucción al volver a entregarse como un juguete a manos de la esclavitud del juego de azar.

El proceso, en consecuencia, no muestra una clara frontera de diferenciación temporal entre la “*vida mala*” y la “*vida buena*”. El ludópata debe mentalizarse para asumir un proceso de progresión hacia la madurez sin olvidar que la recaída acecha siempre; por lo cual hará bien en considerar que protagoniza un estado de evolución activa, de rehabilitación siempre en curso, siempre viva.

En el transcurso de este complejo proceso que es la rehabilitación, el ludópata deberá tener en cuenta varios *principios* muy importantes para su adecuada progresión: Primero, que acaba de suscribir un *compromiso terapéutico*, lo que implica su *reconocimiento o identificación como ludópata, como enfermo del juego de azar* que requiere unos cuidados y una ayuda del exterior. Quien no se reconoce adicto o enfermo, no puede colaborar activamente en su rehabilitación, y más tarde o más temprano, abandona, y se frustra la tentativa de curación.

Segundo, que dada la memoria psico-biológica perenne que guarda el cerebro en todo caso de adicción, *su abstención de prácticas de juego debe ser definitiva, vitalicia*; y por tanto no puede volver a jugar, ni por gusto ni por su utilización del juego como refugio para afrontar de forma tramposa o evasiva situaciones de estrés o de adversidad en su vida.

Tercero, que dejar el juego, lograr la abstinencia, como postura de negación o renuncia a sus prácticas anteriores, no implica más que poner “*la primera piedra*” en el edificio de la rehabilitación; que la rehabilitación implica un cambio activo, un posicionamiento positivo frente a la vida, exigiéndole al ludópata un esfuerzo permanente y continuado para desarrollar de forma meritoria su nueva vida; una nueva vida en la que puede optar por gran cantidad de *conductas alternativas positivas* (véase listado en capítulo posterior, página 141) que no entrañan riesgo de adicción en otras direcciones diferentes, entre ellas la ayuda voluntaria en la asociación a compañeros de nueva incorporación, o en tareas de seguimiento; lo cual añade también, en estas tareas de servicio, una máxima garantía en el cumplimiento de esa referida norma, de ese riguroso cuidado en no derivarse hacia consumos alternativos que puedan llegar a hacerse adictivos, como es el consumo de bebidas alcohólicas o las prácticas evasivas como las compras, etc.



Y finalmente, que el primer tramo de la rehabilitación puede estar sembrado de dificultades que a veces pueden resultar muy dolorosas, pero cuyo afrontamiento positivo y maduro significará un *esfuerzo de gran mérito* para su titular. En ese concepto se enmarca, como ejemplo más genuino, el *período de duelo* que implica el aprender a vivir una vida sin el juguete de su adicción, al tiempo que se asume el pasado con toda su carga de errores, torpezas y fechorías; aunque normalmente este trance doloroso se salda mediante una exteriorización y catarsis de los sentimientos de culpa, vergüenza y perplejidad que conlleva en la terapia de grupo, salvo casos que por su gravedad, ya en clave depresiva, puedan requerir la intervención profesional.

La rehabilitación llega a su final asociativo, nunca antes de los dos años de evolución, por espontánea necesidad de su titular, en deseable consenso con el terapeuta, aunque siempre cabe la alternativa de permanecer vinculado a la Asociación en compromiso de servicio por motivos de gratitud, seguridad y altruismo. No deja de ser una opción que permite a su portador la consagración altruista de su rehabilitación en una decisión vocacional que al mismo tiempo que proporciona a los que van llegando a la asociación un *modelo seguro y solidario de identificación*, significa para él la mejor *garantía de excelencia* en una rehabilitación viva, responsable, dinámica y fecunda.



LA TERAPIA DE GRUPO

Dentro de las distintas modalidades del tratamiento psicológico, la que parece hecha a la medida del tratamiento de las adicciones, desde su introducción en el ámbito de la psicoterapia, allá por los años 30 del siglo XX, es la terapia de grupo, que se ha ido convirtiendo en la estrella terapéutica, tanto por su eficacia como por su economía asistencial, en el ámbito de las adicciones sociales, y por tanto en el de la ludopatía.

La terapia de grupo es una actividad dirigida a beneficiar las relaciones interpersonales y los problemas psíquicos de los miembros del grupo, siendo éste un *conjunto de personas* con las siguientes características:

Número restringido, que permita un conocimiento mutuo directo de todos sus componentes entre sí.



- Objetivos comunes, permanentes y dirigidos hacia un fin (o contra un peligro) común, en este caso la rehabilitación de la ludopatía.
- Conciencia de la necesidad de una interdependencia y solidaridad entre los miembros, compartiendo experiencias, problemas, inquietudes, sentimientos, temores y cómo no,

también soluciones prácticas, en un clima de hermandad, y con una disposición de comprensión, apoyo y respeto.

- Relaciones habituales e interacciones positivas entre sus componentes.
- Diferenciación de roles entre sus miembros.
- Marco normativo asumido por todos (código de normas y compromisos, lenguaje, signos, ritos, confidencialidad).

Las psicoterapias de grupo deben ser dirigidas, a ser posible, por un profesional con personalidad idónea y con formación suficiente acerca del problema y de las técnicas de tratamiento grupal.

Pero en las asociaciones donde no se puede disponer de un profesional, y aunque hubiere profesional, los *grupos de discusión* coordinados y sostenidos por ludópatas rehabilitados, con experiencia dilatada en el proceso y comprometidos en la ayuda a los demás, pueden desempeñar una función coadyuvante, aunque como resulta obvio no se pueda profundizar tanto en temas psicológicos. En estos casos es cuando se habla de *grupos de autoayuda*.

Características estructurales:

- Composición: Grupo de dependientes en rehabilitación o rehabilitados de la adicción al juego de azar.
- Terapeuta director-coterapeuta.
- Terapeutas auxiliares (técnicos y rehabilitados maduros)
- Disposición: Foro, en círculo informal
- Tamaño: de 5 a 50 enfermos o más, lo que abarque la capacidad del terapeuta para conocer personalmente a cada miembro del grupo.

La terapia de grupo, proporciona de hecho una serie de efectos que se presentan como *beneficios* para la persona, para la familia y para la sociedad:

- *Mantener firme la abstinencia del ludópata*, en cada uno, por sumación de voluntades del grupo.
- *Adiestrar al ludópata para vivir*: Una nueva y definitiva vida sin juego de azar como objeto adictivo en una sociedad adictiva y adiccioneante.
- *Liberar al adicto de sentimientos de culpa*: Por descarga de tensión emocional (catarsis), por gratificación ética de sus méritos y por elevación del aprecio a sí mismo, o autoestima.
- *Desarrollar el sentido del «nosotros»* para evitar la soledad, factor decisivo de enfermedad y enemigo de la rehabilitación, y promocionar la fortaleza colectiva.
- *Estimular los sentimientos comunitarios socio-familiares*: Solidaridad afectiva ante



- problemas y altruismo-abnegación con los débiles.
- *Crear un clima de amor psicoterapéutico* que posibilite la libre expresión de problemas propios y la superación de problemas personales.
 - *Estimular las disposiciones de cooperación*, intercambio, civismo, autonomía y creatividad.
 - *Fomentar la reflexión individual para:* Mejor conocimiento de sí mismo, descubrimiento y uso de nuevos mecanismos del Yo y solución racional frente a frustraciones (no dependencia).
 - *Enseñar con objetividad* escuchando a los demás con tolerancia, flexibilidad, comprensión y respeto y evitando juicios precipitados, prejuicios, fanatismos, etc.
 - *Elevar la categoría ética del rehabilitado para:* Remodelar su vida sociofamiliar y laboral y desagraviar y compensar a sus perjudicados.

Mecanismos de acción terapéutica: Se han descrito más de 200 mecanismos terapéuticos para explicar la eficacia de la terapia de grupo, que se pueden agrupar en intelectuales, emocionales y conductuales.

Entre los intelectuales figuran: la *comprobación* de realidad grupal- biográfica-familiar, con enriquecimiento en el conocimiento de sí mismo y superación de distorsiones subjetivas; la *recapitulación* biográfica (recreación-revisión de tensiones familiares previas); la *universalización*: descubrimiento de coincidencias entre sí y los demás e identificación, tanto en sentido positivo, conducente a la imitación consciente (terapia de espejo) como negativo (contraidentificación).

Los mecanismos emocionales más comunes son: La *catarsis o desahogo emocional*, por evocación de los tonos afectivos asociados a las vivencias ventiladas; la *aceptación de sí mismo* y de los demás (o de sí mismo a través de los demás); la *desculpabilización*, que transfiere el "sentido de vicio" a sujeto de enfermedad; la *transferencia*: desarrollo de sentimientos irracionales, en sentido vertical (hacia el terapeuta) u horizontal (hacia otros compañeros); el *altruismo* (sentido del sacrificio o generosidad en favor de los demás); el desarrollo del sentimiento del «*nosotros*» (de identidad, pertenencia y cohesión).

Finalmente, los mecanismos conductuales se basan en conductas suscitadas por los mecanismos anteriores, tales como la *ventilación* de vivencias y experiencias personales desde posiciones iniciales reticentes, escépticas o temerosas, o sea, *participación con aportación testimonial* en la terapia por contagio emocional, interacción positiva entre los compañeros de terapia, fenómeno de la "carambola", influencia recíproca, presión hacia los compañeros que lo precisen; *compromiso* de cambio y de confiabilidad para con ello propiciar la fortaleza interna y la cohesión del grupo, etc.

El asistente a las terapias tiene derecho inapelable al respeto y confidencialidad acerca de lo referido en la terapia, lo que hace que no se deba comentar fuera el contenido interno de la misma.

Desarrollo práctico de la sesión. Se desarrolla en dos direcciones diferentes pero complementarias:

1.- **Acción catártica** (Sobrecogimiento con sobresalto al verse reflejado en el espejo del grupo), con: Insigth (percepción comprensiva, visión interior, conciencia clínica); ventilación (“falta confesada, medio perdonada”), liberación (desahogo, alivio, desculpabilización) y compromiso de cambio (explícito o tácito), participación (no ir a “calentar silla”) y confidencialidad (guardar secreto sobre todo lo tratado o intuido en la terapia).

2.- **Acción pedagógica**, que se explaya en torno a temas de interés palpitante para el partícipe en la terapia: Concienciación y aceptación de la condición de dependiente; superación de prejuicios y aclaración de conceptos básicos; clases de dependencias; posibilidades de curación de la enfermedad dependiente; aceptación del primer período difícil de la abstinencia; actitudes del recién rehabilitado hacia la sociedad; actitudes aconsejables ante posibles recaídas; actitudes del grupo hacia el terapeuta.

Del asistente a la terapia siempre se espera su participación activa con el tiempo, mediante su aportación testimonial, evitando “ir a calentar silla”.

Desde un punto de vista práctico, hay que decir que los resultados beneficiosos de las terapias no se pueden experimentar normalmente desde el principio, cuando la persona se encuentra atenazada por el miedo, la vergüenza y por la sensación de estar en un sitio ajeno a sus intereses y conveniencias, preguntándose a menudo “qué hace una persona como yo en un sitio como éste”. Es, pues, importante que la persona aprenda a resistir el tedio de las primeras sesiones de terapia, porque luego se va a sorprender viendo cómo “del plomo se pasa al oro”. Lo que en un principio parecía que no le iba a aportar nada se convierte, sesión tras sesión, en una fuente inagotable de conocimiento, aprendizaje y estímulo para el mantenimiento activo de la abstinencia de juego, en sana competitividad con el resto del grupo (“si los demás lo consiguen, no veo por qué no yo”); y comienza a sentirse plenamente integrado, desarrollando la conciencia y la identidad de partícipe gustoso de la terapia de grupo, hasta tal punto que se ve enamorado de la misma. Valora la terapia como



un espacio propio, con personas cercanas, en torno a un motivo de identidad común, y en disposición de escucha paciente, comprensiva y solidaria. Y por supuesto, disponer de un espacio privado como el de la terapia de grupo es un privilegio del que no todo el mundo puede disfrutar. Por eso suele decirse que, una vez bien degustada la calidad de la terapia de grupo, el que prueba repite.

La fases dinámicas de la terapia de grupo son habitualmente cuatro: Integración, poder, maduración y resolución y retirada.

En la fase de *integración* el objetivo fundamental es la incorporación participativa del sujeto recién llegado al grupo, operación que habitualmente comprende dos actitudes bien diferenciadas pero complementarias: Aceptación y amor por parte del líder y del grupo, lo que se expresa simbólicamente mediante los brazos abiertos en señal de acogimiento; y por parte del sujeto, en justa y coherente reciprocidad, actitudes de apertura, entrega, complacencia, sumisión y dependencia, que aunque puedan representar un principio de sometimiento jerárquico a la disciplina del grupo, en ningún caso han de implicar anulación de la propia personalidad, puesto que sólo se trata de una declaración inicial de intenciones que irá cambiando y evolucionando en las sucesivas fases.

En la fase de *poder o de autonomía* el objetivo esencial es el *intento de adquisición de competencia y auto-suficiencia personal respecto al líder*; y ello se expresa mediante actitudes personales de *emulación y competitividad*, que ocasionalmente pueden revestir la forma de *crítica y oposicionismo*, como estrategia simbólica de una voluntad de crecimiento personal que puede dar lugar a situaciones de *conflictividad interpersonal*, aunque éstas suelen ser susceptibles de ser reconducidas terapéuticamente para no abandonar el cauce de la aportación constructiva como resultado de una elaboración creativa personal.

En la fase de *maduración* se produce la síntesis de las dos fases anteriores, para alcanzar a su través un estado de equilibrio personal en el que se dan cita dos componentes principales que aparecen en escena: El afecto, que se expresa a través de la *búsqueda de reciprocidad altruista en la relación personal* y la autonomía personal o independencia, como culminación del proceso que se inició en la fase anterior, de poder o crecimiento, y que en su versión incipiente de eclosión pudo dar lugar a ciertas tensiones interpersonales que ahora germinan en una armonía y concordia como para robustecer la capacidad de autogestión y el desempeño del rol terapéutico auxiliar.

La *fase final de resolución y retirada* culmina este conjunto de fases dinámicas que entraña la terapia de grupo con la llegada al final del trayecto, una vez resuelta toda la problemática adscrita a la adicción,

pudiendo requerir el sujeto su retirada final previo consentimiento y consenso con el terapeuta, y desde luego tras no menos de dos años de trabajo terapéutico continuado.

Una vez iniciado en la terapia, el ludópata se beneficia del efecto estimulante y motivador de la misma, planteándose: “Si los otros lo consiguen, por qué yo voy a ser menos que los demás”.

Con vistas a aprovechar la experiencia particular de cada miembro que alcanza un grado avanzado de rehabilitación, se le recomienda al ludópata llevar un diario en el que vaya anotando su evolución, medida a través de sus datos objetivos



LA RECAÍDA

A veces el ludópata, bien porque no se ha convencido del todo de su adicción, que sólo a regañadientes ha reconocido, bien porque en su prepotencia cognitiva cree que ya ha recuperado (o que nunca ha perdido) su capacidad de control del juego, porque quiere probar su capacidad a este respecto, por inducción de estímulos externos o por estados emocionales internos que reclaman un paliativo urgente a tal dificultad, lo cierto es que vuelve a jugar, reeditando los problemas derivados del juego en el propio carácter, en la convivencia y en la economía. Se trata de la recaída, una incidencia relativamente común en el curso natural de la rehabilitación de la adicción, una vez iniciado o establecido el proceso de la abstinencia y la rehabilitación.

La recaída en adicciones se define como un evento de *retroceso a los patrones de comportamiento típicos de la adicción activa* que ya se habían superado, reproduciendo con parecida o mayor gravedad el estado de enfermedad adictiva que existía antes de comenzar la recuperación.

Para poder hablar de recaída en alguien, la condición esencial es que éste debe haber estado *previamente rehabilitado, o sea abstinentes y con cambios significativos de conducta*, durante un período suficiente de tiempo, que convencionalmente se suele estimar en *un año*. Por el contrario, si no ha transcurrido ese plazo de tiempo, el retorno al uso debe más bien tipificarse como una reincidencia, una simple *caída*, un mero *tropiezo* o *traspies*, o en definitiva una *evolución intermitente de la adicción*.

¿Cómo puede llegarse a una recaída? Tal como se ha dicho, las causas de una recaída pueden ser externas, ligadas a *acontecimientos del exterior*, como son las *celebraciones y tradiciones sociales* en las que se acostumbra a jugar (juego de las chapas en Semana Santa, loterías en Navidad, etc.), por la presión que ejercen sobre el jugador, que a veces cede a ellas; pero también con motivo de *acontecimientos psico-traumáticos*, como son las complicaciones emocionales (familiares, laborales, sociales), las *situaciones de vacío* (soledad, aislamiento, inactividad), el abandono de las protecciones (control terapéutico, tratamiento aversivo, terapias de grupo), y las *situaciones* a las que el sujeto pueda reaccionar con mecanismo de *rechazo dialéctico*, bien *consciente* (chantaje, amenaza de retorno) o incluso inconsciente (reclamo de atención).

O también las causas pueden ser internas, bien de una forma compulsiva, paroxística, aguda, sin premeditación, para saldar algún estado anímico desagradable (depresión, ansiedad), o bien de forma *elaborada*, a veces por *excesiva confianza o intento de prueba* de la propia supuesta fortaleza y otras veces por *intolerancia al síndrome de abstinencia* (luto penoso y persistente).

Finalmente, puede tratarse de *una suma de causas internas y externas*, como ocurre con frecuencia, por acumulación de situaciones de riesgo que no se eluden precisamente por no atenerse al código de conducta de la rehabilitación que significa el cumplimiento del Decálogo de la rehabilitación.

En todo caso, según el modelo conceptual de Marlatt sobre la recaída, puede hablarse de una *recaída inicial*, que se produce al no cumplir el sujeto con su deber de evitar situaciones o factores de riesgo como los comentados, pero que el paciente acaba por controlar, reprimir y cortar, haciéndose con el mando de la situación; y una *recaída persistente o total*, en la que el sujeto claudica y se deja arrastrar por la fuerza de la adicción. Precisamente en este modelo referido hay *mecanismos psicológicos* que convierten la *recaída inicial* en una *recaída persistente*, y que también son importantes de conocer, como son los llamados efectos psíquicos de la violación de la abstinencia, entre los cuales se incluyen: el fenómeno de la *disonancia cognitiva* del suceso con respecto a su auto-concepto ya estabilizado en la abstinencia (“no tengo remedio”), lo que conlleva un sentimiento de culpa que le aparta de la onda de la rehabilitación, pues le induce a beber para escapar de su vergüenza; y el refuerzo psicológico de la identidad consumista que implica la *atribución de la conducta incipiente a una debilidad personal sustantiva* (“no puedo con ello”, “no estoy preparado”), que da paso a la conducta espontánea con la que se ratifica como impotente o incapaz.

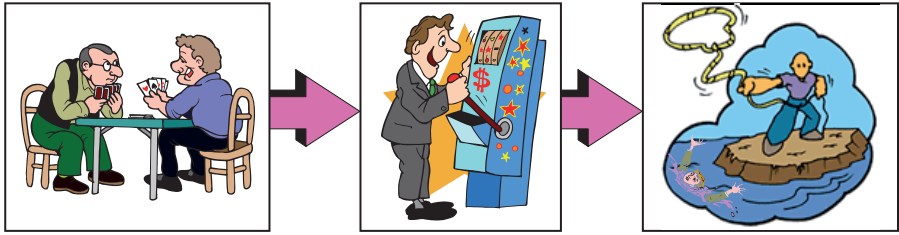
¿Cómo puede intuirse o diagnosticarse que un paciente en rehabilitación está sufriendo una recaída? Una persona en recuperación puede comenzar a mostrar síntomas de una recaída incipiente, próxima o inminente, mucho antes del consumo, constituyendo el llamado síndrome de la recaída. Poder intuir, descubrir o identificar estos síntomas y tratarlos a tiempo puede ayudar a tratar lo más precozmente o prevenir una recaída:

- 1.- Insuficiente nivel de *conciencia o vergüenza respecto a la condición de adicto al juego de azar*, justificando su conducta del pasado como resultado de alguna situación ya prescrita o supuestamente superada y mostrando vergüenza social en su condición de jugador en rehabilitación.
- 2.- *Retorno del pensamiento irracional dominante u obsesivo con respecto a un supuesto dominio de las conductas de juego (ilusión de control) o sobre sus efectos*: Podrían ser pensamientos relativos al uso, sueños o deseos de usar que vuelven luego de haber desaparecido.



- 3.- *Actitud de desafío con respecto al código de conducta del Decálogo, menospreciando las situaciones de riesgo* (Volver a frecuentar establecimientos donde se juega, o amistades peligrosas por lo mismo).
- 4.- *Relajarse en el compromiso para el cambio*: Dejar de acudir mediante excusas inconsistentes a terapias, reuniones o citas con las nuevas relaciones personales del grupo o con el equipo terapéutico.
- 5.- *Cambio ostensible de carácter*, con tendencia al aislamiento e irritabilidad, especialmente en las relaciones con personas allegadas.
- 6.- *Atribución de la culpa de la situación a las personas de su entorno familiar y resentimiento consecuente*, propiciando con ello discusiones familiares.
- 7.- *Estados de depresión y ansiedad frecuentes*: Sobrevienen trances emocionales incómodos que no necesariamente pueden relacionarse con circunstancias externas.
- 8.- *Rebelión abierta contra la disciplina del control administrativo*, alegando cansancio, sentimientos de humillación y de incapacitación ante la gente, anulación de su personalidad, etc.
- 9.- *Desaparición misteriosa y reiterada de ciertas cantidades de dinero en casa*, aunque sean pequeñas y se niegue sistemáticamente su autoría.
- 10.- *Preocupación obsesiva por el dinero y por la seguridad financiera*.
- 11.- *Insomnio, intranquilidad, pesadillas y dificultad para descansar*.
- 12.- *Persistencia en las mentiras, en la impuntualidad o faltas de presencia no justificadas, etc.*

Hay que advertir que cada persona es diferente y por lo tanto mostrará síntomas peculiares propios con motivo de su recaída; pero en general es marcadamente notable la presencia y evolución de este síndrome. Una de las paradojas de la recaída es que cuanto más graves son los síntomas, menos disposición tiene el adicto para poder aceptar las críticas constructivas o la preocupación de las personas que lo rodean, lo que hace que el adicto se enroque sobre sí mismo aún más, retardando la posibilidad de un diagnóstico precoz y por ello propiciando el incremento de la gravedad de la recaída.



Secuencia de la recaída

Conducta a seguir ante una recaída: La primera pregunta a formularse es: ¿Qué hacer ante la recaída?

Hay que hacer en principio un análisis profundo y minucioso de la recaída, en sus aspectos motivacionales y en su contenido. Saber exactamente qué ha pasado y por qué, cómo se encuentra el paciente, valorar lo que se había ganado y lo que se va a poder perder... No hay que rasgarse las vestiduras, haciendo de ello una tragedia irreversible, como algunos pretenden, pero tampoco hay que minusvalorar la importancia de la recaída. No es el fin, pero puede llegar a serlo si no se ponen los medios. Todo depende de la actitud del protagonista de la incidencia, de su sinceridad ante lo ocurrido y de su disposición para reconocer su tropiezo de cara a evitarlo en el futuro. No nos vale aquello de que “Sólo ha sido una partida, una moneda...”. “Total, por una vez ¿Quién se va a enterar?” “Total no ha pasado nada”, “nadie me ha visto...” Pero esto es lo que los mismos ludópatas denominan: “hacerse la cama”; y podría ser el inicio de unas conductas de consumo obcegado en progresión geométrica, porque al día siguiente, o a la semana, o al mes siguiente, se vuelve a empezar, “total...”, hasta que sin darse apenas cuenta vuelven a alcanzar los niveles de consumo iniciales o mayores, como en un intento de recuperar el “tiempo perdido”, hasta sufrir de nuevo los mismos o mayores problemas. También es importante la actitud de la familia. Hay familias que entienden la explicación de la recaída como una incidencia potencialmente normal en la historia natural de toda adicción, y colaboran tanto o más que la primera vez para evitar una reiteración de los consumos y recaídas en el futuro. Pero hay familias que han hecho tal esfuerzo en la depositación del crédito en el ludópata, en el comienzo de su rehabilitación, que dan por agotado su margen de paciencia, y se niegan a colaborar, optando tal vez por la ruptura, como medida que ya tuvieran preparada la primera vez, pero que ahora la ponen en marcha con carácter definitivo. También, obviamente, la madurez del grupo terapéutico para asimilar, asumir y tomar como propia la recaída, para luchar todos a una en la resolución del conflicto desatado, es fundamental para encauzar correctamente la solución de la recaída.



Lo más importante para el grupo, como para cada componente, no es si la persona recae o no recae, sino, si recae, que sepa o aprenda a levantarse.

Por ello, ante una recaída surge siempre otro interrogante: ¿se pierde todo, cuando se recae? En principio **no**, a no ser que el ludópata no pueda superar desde su orgullo la humillación de la recaída y se entregue a una vorágine de juego en virtud del mecanismo autodefensivo de la abyección (“¡ya de perdidos, al río!”), y se desconecte o aleje del proceso terapéutico y de la asociación.

Aunque resulte paradójico, la recaída puede tener efectos colaterales beneficiosos o al menos positivos, en el sentido sobre todo de su utilidad secundaria. Y es que para el grupo, aunque sobre todo sea un motivo de dolor y decepción, por elemental y obligada identificación con el recaído, siempre entraña una *utilidad didáctica*. La recaída, aunque duela, enseña. Y en este sentido podría decirse que la recaída de uno enriquece la experiencia del conjunto, y permite a sus integrantes “escarmentar en cabeza ajena”, de cara a su propia prevención. Algunos definen el aspecto compensatorio del fenómeno vulgarmente como “no hay mal que por bien no venga”, o “dentro del mal, el menos”. Más discutible es si la recaída pudiera tener algún efecto beneficioso para el propio paciente, habida cuenta del “salto mortal” que significa en el curso de la rehabilitación. Sin embargo hay que destacar que con la recaída también se enriquece la experiencia propia del portador, y que no en pocas ocasiones viene a ser el aldabonazo que su conciencia necesitaba para conseguir su identificación definitiva como adicto al juego de azar, condición que tal vez hasta esta incidencia no hubiera previamente reconocido, o al menos desmonta la subjetiva sobrevaloración que el ludópata mantiene oculta acerca de sus posibilidades de control de su relación con el juego. Por ello, una recaída viene a ser en ocasiones una auténtica “cura de humildad”, un episodio de aprendizaje, aunque sea doloroso, para el protagonista, que al fin puede encarar el futuro de su rehabilitación de una manera realista.

Ello, sin embargo, no quiere decir que sea recomendable una recaída para madurar o valorar la excelencia de la nueva etapa, porque perder la credibilidad que tanto había costado recuperar, perder la confianza, perder la salud, y volver a la penuria económica, con el riesgo de que este salto atrás pueda ser definitivo, ¿merece la pena? Creemos que NO.

Por si acaso, si alguien con alguna excusa, o por cualquier motivo, vuelve a jugar, debe comunicarlo inmediatamente al equipo de seguimiento del grupo, o a un compañero del grupo, a un familiar, a su médico o psicólogo. Sólo así podríamos romper una posible

cadena irreversible de consumos y de fracaso en la rehabilitación. En consecuencia, el proceso de recaída puede ser detenido ya sea por la propia iniciativa o por la intervención de personas que rodean al adicto y que le sirven de apoyo, tales como familiares, terapeutas o compañeros de grupo, a través de la acción del comité de seguimiento.

Es por ello importante que la recaída, como fenómeno contingente de la rehabilitación, sea analizada y tratada con la mayor naturalidad posible en el seno de las terapias de grupo, que forme parte de la cultura habitual del grupo, como ingrediente no deseado pero útil, sobre todo de cara a la adopción de las medidas de *prevención* que se han demostrado más eficaces, y entre las cuales están el cumplimiento del Decálogo o código ético del rehabilitado y orientación ocupacional positiva del ludópata, mediante actividades alternativas que se relacionan más adelante.

La recaída no es el fin, pero puede llegar a serlo si no se ponen los medios adecuados para atajarla correctamente, y aprender del error cometido.

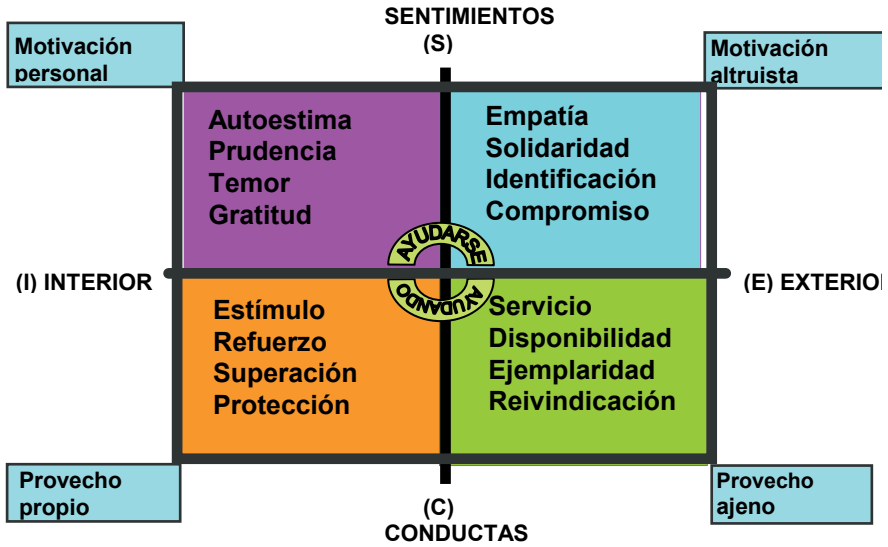


EL GRUPO DE AUTOAYUDA

Es cierto que las terapias de grupo en contexto asociativo se convierten en el eje aglutinante, organizativo y prácticamente funcional en toda la vida del grupo. Pero no es menos cierto que a esta acción aglutinante de las terapias se le van sumando otros procesos interactivos que hacen que en el grupo nazca un espíritu nuevo, el de la autoayuda o ayuda mutua, trascendiendo claramente las fronteras de la terapia de grupo propiamente dicha.

Es entonces cuando el grupo adquiere una significativa fortaleza auto-terapéutica basada en la ayuda mutua, en torno al principio básico de *“ayudar a los demás es la mejor manera de ayudarse a sí mismo”*, complementándose con el desarrollo de una mayor capacidad de interacción positiva y de respuesta a las demandas del resto de los compañeros, tal vez del resto de la sociedad, conforme a un desarrollo de sentimientos y conductas que de interior a exterior se relacionan a continuación, tal y como se resume en el gráfico: Sentimientos de motivación personal: Autoestima, prudencia, temor y gratitud; sentimientos de motivación altruista: Empatía, solidaridad, identificación y compromiso. Y por otro lado, conductas hacia sí mismo, para provecho propio, como estímulo, refuerzo, superación y protección; y hacia el exterior, para provecho ajeno, como son servicio, disponibilidad, ejemplaridad y reivindicación. Desde el punto de vista práctico, el grupo de autoayuda concentra sus esfuerzos en el refuerzo de la identidad común de personas perjudicadas por una dependencia, en el mantenimiento constante de la abstinencia y en el seguimiento de sus componentes, mediante ofrecimiento de apoyo constante, a través de un sistema básico de convivencia, que se enriquece con encuentros, intercambio de teléfonos y sobre todo de libertad para buscar ayuda u orientación cuando se necesita, o simplemente para compartir preocupaciones, temores o vicisitudes que pueden generar algún riesgo en la rehabilitación, incluida la recaída.

Los grupos de autoayuda derivan históricamente de los grupos de adictos anónimos, que se iniciaron en EEUU con la primera reunión entre dos alcohólicos que, viendo la ineficacia de los demás métodos que habían ensayado con anterioridad, decidieron institucionalizar este método de tratamiento que es precisamente la ayuda mutua (alcoholicus anonimus), años después reeditada por jugadores bajo el término de gamblers anonimus. En nuestro país, sin embargo, estos grupos no han hecho demasiada fortuna, y han adoptado el formato de jugadores rehabilitados o en rehabilitación, que plantan cara a la sociedad y basan sus principios terapéuticos en las propiedades de la terapia psicológica, que se habilitan mediante el esfuerzo personal activo, y no en la protección divina de un ser superior al que se invoca mediante la oración.



Mapa sinóptico sobre los Principios de la Autoayuda





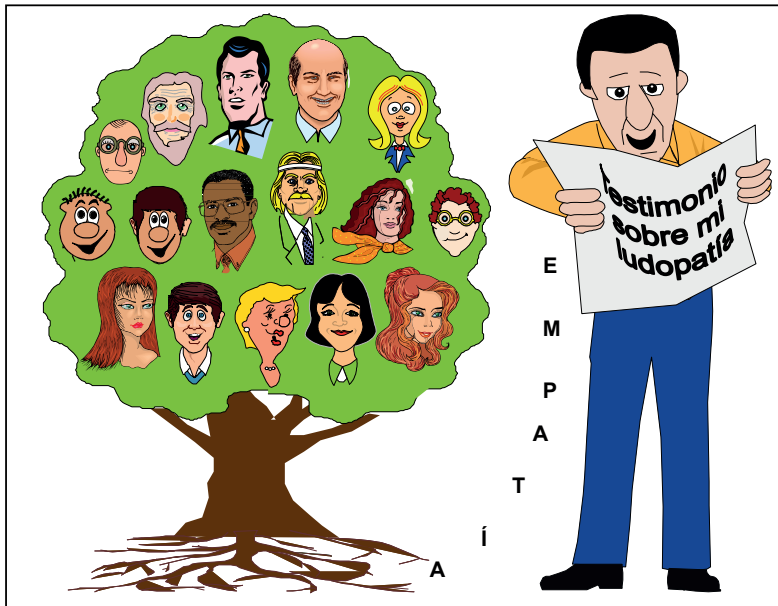
EL TESTIMONIO

Dentro del Grupo de Autoayuda, pero en general dentro de la psicoterapia grupal y de la dinámica asociativa, es importante como mecanismo terapéutico de motivación, comunión y reafirmación, sobre todo para los nuevos asistentes a las terapias, *el testimonio*, que los pacientes con un tiempo de rehabilitación y un mensaje de experiencia que transmitir a los compañeros, presentan de forma espontánea. Es una *reflexión vivencial autobiográfica* que se suele elaborar en un escrito, aunque se presenta en forma leída ante el grupo, y por tanto con su gran carga emocional para el autor, con motivo de alguna efemérides, aniversario o hito en la rehabilitación; y que siempre tiene la virtud de impactar al grupo, provocando no pocos fenómenos de identificación y hasta de catarsis entre los asistentes del mismo.

Normalmente consta de un *título*, que aplica a su escrito el propio autor; una *presentación* personal (“Soy..., y llevo... en la asociación, o en abstinencia, en rehabilitación...”); una *introducción*, alusiva al motivo que determina a su autor a testimoniar; un relato en torno a una idea, a veces extraída del tema central de las jornadas de convivencia con la familia de protagonista y en torno a algún aspecto o valor importante de la rehabilitación, con expresión de los pasos sucesivos que permitan establecer con claridad meridiana un análisis comparativo entre el antes y el después de la rehabilitación; un *compromiso de fidelidad* al grupo y de *superación* personal en el futuro; y finalmente un capítulo de *agradecimientos*, que normalmente se centran en la familia, el grupo y el equipo terapéutico. Una vez leído el testimonio, el autor experimenta una *sensación de gran satisfacción y orgullo*, por una proeza de la que nunca se hubiera imaginado capaz, así como de relajación y de paz, por el efecto catártico que comporta, sintiéndose en definitiva protagonista de un acto verdaderamente meritorio, casi heroico, que eleva su *autoestima*, ahuyentando fantasmas en torno al hecho de hablar en público. Y asimismo le permite reafirmarse en su rehabilitación, alentado por el compromiso que acaba de suscribir; mientras la audiencia premia a su autor con un sentido aplauso de refrendo, que puede ir seguido de intervenciones referentes al contenido o simplemente para expresar al autor su sincera enhorabuena.

Viene a ser el testimonio la culminación del trabajo terapéutico en equipo, al ofrecer al autor un **cauce para la expresión catártica** (y al fin y al cabo terapéutica) de sus vivencias, sus experiencias y sus conflictos personales (sus sentimientos de culpa, sus complejos, sus temores, sus fantasmas); y por otro lado, sirve como **modelo de identificación** en el

contexto grupal para los desorientados y asustados ludópatas que acceden a la Asociación por vez primera, en la penosa creencia de que su caso es tan insólito como imperdonable es su secreta culpabilidad o su pretendida hipocresía existencial; sin caer en la cuenta, hasta ese momento, de que tales sentimientos no son sino síntomas de una enfermedad cuyo factor común empiezan a descubrir y comprender. No es raro observar la transformación, casi milagrosa, que experimenta un recién llegado al seno del colectivo, desde la más recalcitrante reticencia hasta la entrega más incondicional, tan sólo con escuchar alguno de los testimonios que, al principio por sugerencia terapéutica, y más adelante de una forma espontánea, se exponen en el templo (alguien con empeño secularizador diría en el taller) de la rehabilitación que es el “setting” o recinto de la terapia de grupo, en un clima trascendido de la más devota atención. Si al establecimiento de juego se le ha denominado “templo del azar”, en un simil de evocación místico-religiosa, al recinto donde se desarrolla la terapia de grupo, la vía regia de la rehabilitación, puede aplicársele con toda propiedad el sobrenombre de *“templo de la liberación del yugo del azar”*, donde se oficia una ceremonia comunitaria muy especial: la consagración del proyecto y compromiso de maduración del ludópata, en la que la lectura del testimonio viene a ser como la homilía que cataliza con su savia vivificadora los propósitos de cambio de los asistentes y concelebrantes.





Desde el punto de vista de su contenido, los testimonios que se ofrecen constituyen un mosaico de manifestaciones vivenciales cargadas (tal vez por necesitadas) de autenticidad, que abundan en matices psicosociales sutiles, con los que recorren ampliamente todos los registros anímicos, desde el drama y la desesperación a la felicidad y la alegría de vivir; y que asimismo aportan datos psicopatológicos muy valiosos y útiles para la elaboración del perfil característico de la personalidad y la conducta del ludópata. Asimismo, los testimonios han revelado interesantes fenómenos de comunicación (de comunión) afectiva con el grupo y el terapeuta, lo que permite reconocer, en una lectura psicoanalítica, las transferencias sentimentales cuya virtualidad terapéutica (a través quizás de la reconciliación retrospectiva con el padre y hermanos) nadie se atrevería a cuestionar, pero que en todo caso expresan un clima de amor psicoterapéutico adecuado para catapultar las voluntades y lograr una gratificante y operativa cohesión de grupo.

Es el testimonio uno de los mecanismos terapéuticos más eficaces como palanca de movilización de los miembros nuevos o más pasivos y silenciosos del grupo, ya que el protagonista se siente aclamado y admirado como el héroe de la jornada, despertando en los demás una sana envidia, junto con el deseo de imitarle, mediante sus propios contenidos vivenciales. De esta manera, el testimonio se convierte en un *documento catártico de primera magnitud para el autor y para la audiencia del grupo de autoayuda*, y por tanto debe considerarse *recomendable* (aunque no exigible) para todos, pero especialmente para quienes puedan sentir más turbación o timidez ante la idea de hablar en público, ya que el grupo viene a ser como una pista cómoda y familiar de entrenamiento, y para quienes puedan tener mayores dificultades en expresar sus sentimientos, género este que abunda entre los adictos al juego de azar, como ya se ha dicho al referirnos a las características y a la evolución del ludópata con su proceso, con el nombre de alexitimia.

Bajo la apariencia de un cuento de hadas o de una historia de amor, el testimonio es el documento de mayor efectividad terapéutica en el ámbito del grupo, tanto para su autor como para la audiencia en general.

Caso aparte merecen los testimonios que intentan transmitir con preferencia un mensaje a la familia, habitualmente al cónyuge, con el que, tal vez por pudor, por alexitimia o por temor, no se ha comunicado en la relación con la deseada sinceridad o profundidad el sentimiento de pesar y arrepentimiento por las conductas que propicia la adicción. En tales casos, el testimonio se convierte en una confesión general de sus faltas, con súplica

de perdón adicional, tácita o explícita, y en una manifestación de agradecimiento por el apoyo recibido, o lo que es lo mismo, en un primer gesto de desagravio público, que como declaración de intenciones consolida la voluntad del protagonista de la rehabilitación de reparar y compensar el daño ocasionado.

Hay ocasiones en las que el testimonio no lo hace ni presenta el propio paciente, sino que es la familia (cónyuge, padres, hermanos, hijos) la que aporta su bagaje de sentimientos y experiencias, muchas veces reveladores para el propio protagonista de la rehabilitación; y que no pocas veces se interpreta y vive como una catarsis familiar, un otorgamiento de ese perdón que posiblemente ya ha solicitado previamente el propio paciente, pero a la vez una confesión con petición de disculpas por haber sentido o actuado con el ludópata como si de un comportamiento voluntario o vicioso se tratara.

En definitiva, el testimonio puede servir para materializar esos diálogos que a veces la el ludópata o la familia no se atreven a sostener en su ámbito natural de la convivencia, convirtiéndose en este supuesto en un instrumento de comunicación, que con frecuencia tiene la virtud de abrir brecha en esa asignatura pendiente, rompiendo el hielo desde una plataforma tan impersonal como es el foro de la terapia de grupo. Lo que a veces las personas no se deciden a decirse en su hábitat cotidiano, lo consiguen expresar paradójicamente en el ámbito de la empatía por antonomasia que es el recinto de la terapia de grupo o del grupo de autoayuda.



LA ASOCIACIÓN

En consecuencia con lo antedicho, la *rehabilitación, la terapia de grupo y la autoayuda son las bases de las Asociaciones de Ludópatas Rehabilitados.*

La asociación de autoayuda y rehabilitación se convierte en este sentido en el soporte organizativo del grupo de autoayuda, y en el vínculo de unión y confluencia entre la autoayuda, la familia, los profesionales, el tratamiento, la reinserción y la rehabilitación. Esta institución de soporte físico y espiritual para el paciente en rehabilitación del juego patológico, permite el logro de una madurez ética y una plenitud operativa que se aprovecha para marcar caminos de progresión institucional y de denuncia social, alertando a la sociedad de los peligros de determinadas formas de consumo social de juego de azar aparentemente inocentes pero que con el tiempo pueden abocar a la adicción, con lo cual contribuyen a la *prevención* de estas conductas adictivas; y en una línea reivindicativa, exigiendo de la sociedad una contribución que permita la digna *sostenibilidad* de las asociaciones como células terapéuticas necesarias.

Durante algunos años, y a pesar del aumento de la población afectada por la ludopatía y los consumos abusivos de los juegos de azar, no se estaba dando una respuesta suficiente a los problemas derivados de estas conductas. Pero muy pronto, desde aproximadamente la década de los años 80, en distintos puntos de la geografía española se fueron produciendo aglutinaciones de ludópatas que deseaban disponer de un entorno adecuado y estimulante para un cambio estable y definitivo de vida, decidiendo unirse y constituir las primeras Asociaciones de Ludópatas Rehabilitados, que a semejanza de las de Alcohólicos Rehabilitados, sus hermanos mayores y más precoces, en principio y en algunos casos eran apoyados por el asesoramiento y participación de profesionales médicos, psicólogos y trabajadores sociales, fundamentalmente. De esa forma se daba respuesta a la carencia de recursos para tratar la ludopatía de forma específica, como tal, y no a través de las consecuencias emocionales, como son las conductas desadaptativas sintomáticas y la patología asociada, que es la única respuesta terapéutica que daba la administración sanitaria pública al fenómeno social creciente de la ludopatía. La proliferación de asociaciones dio lugar a la constitución de federaciones regionales y finalmente a la creación de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (F.E.J.A.R.), el 18 de Mayo de 1991, reunidos los presidentes de varias asociaciones provinciales en Leganés (Madrid).

Hoy en día, y a pesar de que en algunas Comunidades Autónomas ya existen servicios sanitarios públicos para el tratamiento de la ludopatía, el papel de las asociaciones sigue siendo relevante y hasta imprescindible.

En primer lugar, porque gracias a ellas y a sus políticas de reivindicación activa, se han conseguido implementar, implantar y ofertar recursos sanitarios públicos indispensables para el tratamiento de la ludopatía, en torno sobre todo a la terapia de grupo como método terapéutico; en segundo lugar, porque son el complemento estructural ideal para realizar en ellas el tratamiento de una forma integral, con la mayor economía asistencial y “sin salir de casa”; y en tercer lugar, porque las personas que se deciden a integrarse y a participar en las asociaciones, refuerzan e incrementan el compromiso de mantenerse abstinentes y por lo tanto disminuye el riesgo de sufrir una recaída.

Y eso, sin contar que, además, el apoyo que ofrece el movimiento asociativo, va dirigido no sólo al enfermo sino también a toda la familia, como centro de sufrimiento y de dolor causado por la repercusión directa de la adicción.



F.E.J.A.R.



Reunidos en Leganés (Madrid), con fecha 18 de mayo de 1991, los presidentes de las asociaciones provinciales respectivas: Enrique Vega Medina (Málaga), que sería nombrado primer presidente de la Federación; Juan J. Lamas Alonso (Vigo, Pontevedra), Miguel Díaz Mata (Leganés, Madrid), Rafael B. Lozano Jiménez (Córdoba), Emilio Molto García (Sevilla), Consuelo Erce Iglesias (Pamplona), Antonio Conrijo Sordo (Madrid) y Francisco Mesa Pozo), acordaron la creación de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR), que desde entonces ha sido en España el punto de referencia obligado en temas de juego de azar y ludopatía, como movimiento autónomo, de carácter socio-sanitario y ámbito estatal, articulado en federaciones regionales y asociaciones, y dedicado a la información y prevención de los problemas relacionados con el consumo maligno del juego de azar y al tratamiento y normalización social del enfermo ludópata y su entorno familiar. En ella debemos todos concentrar los mayores esfuerzos para constituir una plataforma institucional y reivindicativa fuerte desde la que poder afrontar la La marca roja significa

presencia de asociación desatención crónica de la administración pública para con las asociaciones de ludópatas rehabilitados locales.

Desde los años 80 y cuando la administración pública no daba respuesta asistencial al problema de la adicción al juego de azar, en distintos puntos de España, grupos de pacientes ludópatas que habían coincidido, por ejemplo en recursos asistenciales públicos con escaso resultado, decidieron ponerse en contacto y reunión entre ellos y seguir en tratamiento de deshabitación, en algunos sitios con ayuda de profesionales, fundamentalmente médicos, psicólogos y trabajadores sociales.

La autoayuda fue, es y será el fundamento principal del programa, tanto cuando está configurado en asociaciones locales, como en federaciones autonómicas y federación nacional (FEJAR), y sus tareas fundamentales siguen siendo la asistencia, deshabitación, rehabilitación y prevención de recaídas.

El objetivo general es ayudar a los pacientes adictos al juego de azar para que puedan conseguir y mantener la abstinencia a lo largo del tiempo, y a sus familiares, también necesitados de ayuda psicológica, para propiciar en su conjunto una reestructuración de su entorno de convivencia que les permita un impulso de superación hacia un futuro con orden estable que además impida al ludópata volver a reincidir en los juegos de azar y a malograr la convivencia familiar y su función social.

Los objetivos específicos son:

- Mantener la abstinencia del juego de azar.
- Incrementar el conocimiento de sí mismo para todos sus miembros y familiares.
- Normalización de las relaciones entre los miembros y con su entorno y reinserción social cuando proceda.
- Difundir un mensaje de salud a la población advirtiendo del riesgo del consumo de juegos de azar, y propiciando el diagnóstico precoz de la ludopatía y su tratamiento precoz consiguiente.

La metodología que emplean las asociaciones para lograr sus objetivos es principalmente la psicoterapia de grupo, para pacientes sobre todo, pero también para familiares y conjuntas, complementada con actividades de tiempo libre, culturales y sociales, todo ello en un clima de ayuda mutua, de autoayuda.

Aún hoy en día se continúa con este esquema específico en distintos puntos de España, en algunos como apoyo a la asistencia pública, pero en otros como recurso exclusivo de atención al juego patológico.



PREVENCIÓN

Si la solución se refiere a la ludopatía como fenómeno social, o incluso como trastorno étnico, como se le ha llegado a catalogar, entonces hay que ser más pesimista, ya que la prevención de la ludopatía pasa por una serie de medidas complejas que se nos escapan de las manos.

Respecto de esas medidas más importantes en la prevención, hay que establecer categóricamente, como en toda prevención primaria de una enfermedad del consumo, como es ésta, que todas las medidas adoptables tienen que atenerse al principio de tratar de *reducir la demanda*, mediante una correcta educación para la salud y la libertad, que situara el juego en su justo lugar de complemento social y humano a controlar, advirtiendo debidamente acerca de sus peligros; y por otro lado habría que *restringir la oferta*: limitando la comercialización de juegos de resultado instantáneo (los más adictivos), dificultando paulatinamente el acceso a los establecimientos de consumo, especialmente de los jóvenes, mediante medidas como la aglutinación y aislamiento de las máquinas tragaperras en salones de juego con exigencia de un registro de prohibidos o el alejamiento progresivo de los núcleos de población urbana, normas restrictivas respecto a la edad mínima de acceso, etc. En definitiva, se trata de establecer impedimentos que hagan más difícil el acceso al juego respetando hasta cierto punto la libertad individual, ya que la prohibición tutelar radical nunca ha dado los mejores resultados. Por lo que respecta a las *medidas preventivas a adoptar en el terreno individual*, puede decirse que, indiscutiblemente, cualquier tratamiento de la ludopatía que se emprenda debe contar antes con las bases conceptuales adecuadas, que en síntesis son: Que el ludópata, más que nacer, se hace, y ello por un mecanismo de repetición indefinida de la conducta de juego que es totalmente semejante al mecanismo que rige las demás conductas adictivas; y que, también como en éstas, sobre todo en las que aparecen y se desarrollan dentro del tejido social normativo, la frontera con respecto a la conducta de consumo social no es en absoluto clara. Para evitar en consecuencia que el juego social pueda malignizarse adquiriendo el rango de ludopatía, es recomendable: *No jugar* repetidamente, por rutina, sino sólo ocasionalmente; ni en solitario, aconsejándose la compañía; ni con apuesta de dinero, admitiéndose todo lo más la de la consumición; ni en juegos con azar en exclusiva, aconsejándose la combinación con el factor destreza o habilidad; ni a juegos prohibidos o que comprometan la economía o la vida; ni con an-

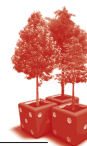
siedad, aconsejándose siempre la calma para jugar; ni por ambición económica, sino más bien por diversión o entretenimiento; ni, para terminar, como mecanismo de compensación para superar depresiones, penas, sufrimientos físicos o psíquicos ni complejos. Y sobre todo se estima fundamental para la prevención de la ludopatía *orientar la vida hacia cauces de laboriosidad creativa*, en lugar de hacia conductas repetitivas o reproductivas, y regirse por un código de valores en el que *el ser sea siempre más importante que el tener*.



La prevención primaria, que es la referida, consiste en aplicar una serie de medidas, comentadas, para evitar la aparición de la enfermedad. Una vez que ya ha aparecido la enfermedad, importa ahora detectarla lo más precozmente posible, basados en el dato de que un diagnóstico precoz da lugar a un tratamiento precoz, y un tratamiento precoz da lugar asimismo a un pronóstico mejor, y en definitiva a unos mejores resultados terapéuticos.

Especial relevancia tiene para nosotros la prevención terciaria, que es la que nos permite prevenir y por tanto evitar la recaída, de la que ya hemos hablado anteriormente. Para desarrollar con eficacia las medidas de prevención terciaria, en torno a la recaída, es importante tener en cuenta una serie de principios y normas que están recogidos en el decálogo preventivo, que se incluye a continuación.

Como complemento del decálogo, al que se asocia en este apartado siguiente el decálogo



para los familiares, también importante para ayudar al ludópata a progresar en su rehabilitación y a no retroceder, se inserta también un *catálogo o inventario de actividades alternativas* para llenar positivamente el vacío ocupacional que se abre ante el ludópata al erradicar de su vida el juego de azar, y para dar contenido y sentido a la nueva vida que va a adquirir y desarrollar el ludópata con su nueva identidad de ludópata rehabilitado.



Tercera parte:

LOS RECURSOS

Institucionales:
Asociación y Federación

Familia

Normativos:
Decálogos (Del ludópata y de la Familia)

Filosófico-literarios:
Perlas cultivadas

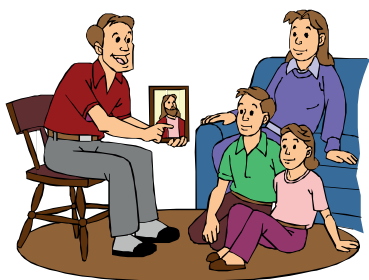
Ocupacionales:
Inventario de actividades alternativas

Vivenciales:
Testimonios escogidos

Guía de recursos sociales:
Asociaciones
Centros
Enlaces
Bibliografía



FAMILIA



**“Ven, mujer; concédeme
la magia de tu palabra
para llenar de flores el nido
de nuestro amor” . Tagore**



La familia representa la forma más elemental y natural de manifestarse la condición de *zoon politikon*, de animal social, que Aristóteles asignara al ser humano. En virtud de tal condición, “*la sociedades un hecho natural al hombre*”, y la convivencia con los congéneres se plantea como una necesidad básica e instintiva, una pulsión instintiva primaria, y desde luego la más importante de las llamadas *tendencias transitivas* del ser humano. Sobre esta base, la familia se nos presenta como el grupo humano o social por excelencia, el más antiguo, primario, natural, y habitual; formado por un conjunto intergeneracional de convivencia en el que se cumplen y desarrollan una serie de funciones que, dadas las condiciones de insuficiencia y desvalimiento en las que el ser humano nace al mundo, resultan fundamentales para la continuidad de la especie y de la sociedad, como son las funciones biológicas, psicológicas, culturales, pedagógicas, económicas y sociales.

Digamos para empezar que la familia, en tanto grupo, reúne las características exigibles a todo grupo psicológico, porque, dentro de su pequeñez, implica una *estructura*, con especialización de papeles, y una *dinámica*, tanto interna como externa, lo que permite definirla como un *conjunto a la vez estable y dinámico*.

La *estructura del grupo familiar* es fundamentalmente el aspecto que determina la “nostridad

familiar”, comprendiendo varias cualidades entre las cuales cabe destacar: la composición, la distribución de papeles, el grado de cohesión e integración, y el modo de comunicación.

En cuanto a la *distribución de papeles*, cabe distinguir: el liderazgo, el alma del grupo y los papeles relevantes, entre los que hay que mencionar el de animador o estrella y el pagano o chivo expiatorio. El líder, jefe o cabeza es el que marca las pautas de funcionamiento de la familia “Ven, mujer; concédeme la magia de tu palabra para llenar de flores el nido de nuestro amor”. Tagore como grupo, y el que en definitiva marca su estilo. Según sea la persona que asume este papel, puede hablarse de *patriarcado*, *matriarcado* o *filiarcado*, estilos éstos que se han ido sucediendo históricamente en el modelo cultural de familia, pero que pueden darse aisladamente también dentro de una tendencia sociocultural diferente. Además, según sea la forma en la que se ejerce el liderazgo, puede hablarse de *grupo anárquico*, en el que el líder teórico no ejerce de tal o adopta la postura periférica del “dejar hacer”, por lo que cada cual hace lo que quiere; o bien de grupo *democrático*, en el que las decisiones las toma el grupo previo consenso mayoritario, por lo que favorece la cohesión grupal y la expansión dinámica del grupo, amén de la satisfacción individual de los miembros del grupo; o de grupo *autoritario* o *autocrático*, en el que es el jefe de familia el que presenta al grupo familiar sus decisiones sin apelación posible, lo que al parecer mejora la eficacia en el trabajo del grupo, aunque condiciona la comunicación y obstaculiza los fenómenos dinámicos del grupo, dando lugar a alianzas subgrupales, actitudes y movimientos de rebelión, etc., que a la larga pueden malograr la supuesta eficacia grupal.

El *grado de cohesión del grupo* o grupocentrismo se refleja en el sentido de fraternidad, solidaridad e integración de cada miembro del grupo, y en cierto modo constituye una fuerza centrípeta, que se ejerce desde fuera hacia dentro, para constituir el autoestereotipo, desde el que el grupo alimenta el orgullo y la vanidad propios, experimenta sentimientos de superioridad o autonomía, exagera los méritos propios y mira de arriba abajo, con cierto desdén, a los que se hallan fuera (o forasteros), y cuya representación desde el grupo corresponde al heteroestereotipo. Llevada esta cohesión a un extremo, la familia, que por antonomasia es una institución interrelacional, se convierte en un clan.

El *modelado* dentro del grupo es también uno de los aspectos estructurales importantes, y consiste en que los miembros del grupo modifican incesantemente sus estilos de comportamiento a influencia del resto de los componentes del grupo, por mecanismo de imitación o de sugestión, es decir, mecanismos que introducen ideas, actitudes, conductas, y en general contenidos psíquicos, sin pasarlos por el tamiz de la autocrítica, con el único argumento del ascendiente troquelador que cada miembro, por su vinculación afectiva, tiene sobre o desde los demás. Sólo cabe a este respecto hacer la observación de que la predisposición imitadora es tanto mayor cuanto mayor es la espontaneidad o la libertad con que se cuenta para realizar la operación imitativa, lo que quiere decir que la prescripción autoritaria o la



simple imposición disciplinaria de un modelo que se exige en base a razones meramente jerárquicas (de padres a hijos) está condenada a la inhibición o indiferencia frente al modelo, cuando no a la búsqueda opositora del modelo contrario.

La importancia de la familia en el ámbito de la ludopatía, queda patente en los cuatro puntos que siguen:

- a) A veces, la familia es, por su estructura, su dinámica o sus hábitos, la fuente de donde el ludópata extrae los primeros pasos en dirección hacia la adicción. Cuando la familia está rota, funciona mal, no dispensa una educación bien enfocada hacia el esfuerzo como método para la obtención de bienes, o exhibe hábitos adictivos o más concretamente de juegos de azar, se están poniendo los cimientos para una construcción adictiva por parte de los hijos, a partir de lo que podría denominarse “constelación proadictiva”.
- b) Siempre, la familia es el escenario donde se representa y se sufre el daño derivado de la ludopatía. En efecto, es la familia la que padece directamente las consecuencias de tener un enfermo del juego de azar en casa, de sus ausencias, su aislamiento, sus displicencias, sus mentiras, sus hábitos de rapiña, sus cambios de humor o de carácter, su dejación de funciones y responsabilidades. Vivir, convivir con un ludópata, no es tarea fácil, y cuanto más cercano sea el familiar más queda atrapado en el problema, que se vive con frecuencia con la sensación de estar en un “callejón sin salida”. El resultado se traduce, aparte de en el empobrecimiento económico, a veces hasta pasar auténticas necesidades, en la ausencia de diálogo, pérdida de confianza y credibilidad, caos, discusiones, conflictividad, depresión, que no pocas veces requiere la intervención profesional, y ruptura de la convivencia, con separación y divorcio.

La casa en la que se aloja la ludopatía, da también entrada a la tristeza, al dolor, al sufrimiento, al empobrecimiento, al caos, a la enfermedad y a la ruptura de la convivencia.

- c) Con frecuencia, la familia es el *estárter* de la rehabilitación, al exigir al ludópata, una vez descubierto su problema, su puesta en tratamiento. Si bien es conveniente mostrar comprensión, tacto y tolerancia con el ludópata, no es menos importante saber cuándo hay que adoptar una *posición de firmeza e intolerancia con la conducta adictiva*, para exigir al enfermo su puesta en tratamiento. Quien se acoge a los beneficios de su condición de enfermo, debe también asumir y cumplir sus deberes como tal, que no son otros que los de consultar su problema allí donde le puedan dar una solución adecuada y eficaz.

Para lograr este objetivo, irrenunciable para la familia, hay que afrontar abiertamente el problema, y obligar al ludópata a hacerlo igualmente, eludiendo sus argucias dilatorias, de “ganar tiempo” (pues en realidad es perderlo), que pretenden hacer ver “como que no pasa nada”, para permitirse que siga pasando.

Una vez puesto sobre el tapete el problema de la adicción, hay que proceder, en segundo lugar y sin pérdida de tiempo, a buscar ayuda, pues aunque el ludópata prefiera “intentarlo una vez más” por su cuenta, es prácticamente imposible que lo consiga. La ayuda de la que se habla debe ser una ayuda terapéutica, en consonancia con la condición de enfermedad que se reconoce a la ludopatía, y debe encomendarse o bien a un profesional competente (médico de atención primaria, especialista en psiquiatría o en psicología) o mejor aún, a alguno de los dispositivos terapéuticos o asistenciales específicos que se relacionan en la guía de este manual (página 241), y que tienen la ventaja de contar con una base plenamente fiable de pacientes rehabilitados o en buen camino de rehabilitación y con frecuencia con un solvente equipo de profesionales.

Hay que advertir que en ocasiones no se consigue a la primera, o ni siquiera tras varios intentos, el objetivo deseado, lo cual no quiere decir que se deba “arrojar la toalla”, sino insistir tanto como haga falta, contando en todo caso con la orientación adecuada, por experta, de los dispositivos de autoayuda.

Casi resulta ocioso recomendar que durante toda la gestión la familia debe actuar con la mayor unanimidad posible, como una piña, todos a una, y con la máxima sutileza y escalonamiento de actitudes, de tal manera que primero se actúe con cariño y comprensión, en tono dialogante, evitando actitudes fáciles como la recriminación, el insulto, la descalificación personal, la rabia o el enfado, que deben sustituirse con habilidad por reflexiones sutiles que le conduzcan al ludópata a un estado subjetivo e irreductible de culpa, que es el puesto más propicio para motivarle a dejar de jugar. Sólo si falla reiteradamente la estrategia de la sutileza hay que pasar al plan B, con amenaza o incluso “inicio disuasorio” de los trámites de separación a la que nadie tal vez desea llegar.

De todo lo referido con anterioridad se deduce que la solución concreta de la ludopatía no sólo cabe ser para el ludópata, sino que debe comprender a toda la familia, y especialmente a la esposa de éste, que en cierta forma se ha sometido o acostumbrado a su adicción, tras un doloroso trayecto de aprendizaje que le ha enseñado a “convivir con ella” (con la ludopatía), constituyendo el fenómeno que denominamos *codependencia*, y que expresa en cierta la presencia de un estado de sufrimiento tan compartido que no se sabe quién lo pasa peor.

Por ello, dentro del plan terapéutico destinado a la resolución del problema, hay que incluir a veces al familiar o familiares más directos, que resultan como se ha dicho con frecuencia



dañados, desequilibrados o deprimidos, con una atención individual o también mediante la terapia sistémica de familia o de pareja, siempre a juicio del terapeuta.

En este punto hay que resaltar la buena labor que desempeñan las asociaciones de autoayuda, bien a través de las psicoterapias de grupo para familiares de ludópatas, bien a través de terapias conjuntas, donde aprenden a comprender el problema, donde pueden sentirse arropadas por otras familias ya expertas en la superación de tales problemas y al mismo tiempo pueden ir aprendiendo nuevos hábitos y actitudes para un futuro sin juego de azar en el hogar. Sin olvidar la ayuda individual que en estos centros se les puede dispensar a los familiares para reorientar situaciones anómalas que se generaron durante la ludopatía del familiar, bien sea la esposa o, en caso de estar soltero, los padres del hijo ludópata que también podrían necesitar ayuda terapéutica.

Y d) Por lo mismo, es también la familia el *escenario* donde se recogen y disfrutan los resultados de la rehabilitación, en forma de beneficios que compartirán tanto el ludópata como quienes han sufrido el dolor y a veces la desesperación en su relación habitual de convivencia. Y es legítimo que así sea, pues si el ludópata es quien tiene que realizar el esfuerzo principal, iniciado y prolongado con la abstinencia de sus prácticas lúdicas, la familia ha sufrido, sin ninguna participación en el placer del ludópata, su penosa convivencia durante la etapa de la adicción; capitaliza luego la principal motivación y estrategia de desbloqueo para iniciar el proceso de tratamiento y mantiene durante todo el curso de la rehabilitación un esfuerzo permanente de seguimiento a corta distancia de la evolución de su familiar enfermo. Ello hace a la familia merecedora de un permanente esfuerzo de desagravio y homenaje por parte del ludópata, hasta el punto de que sin ese requisito no se puede hablar de auténtica rehabilitación.

No puede considerarse auténtica rehabilitación el proceso de cambio que no conlleva una conducta permanente de desagravio a las personas (de la familia) a quienes durante la adicción más se ha dañado.

Caso aparte es el del *marido de la mujer ludópata* para el que en cierta medida valdría casi todo lo expuesto para la esposa del ludópata. Sin embargo hay particularidades que merece la pena comentar. Y es que, dada la mayor “vergüenza social” que injustamente se adscribe a la adicción en el caso de la mujer, con frecuencia resulta escasa o incluso nula la colaboración que recibe del marido o en general de la familia. Por lo cual la rehabilitación de la mujer ludópata entraña más dificultades, por ello más méritos por su parte, y desde luego la necesidad de un cuidado especial por parte del equipo terapéutico y de la asociación en general, que deben mimar a la

mujer con su atribulada carga de vergüenza frente a la sociedad y a la familia. Ello propicia la importancia de reclamar para la mujer ludópata una atención familiar que va más allá de “llevarla a la asociación” y depositarla en ella “para que nos la curen”, o incluso para que “le den un buen escarmiento o castigo”, mientras ella se retrae y pudre avergonzada bajo el peso de los sentimientos de culpa, y a veces se abandona a su propia suerte con excesivo fatalismo. El mayor esfuerzo de comprensión y de empatía, colocándose en su lugar, es la más justa conducta que se le debe; y en este sentido, quién mejor que su marido, o su pareja, para acompañarla durante todo el tratamiento, entenderla, apoyarla y entre los dos aprender a superar y a cambiar todo lo que no funcionaba durante la época de la práctica del juego. Ese plus de ayuda en el proceso se puede fundamentar en la psicoterapia de grupo, pero en algunos casos puede llegar a ser necesario el enfoque sistémico de pareja o de familia, para evitar que la colaboración del marido se limite a una espera pasiva, instalada en la comodidad, cuando no en la represalia.

Finalmente, en este capítulo dedicado a la familia, no podía faltar una referencia a los *hijos del o de la paciente ludópata en rehabilitación*, ya que con frecuencia son víctimas silenciosas de los cambios de carácter y de conducta de los respectivos adictos, a través de consecuencias tales como el fracaso escolar, las crisis de ansiedad, los desajustes emocionales, los miedos o terrores nocturnos, la enuresis nocturna, el insomnio, la introversión patológica, la timidez social, las conductas de rebeldía o netamente antisociales, o la tendencia al consumo de drogas. Para contribuir al afrontamiento terapéutico y enfocar con buenas expectativas el futuro de los hijos, en tales casos, es necesario arbitrar ayudas sociales y psicológicas específicas, coordinadas con la familia y el medio escolar, además de intentar el tratamiento del padre o madre con problemas de juego patológico.

En este capítulo vamos a analizar someramente las *actitudes familiares hacia el ludópata en activo*, tanto en sentido positivo como negativo, y *las actitudes familiares hacia el ludópata en rehabilitación*, también tanto positivas como negativas.

1º. Las actitudes familiares hacia el portador, o manejo del titular de la ludopatía, más comunes, que se pueden o suelen detectar, pueden ser como se ha dicho negativas, pero obviamente susceptibles de corrección, y positivas, que expondremos después sumariamente, aunque como norma general puede servir que es más importante saber lo que no hay que hacer, para no perjudicar, por aquello de “*primum non nocere*”, que lo que hay que hacer.

1. Las actitudes negativas que más comúnmente se detectan, y hacia las que por tanto hay que poner más atención para evitar son:

- a) **Engaño en la gestión de soluciones**, acerca, por ejemplo, del motivo o del titular de la consulta que se concierta con el profesional, alegando que “van al dentista” o que van a consulta con el psiquiatra pero para el cónyuge, o cosa parecida, porque una encerrona



puede abastecerle de argumentos reivindicativos o coartadas para eludir la cooperación, y hacerle perder la confianza en la familia... y en el profesional.

- b) **Encubrimiento proteccionista**, que en función de una debilidad sentimental (“pobrecito mío, prefiero que juegue o reincida a que lo pase tan mal”) o de un temor expectante (“prefiero que juegue a que se ponga tan violento conmigo”) proporcionan al ludópata un clima de complicidad, y en definitiva un salvoconducto o pasaporte para la continuidad en sus hábitos de juego.
- c) **Vigilancia persecutoria**, que suele desarrollarse “cerrando filas en torno a la víctima”, cual si de un comando policial acosando a un delincuente se tratara, y que obviamente debe ser sustituida por otra de relajación y confianza, que por descontado no excluye la atención y seguimiento del problema “a media distancia”.
- d) **Represión violenta**, mediante actuaciones de intención *disciplinaria* (castigos con pretensión disuasoria) o *medidas “quirúrgicas”* (expulsión del hogar, por aquello de que “muerto el perro...”), sólo admisibles en casos extremos.
- e) **Fomento del hábito**, porque a veces su titular es utilizado como chivo expiatorio para salvación de los problemas morales familiares; o como *coartada* (“tapadera”) para justificación de responsabilidades familiares (“tú juega e infringe, que mientras lo hagas tú serás el culpable de nuestras culpas”). Porque, obviamente, hay familias que prefieren admitir, y hasta potenciar, la “desgracia familiar” que representa la presencia de una “oveja negra o descarriada”, a encajar la “herida narcisística” que supondría poder atribuir al problema la significación de una “mancha familiar” compartida o cogestada. Desgraciadamente, no son infrecuentes los casos en los que cuenta más para la familia la imagen pública que la realidad, por trágica que sea, de alguno de sus miembros, al que no se duda en sacrificar en bien del prestigio o del buen nombre familiar.
- f) **Bloqueo-resistencia al cambio** recomendado por el terapeuta en consecuencia con el análisis previamente realizado, en cuya virtud, sin haber persecución, ni represión, ni fomento del problema, se produce o la oposición familiar frontal o rotunda, negándose a colaborar al negarse a reconocer las propias responsabilidades, o bien de forma oculta y disimulada, con bloqueo parcial o actitud de “gatopardismo”, consistente en “cambiar en la forma para que todo siga igual en el fondo”.
- g) **Complicaciones defensivas**, consistentes en *abandono intempestivo* de la familia (más propio del padre o del marido) o bien en la reacción *depresiva o histérica*, o bien el refugio en *alguna enfermedad* (más propio de la madre o de la esposa).

2. Frente a estas actitudes negativas, cabe adoptar como contrapartida una serie de *actitudes positivas*, una estrategia sistémica constructiva, mediante una *disposición familiar comprensiva y colaboradora*, que implica principalmente: el cumplimiento del compromiso de apoyo incondicional; la oferta de diálogo sincero acerca de su evolución y dificultades; el otorgamiento de confianza creciente, siempre de acuerdo con su evolución; el atenerse al aquí y ahora de la rehabilitación, mirando al futuro en vez de al pasado; y la coordinación informativa con el equipo terapéutico acerca de los posibles cambios. Obviamente, como culminación de esta disposición colaboradora se presenta la asunción consecuente del grado de responsabilidad que revele el análisis objetivo de la situación patológica por parte del terapeuta o analista, así como la gestación y decisión del cambio de roles que se estime oportuno. De todo ello debe informarse e informar el terapeuta, quien atenderá complementariamente la situación familiar patológica para orientarla adecuadamente, ya que el problema de un ludópata viene a ser con frecuencia la parte visible de un iceberg que oculta habitualmente sus verdaderas dimensiones dentro del ámbito familiar. Nunca como aquí se constata la realidad de que el problema de uno es el problema sistémico de todos.

2º. Actitudes familiares hacia el ludópata en rehabilitación. La psicoterapia de grupo actúa fundamentalmente, tal como ya se ha comentado, a través de dos mecanismos: catarsis y formación. Pero además, el empleo de la pedagogía es un ejercicio terapéutico de gran utilidad para los propósitos de la rehabilitación, al margen de la psicoterapia de grupo.

En esta tarea hay que tratar de analizar, conjuntamente con la familia y el propio paciente, el origen de la adicción para al final señalar las responsabilidades que a cada uno le corresponden, explicando a cada cual el programa a seguir.

1. Dentro de este capítulo, cabe establecer como principios genéricos de la rehabilitación, los siguientes:

- a) La rehabilitación es un proceso **gozoso** que en sus comienzos puede ser **doloroso**. Por tanto, nunca hay que enfocarla como una carrera de velocidad, sino como una carrera de fondo. La mejor rehabilitación no es la que va más rápida, sino la que va más segura.
- b) La rehabilitación **no** es una **panacea** para resolver ni curar todos los males que aquejan a la familia en su convivencia, sino una contribución para ayudar a mejor afrontarlos.
- c) La rehabilitación debe aspirar a promover un **cambio radical e integral para la persona**, dentro del cual el mantenimiento de la abstinencia, total y permanente, sólo es una parte, tan necesaria como insuficiente (rehabilitación de vía ancha frente a la de vía estrecha).



d) La rehabilitación debe admitir la **eventualidad de las recaídas** como accidentes clínicos o recidivas de un proceso crónico-recurrente no siempre previsible o evitable o simplemente como tropiezos humanos “en la misma piedra” que no dejan de representar hechos aleccionadores sobre la condición de la ludopatía, y por tanto preventivos de nuevas recaídas.

2. Manejo del adicto en rehabilitación. Cuando un adicto inicia el camino de dejar de serlo, todo comienza a ser distinto para él. Debe cambiar radicalmente su estilo de vida, reeducarse en definitiva, aprender a iniciar un reajuste de su existencia, tanto en el terreno familiar como en el social y el laboral. Pero este cambio representa para el exadicto un esfuerzo tan considerable, que es **necesaria la colaboración de su entorno familiar** para facilitar su adaptación y evitar el desaliento. Comoquiera que es imposible influir sobre todo el contexto social y laboral, para conseguir su reajuste positivo al cambio de vida del adicto, la única vía practicable de influencia que nos queda es la mentalización del grupo familiar, y más específicamente de la esposa, del cónyuge, de la pareja.

Como **resumen de las actitudes a tomar** hacia el ludópata en proceso de rehabilitación, se puede establecer que la consideración familiar que requiere es la de ser un perenne **enfermo convaleciente en estado de forma saludable**. Se ha curado de una enfermedad, pero su curación es tan frágil que en cualquier momento se puede volver a descompensar, y dar paso a la recaída. Si una enfermedad requiere cuidados especiales por parte del cónyuge, no menos cuidados ha de requerir un estado de convalecencia tan vulnerable como es el del ludópata rehabilitado. Y si la enfermedad plantea unos problemas en la vida familiar, la convalecencia también presenta sus dificultades, que es necesario afrontar y resolver con habilidad. Se pueden sistematizar y esquematizar los deberes familiares, y más específicamente conyugales para con el adicto rehabilitado, partiendo más bien de la observación de los errores observados en sus actitudes espontáneas.

1) Deberes negativos. “Lo que no hay que hacer”.

- **No considerarle un vicioso**, degenerado o sinvergüenza, ya que en realidad es un enfermo; y no un enfermo voluntario, “porque quiere”, sino que su dolencia consiste precisamente en no poder escaparse de la dependencia.
- **No recordarle su pasado adictivo**, y mucho menos **insultarle o perderle el respeto** con palabras alusivas a su adicción y sus consecuencias, lo que podría ofender su dignidad predisponiéndole a la recaída.
- **No chantajearle emocionalmente atribuyéndole desamor** hacia la pareja o familia por su resistencia a curarse. Pensar que él es la principal víctima.

- **No mostrarse intolerante o implacable con sus pequeñas debilidades o reincidencias**, si el paciente ha demostrado su voluntad de iniciar, proseguir o reemprender el abandono de su objeto de dependencia.
- **No desconfiar por sistema de la veracidad de su abstinencia**, aun sabiendo que la necesidad de justificarse para evitar la humillación le lleva a mentir con facilidad. **No manifestarle dudas** a este respecto, y menos aún en presencia de otras personas, lo que podría provocar en él una reacción contraria a la que se busca, y mucho **menos acusarle por simples indicios** (llegar tarde, nervioso, malhumorado, triste, cansado, etc.) sin tener certeza alguna. Ya que de ser ciertas las sospechas no se conseguiría nada con los ataques, y de estar equivocadas, supondrían para él un daño que podría incitarle a reincidir de verdad.
- **No acompañarle en sus prácticas adictivas** (jugar con él partidas, por ejemplo), pensando que así podría controlarle mejor, y que lo haría menos. Lo más probable es que lo haga igual o más, y que si empezaba a luchar por la abstinencia, un gesto de tolerancia o permisividad le concedería un respiro o relajamiento para proseguir en su actitud abúlica.
- **No distanciarle de los hijos** haciendo causa común o bloque o frente de oposición y resistencia con ellos contra él, que de esta forma quedaría más solo y desvalido. Los hijos deben aprender a través del cónyuge a querer y respetar a su padre (o madre), comprendiendo que su conducta no es natural, sino fruto de una enfermedad, y que si entre todos se lograra la curación, sería tan bueno como cualquier otro padre (o madre).
- **No confiar demasiado en la curación definitiva**, admitiendo la posibilidad contingente de una recaída, de un bache, como a cualquier humano le puede ocurrir. Ello no debe conducir al desánimo, sino por el contrario, motivar a apoyarle con más fuerza y entusiasmo para evitar que ello pueda suceder o repetirse. Pero si sucediera, no ensañarse con él, diciéndole cosas como: “Si esto ya lo sabía yo...”, “si lo que pasa es que tú no tienes arreglo...”, “si tú no piensas más que en el vicio...”, “si tú no nos quieres ni a tu mujer ni a tus hijos...”, etc. En primer lugar, porque ello no es cierto, ya que no por su recaída dejará de levantarse de nuevo, ni por ello quiere menos a su familia, como también se quiere a sí mismo, aunque sea él el principal perjudicado. Y en segundo lugar, porque ello le hundiría más hondo, por el peso de los sentimientos de culpa, que él mismo ya tiene sin necesidad de acentuárselos. Es preferible no darse por enterada la familia de sus indicios de recaída y que acuda en busca de ayuda a la Asociación. Una sola persona tal vez no tendrá la serenidad ni la objetividad necesaria para enfocar bien el difícil trance que atravesaría, y en cambio entre todos se trataría el problema de forma más objetiva y eficaz, sin necesidad de disgustos, enfrentamientos ni traumas.



2) Deberes positivos. Lo que hay que hacer.

- **Considerar al ludópata rehabilitado o en rehabilitación como un enfermo en tratamiento permanente** que, habiendo padecido esclavitud de su objeto de consumo, ha conseguido instalarse en un estado de curación (libertad) condicional. Así considerado el ludópata, la actitud fundamental hacia él ha de ser la de aceptación como enfermo, tratando de ayudarlo a curarse y a mantenerse en la curación.
- **Mantenerse en contacto habitual con los medios terapéuticos**, que pueden orientar en caso de duda o problema: Con la Asociación, con el Médico y con los consortes de otros adictos.
- **Acudir a las sesiones de terapia de grupo** y exponer sus preocupaciones, sus temores, sus problemas y así darse cuenta de que su caso no es tan único, tan raro ni tan incomprensible como pensaba.
- **Sufrir con paciencia las intemperancias de carácter del ludópata en rehabilitación**, derivadas de las dificultades por las que a buen seguro atravesará durante el primer período de adaptación. No en vano se encuentra carente de aquello que hasta hace poco le daba sentido y empuje, aun siendo de manera equivocada, a su vida. Es importante, pues, respetar esta fase de luto del cónyuge, y ayudarlo con paciencia, amor y colaboración, a vencer las dificultades de esta primera fase de su rehabilitación.
- **Acompañarle en su camino de rehabilitación**, proporcionándole diálogo y afecto. No dejarle prolongadamente solo, cuando se pueda, haciéndole ver que se le necesita, lo que por otra parte es cierto, porque si así no fuera hace tiempo que se le habría abandonado.
- **Estudiar y conocer a fondo al enfermo en su verdadera personalidad**, y reparar en que, bajo su apariencia de inconsciencia, aspereza y apatía, se esconde probablemente una persona frustrada, insegura, ansiosa y arrojada, que necesita de algo que le dé “marcha” o sentido para vivir, que no soporta enfrentarse a ciertos problemas de la vida con sólo sus medios. Ayudarlo con el estímulo moral a ser la persona fuerte y decidida que quisiera ser en su vida social, y que ha tratado de ser con el objeto de su adicción. Hacer que en lo sucesivo se aproxime o confunda con su realidad familiar.
- **Aceptar al cónyuge tal cual es**, sin intentar manipular su carácter, y sin exigir su transformación en la persona que se cree debería ser, porque, si bien es probable que el paciente haya decepcionado al cónyuge, también es posible que haya sucedido a la inversa. Y en tal empeño de dominarle o anular su personalidad, serían tantos los enfrentamientos que a buen seguro la situación se agravaría.

- **Reanimar sus iniciativas respecto a las aficiones o hobbies** que antes le interesaban y que permanecían aletargados. Afectuosamente, y en un clima familiar sereno, conceder importancia a sus sugerencias y preocupaciones, interesándose por ellas. Averiguar ahora lo que tal vez debió hacerse antes, cuáles son sus centros de intereses, sus gustos, sus pasiones. Pensar que muchos cónyuges (aunque no sea suyo el caso) jamás llegaron a saber por qué su pareja se encontraba más a gusto en la calle, jugando, que en casa, divirtiéndose en el bar o en el establecimiento correspondiente que conviviendo. Y es que con frecuencia sus inquietudes y preferencias eran mejor comprendidas por los compañeros de consumo, de partida o bingo que por los suyos.
- **Admitir la reactivación de su vida social o asociativa**, aunque absorba y merme ligeramente parte de su tiempo familiar. Es mil veces preferible un cónyuge abstinentes y rehabilitado con escasa presencia física en el hogar, pero del que se puede sentir tranquilidad y hasta orgullo respecto a su comportamiento social, a un cónyuge esclavizado por el objeto, espiritualmente casi siempre alejado de casa, y que además suele estar también físicamente ausente de ella la mayor parte del tiempo. Es frecuente que el cónyuge del adicto rehabilitado trate de aprovechar la coyuntura para intentar absorber en exceso la vida de su pareja, como en un comprensible intento de recuperar el tiempo perdido. Pero hay que abstenerse de incurrir en esta tentación, evitando la recriminación porque frecuente el bar. El ludópata rehabilitado debe seguir integrado en su ambiente social, con la única diferencia de que, ahora, en lugar de practicar sus hábitos anteriores, debe cambiarlos por otros. En realidad, si se le obligara a prescindir de sus relaciones y amistades y lugares de convivencia social, sólo se lograría convertirle en un ser frustrado y aislado, al que la rehabilitación le coartaría su sociabilidad, un ser que pensaría que la abstinencia no merece la pena, con lo cual no tardaría en recaer de nuevo.



DECÁLOGOS

Son normas escritas, que, en número de diez, y propiciadas por la experiencia acumulada en rehabilitación, pretenden servir de instrumento de orientación, a modo de guía o manual de cabecera, para la nueva vida que se inicia con la rehabilitación, tanto para el ludópata como para su familia. Como en cualquier normativa, se puede asociar un *Auto-registro* de cumplimiento, que administrado los tres o seis primeros meses de rehabilitación, puede funcionar como un *método de seguimiento clínico*, del propio paciente y de su familia, como también, obviamente, del equipo de seguimiento de la asociación.

1º. Del ludópata. Recomendaciones para la consolidación de la rehabilitación y prevención del retorno al juego

- 1. No llevar en el bolsillo más dinero del estrictamente necesario**, y a ser posible evitar las monedas “propicias”. Echar una moneda “suelta” puede conducir con facilidad a un nuevo encadenamiento al juego.
- 2. No acudir, por el solo hecho de “ir”, a establecimientos donde exista la posibilidad de jugar**, evitando no sólo la participación en el juego de azar, sino incluso también su “contemplación” en los demás.
- 3. No tomar bebidas alcohólicas ni drogas de ningún tipo**, aparte de la medicación prescrita por el médico, y reducir el consumo de excitantes (café) y de tabaco.
- 4. No permanecer ocioso o inactivo por mucho tiempo**, debiendo ocuparse en actividades que redunden en beneficio propio y/o de la Asociación, y en caso de disponer de “tiempo muerto”, recurrir a prácticas físicas o deportes, sobre todo en contacto con la naturaleza.
- 5. No permanecer solitario**. Comunicarse y dialogar con los compañeros de la Asociación o con la familia, especialmente ante la menor novedad o tentación que se tenga.
- 6. Vacirse cuanto antes, y de la forma más sincera y exhaustiva, de sus secretos del pasado** respecto a posibles deudas o pérdidas contraídas o compromisos pendientes,

dando cuenta de ello a la familia y al grupo; para evitar así el tener que recurrir a una información escalonada que podría comprometer seriamente la credibilidad ante los demás, aparte de que dejar puntos oscuros entraña con frecuencia una tentación, que a veces se convierte en decisión, de volver a jugar “para recuperar las pérdidas”.

7. Cumplir fielmente las normas de la Asociación:

- a) Acudir sistemáticamente a las terapias de grupo y participar en ellas en disposición de máxima sinceridad.
- b) Leerse y repasar de forma cotidiana los Estatutos de la Asociación, así como este Decálogo de principios, o las lecturas que se indiquen al respecto.
- c) Atenerse rigurosamente a los demás compromisos, actividades y responsabilidades que implica la pertenencia a la Asociación, debiendo cumplimentar correctamente los auto-registros de incidencias que le prescriba el terapeuta, así como cualquier otra indicación de control individual que se le proponga.

8. Ofrecer reparación efectiva de los daños causados en el pasado a cuantas personas (familiares, amigos, compañeros) hayan resultado agraviadas por el juego de azar; así como también apoyo, confianza y estímulo a cualquier compañero al que se conozca en dificultades. La ayuda a los demás en este terreno es la mejor manera de ayuda a sí mismo.

9. Cambiar la mentalidad respecto al dinero. Atarlo bien, y en lugar de embarcarlo en la aventura de la fantasía, siempre utópica, probar la suerte segura del ahorro en la realidad (un pájaro en mano por ciento volando).

10. Establecer una clara separación práctica entre el problema del juego, que debe mantenerse implacablemente a raya, y los demás problemas de la vida cotidiana, que deben situarse al margen. “Jugar por problemas” ya no tendría justificación.

2º. De la familia.

1. Vivir el proceso de la rehabilitación del ludópata con la máxima implicación, cercanía y empatía, asumiendo el compromiso de acompañarle siempre que sea posible con su presencia y participación activa en las terapias que corresponda, familiares o conjuntas, y asesorándose de personas expertas en la Asociación cuando les surjan dudas acerca de su



forma de proceder. Abandonar al ludópata a su suerte pensando que se trata de un problema sólo “suyo” sería una torpe irresponsabilidad de consecuencias a veces nefastas, puesto que *la familia es muy importante para la rehabilitación del ludópata*.

2. Partiendo de la base de que la ludopatía es un problema familiar, por su origen o al menos por sus repercusiones, los familiares directos deben asumir desde el primer momento la parte de responsabilidad que en el análisis psicológico de la convivencia se les pueda asignar por parte del equipo terapéutico, *corrigiendo* en su caso las actitudes, conductas o relaciones inadecuadas que se hayan detectado.

3. Ofrecer al ludópata en rehabilitación muestras de aceptación como persona y de reconciliación como familiar mediante el afecto, el apoyo moral, la comprensión, la tolerancia, la confianza y la paciencia, mientras por otro lado se muestra intolerancia, prevención y rechazo hacia el juego de azar. En otras palabras, amnistía al ludópata y guerra al juego de azar.

4. Valorar e incentivar positivamente los esfuerzos, las dificultades, los logros y los progresos, y en definitiva, los méritos del adicto en rehabilitación, a la hora de hacer balance de la misma; ya que aunque sea mucho lo que todavía quede por conseguir (parte negativa) es también importante lo que se ha conseguido y avanzado (parte positiva). *Y pensar y actuar en positivo beneficia a todos*.

5. Ayudar al ludópata a mantener la abstinencia del juego de azar mediante un consensuado control administrativo (de ingresos y gastos); y asimismo ayudarle a mantener la rehabilitación mediante un atento pero discreto seguimiento, que no implique atosigamiento tutelar sobre la conducta del paciente; exigiéndole el cumplimiento de las normas de su tratamiento, en estrecha colaboración informativa con el equipo terapéutico y con la asociación respecto a la evolución de su rehabilitación.

6. No considerar ni tratar al ludópata como un vicioso o irresponsable, sino como un enfermo de adicción cuya sintomatología se ha expresado a través de sus trastornos de conducta, y con su correspondiente posibilidad de resolución terapéutica mediante la rehabilitación. Pero tampoco avergonzarse por sus errores de concepto o de actuación con el adicto, de los que la sociedad es responsable subsidiaria, y en definitiva no desdeñar la oportunidad de aprender a tratar al ludópata en el entorno asociativo.

7. No argumentar o explotar la ludopatía del pasado en el presente, sino enterrarla. No mortificar al paciente recordándole su condición ni sus fechorías del pasado por el mero regusto de hacérselo purgar (“ajuste de cuentas” por el pasado) ni como medio de chantaje emocional, de descalificación o de amenaza; ya que probablemente él mismo se

avergüenza, culpabiliza y atormenta por ello como nadie; y un excesivo castigo procedente del entorno puede producir efectos contrarios a los que se pretende.

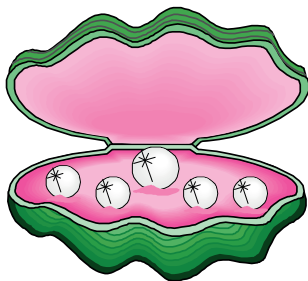
8. No impacientarse ni apremiar al ludópata por la lentitud con la que se vayan produciendo los cambios en su evolución, porque la *rehabilitación es una carrera no de velocidad, sino de fondo*, y la mejor estrategia no es meterle prisa o urgirle sino confiar en su voluntad de entrega a un proceso que indefectiblemente conduce hacia un futuro mejor para todos. Lo importante es constatar y reconocer los avances, aunque sean pequeños. Siempre es preferible la paciencia que la prisa.

9. No imputarle, ante el más leve cambio de carácter o de conducta, una reincidencia o recaída en el juego, como tampoco acusarle a la ligera, sin claro fundamento, de cualquier desaparición o falta de dinero que se produzca en casa. En todos estos casos es necesario hacer una valoración muy meditada, dando oportunidad al ludópata para explicarse y aclarar la situación mediante el diálogo.

10. No dramatizar la situación ni descalificar al ludópata si un día se produjera o se intuyera que se está produciendo una recaída, ya que se trata de una contingencia posible dentro del proceso de la rehabilitación, con su solución correspondiente a través del análisis terapéutico; por lo cual en tales casos, aparte de dialogar con el interesado, es necesario actuar con serenidad pero con prontitud informando de todo ello al correspondiente responsable del seguimiento de la Asociación o si fuera posible también al equipo terapéutico. Por lo mismo, tampoco es recomendable encubrir al ludópata, colocándose una venda en los ojos para no ver la importancia de los hechos, ni esperar a que se resuelva espontáneamente la situación problemática, que siempre tiende a ir a más.



PERLAS CULTIVADAS



Se trata de pensamientos sentenciosos, que acuñados a través de la historia por eminentes pensadores como ráfagas de ingenio, han contribuido a acuñar la sabiduría en torno al tema del que nos ocupamos, bien porque se refieran al dinero, al juego o a la suerte, y que queremos ofrecer aquí para fomentar la reflexión y estimular el debate, tanto a nivel individual como, en su caso, si la entidad asociativa lo estima pertinente, a nivel colectivo, como argumentos de partida para enhebrar una sesión estructurada de psicoterapia de grupo dirigida a la rehabilitación de la ludopatía:

- Obra muy mal quien trata de obtener con el dinero lo que debería obtener con la virtud. *Cicerón.*
- El dinero es tu esclavo si sabes emplearlo; tu amo, si no sabes. *Publio Siro.*
- El dinero es un buen sirviente; pero un mal amo. *H. J. Bohn.*
- Maneja tu dinero con cordura, porque si no, será él quien te maneje, para conducirte a la locura. *Sabihondo.*
- ¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia. *Epicuro.*

- De aquel que opina que el dinero es lo más importante, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero. *B. Franklin.*
- Si quieres conocer el valor del dinero, anda y tómallo en préstamo. *B. Franklin.*
- Si el dinero no te da la felicidad, cambia de enfoque tu vida. *J. Renard.*
- Para no perder, el jugador no cesa nunca de perder. *Ovidio.*
- El juego es un tonto expediente, que hace creer a los necios que están haciendo algo muy inteligente cuando sólo están perdiendo el tiempo... y el dinero. *G. Bernard Shaw.*
- Hay dos ocasiones en la vida en las que el hombre no debería jugar: Cuando no tiene dinero propio para ello y cuando juega su propio dinero. *Mark Twain.*
- La suerte sirve a los hombres de pedestal; les hace parecer más grandes, si la reflexión no los mide. *J. Joubert.*
- Es más fácil la abstinencia total que la moderación perfecta. *San Agustín de Hipona.*
- En el juego hay dos placeres distintos, y es probable que uno de los dos se consiga: el placer de ganar y el placer de perder. *L. Byron.*
- Jugar y perder es un placer de dioses; jugar y ganar, ni los dioses lo conocen. Anónimo.
- Vivimos de lo que recibimos, pero nuestra vida la hacemos con lo que damos. *W. Churchill.*
- Nuestra suerte no se halla fuera de nosotros, sino en nosotros mismos y en nuestra voluntad. *J. Grosse.*
- Creo muchísimo en la suerte, y descubro que cuanto más trabajo, más suerte tengo. *S. Leacock.*
- Mejor es hombre necesitado de dinero, que dinero necesitado de hombre. *Mateo Alemán.*
- ¿Por qué nos dejamos arrastrar por la ambición, que es la peor de las diosas? Es una divinidad injusta, que penetra en las familias y en las ciudades felices, y sale llevando siempre consigo la ruina de quienes la han conocido. *Eurípides.*
- El más acerbo dolor entre los hombres es el de aspirar a mucho y no poder nada. Herodoto.



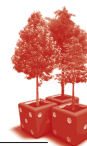
- Mientras vamos en pos de lo incierto, perdemos lo seguro. *Plauto.*
- Aprended a limitar vuestras ambiciones; es un funesto delirio suspirar por lo que no se puede tener. *Píndaro.*
- Muchos triunfarían en cosas modestas si no estuvieran obsesionados por grandes ambiciones. *H. W. Longfellow.*
- El juego es hijo de la avaricia, pero también padre del despilfarro. *Ch. C. Colton.*
- Quien persigue dos liebres, no caza ninguna. *Aforismo latino.*
- Maldita ambición, qué cara te compré. *J. Dryden.*

El que juega sin cabeza,
por pura y simple pasión,
o por la oscura ilusión
de alcanzar mayor riqueza,
sólo sabrá cómo empieza;
pero por mucha agudeza
que orle su imaginación,
nunca sabrá con certeza
a qué grado de vileza
le llevará su ambición,
ni cuándo, por su flaqueza,
fue presa de la adicción. *La voz de la experiencia.*

Comencé, ya no sé cuándo,
ni cómo ni en qué lugar,
mas presto me vi probando,
con un empeño nefando,
la suerte al juego de azar;
y si yo llevaba el mando
con un orgullo sin par
cuando el juego era sumando,
ahora, que todo es restando,
juego sin poder parar,
intentando rescatar
lo que ya se fue volando. *El lamento del ludópata.*

INVENTARIO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS POSITIVAS

- 1.- Reordenar o recoger mi habitación o casa.
- 2.- Hacer trabajos artísticos (pintura, escultura, dibujo, etc.)
- 3.- Completar una tarea rutinaria o desagradable pendiente.
- 4.- Asistir a conferencias.
- 5.- Comprar cosas útiles
- 6.- Planificar excursiones o vacaciones.
- 7.- Conocer a alguien nuevo del mismo sexo.
- 8.- Leer un libro o revista de "hágaselo usted mismo"-
- 9.- Demostrar amor o afecto a otras personas
- 10.- Jugar con niños o animales.
- 11.- Arreglar máquinas (coche, bicicleta, moto, radio, lavadora).
- 12.- Cooperar con alguien en una tarea común.
- 13.- Comer, merendar o cenar con algún amigo o compañero.
- 14.- Respirar hondo en ambientes puros.
- 15.- Trabajar la madera (carpintería o bricolage).
- 16.- Conducir relajadamente distancias largas.
- 17.- Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía.
- 18.- Viajar en tren.
- 19.- Conversar amplia y distendidamente con alguien de confianza
- 20.- Explorar, hacer marchas, buscar grutas (espeleología).
- 21.- Hacer algún viaje en avión.
- 22.- Trabajar en el propio empleo con especial dedicación.
- 23.- Buscar compañía de otras personas (llamarlas, acercárselas).
- 24.- Revisar el diccionario y aprender palabras nuevas.
- 25.- Contar chistes o historietas.
- 26.- Tocar un instrumento musical.
- 27.- Revisar los mecanismos de seguridad de la casa.
- 28.- Adiestrarse, entrenarse para algo.
- 29.- Aprender un idioma extranjero o perfeccionarse en él.
- 30.- Ir al campo.
- 31.- Preparar sandwiches, canapés, postres, etc.
- 32.- Solicitar la presencia de alguien grato.
- 33.- Reunirse con amigos.



- 34.- Hablar de deportes.
- 35.- Resolver un problema personal arduo.
- 36.- Hacer trabajos manuales para vender o regalar.
- 37.- Reunirse con la familia.
- 38.- Hacer trabajos artesanos (alfarería, joyería, cuero, telar).
- 39.- Diseñar o hacer bocetos.
- 40.- Cuidar el jardín, trabajar y cuidar la tierra.
- 41.- Gestionar y comprar un animal para casa.
- 42.- Introducir o cuidar plantas nuevas en casa.
- 43.- Conseguir rebajas en una tienda.
- 44.- Leer ensayos o literatura teórica o profesional.
- 45.- Hacer gimnasia, poniendo a punto la propia fuerza.
- 46.- Pedir algo prestado.
- 47.- Citarse, cortejar.
- 48.- Invitar a amigos a casa.
- 49.- Presentar a personas que posiblemente simpatizarán.
- 50.- Hacer regalos.
- 51.- Dar una conferencia o discurso.
- 52.- Gestionar el paradero de viejos amigos.
- 53.- Consultar mapas, ubicando zonas de interés actual.
- 54.- Ayudar a alguien que no le haya pedido ayuda.
- 55.- Estar al tanto de la economía familiar.
- 56.- Conseguir una mejora en el trabajo, promocionarse.
- 57.- Mejorar la salud con técnicas (dentadura, gafas, dietas).
- 58.- Caminar
- 59.- Cantar en algún coro.
- 60.- Visitar museos o exposiciones.
- 61.- Escribir ensayos, documentos o memorias
- 62.- Hacer un trabajo con primor especial.
- 63.- Aconsejar a alguien que lo pida.
- 64.- Complacer especialmente a los jefes, profesores, etc.
- 65.- Prestar algo.
- 66.- Resolver un jeroglífico, acertijo, crucigrama, etc.
- 67.- Aprender a hacer algo nuevo.
- 68.- Asociarse a grupos afines (peñas, cofradías, clubs, etc.)
- 69.- Protestar de la situación política o medio-ambiental.
- 70.- Besar.
- 71.- Hacer un trabajo al modo personal de uno.
- 72.- Dar lecciones a alguien, entretenerle.
- 73.- Ir a un restaurante nuevo.

- 74.- Hacer trabajos ocasionales en casa.
- 75.- Cocinar.
- 76.- Bailar.
- 77.- Hacer experimentos u otros trabajos científicos.
- 78.- Visitar amigos.
- 79.- Escribir en una agenda.
- 80.- Dar masajes.
- 81.- Hacer un favor a los demás.
- 82.- Relajarse.
- 83.- Hacer trabajos duros al aire libre (podar, regar, cortar césped).
- 84.- Hacer terapia de grupo, expresión corporal, etc.
- 85.- Mediar en una pelea.
- 86.- Hacer labores domésticas (limpiar, barrer, lavar, planchar).
- 87.- Discutir sin perder el control.
- 88.- Ir a la peluquería o a un salón de belleza.
- 89.- Empezar un nuevo proyecto.
- 90.- Obstinarse en algo que merezca la pena.
- 91.- Ir a la biblioteca.
- 92.- Preparar una comida nueva o especial.
- 93.- Hacer trabajos voluntarios, servicios a la comunidad.
- 94.- Perdonar a quien se vence en un enfrentamiento.
- 95.- Vender o comerciar con algo.
- 96.- Reparar o desagraviar a personas a quienes se ha molestado.
- 97.- Trabajar en equipo.
- 98.- Hacer sugerencias a la gente sobre lo que ha de hacer.
- 99.- Relacionarse con personas alegres, felices.
- 100.- Pedir consejo a alguien.
- 101.- Sonreír a la gente.
- 102.- Ir de subastas, ventas colectivas, etc.
- 103.- Expresar amor a alguien.
- 104.- Cantar solo.
- 105.- Trabajar o jugar con niños.
- 106.- Visitar enfermos o personas mayores.
- 107.- Hablar de deportes.
- 108.- Escuchar la radio.
- 109.- Coleccionar objetos naturales (rocas, minerales, plantas)
- 110.- Contemplar un paisaje hermoso.
- 111.- Pescar.
- 112.- Sentarse en una terraza o banco y ver pasar gente.
- 113.- Montar en bicicleta.



- 114.- Ir de escaparates.
- 115.- Ir al cine o a algún otro espectáculo.
- 116.- Observar pájaros.
- 117.- Hacer punto, ganchillo, bordado.
- 118.- Escuchar música.
- 119.- Jugar en la arena, en el río, en la hierba, etc.
- 120.- Tomarse un helado.
- 121.- Observar el cielo, las nubes, una tormenta, etc.
- 122.- Tomar café, té, etc., con los amigos.
- 123.- Hacer fotos.
- 124.- Jugar con plastilina.
- 125.- Asistir a acontecimientos deportivos.
- 126.- Leer "cómic", libros o revistas de humor.
- 127.- Escribir cartas, postales, notas, etc.
- 128.- Expresar su opinión sobre política u otros asuntos.
- 129.- Dar limosna.
- 130.- Levantarse pronto por la mañana.
- 131.- Asistir a un mitin, exaltación patriótica, manifestación, etc.
- 132.- Asistir a reuniones sociales, bodas, bautizos, comuniones, etc.
- 133.- Salir de viaje o de excursión.
- 134.- Hablar bien de otras personas en su ausencia.
- 135.- Hacer juegos de ilusionismo.
- 136.- Actuar, representar un papel.
- 137.- Ver u oler una flor o una planta.
- 138.- Lavarse y arreglarse el pelo.
- 139.- Ponerse guapo/a.
- 140.- Dedicarse a un hobby o proyecto.
- 141.- Visitar a personas enfermas o con adversidades.
- 142.- Hacer algo para uno mismo (comprarse algo, cocinar).
- 143.- Participar en una competición deportiva.
- 144.- Jugar al ajedrez.
- 145.- Pensar en lo bueno que sucede a familia y amigos.
- 146.- Meditar o hacer yoga.
- 147.- Observar a las personas.
- 148.- Encender y mirar el fuego.
- 149.- Levantarse con energía de la cama.
- 150.- Contemplar las estrellas o la luna.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS DE OCUPACIÓN





MUESTRARIO DE TESTIMONIOS ESCOGIDOS



Para muestra, un botón: Se ofrecen a continuación diversos testimonios, unos de pacientes en rehabilitación, y otros de familiares, concretamente de esposas, de un padre y de un hijo. Los testimonios incluidos constituyen un tesoro vivencial importante, tal vez el mayor patrimonio histórico de la asociación, y pretenden despertar en los lectores, bien paciente o familiar, el gusto por la emulación y participación activa en este portento de “creatividad terapéutica” que es el testimonio. Unos, como se puede apreciar, se muestran más orientados hacia el pasado, mientras otros tratan sobre todo de vislumbrar el futuro basculando sobre el presente; unos más influenciados por el dolor de la culpa, mientras otros se muestran más receptivos hacia el sentimiento meritorio del deber cumplido a través del proyecto rehabilitador; unos más enardecidos por el optimismo triunfalista, mientras sobre otros, más prudentes, planea alguna sombra de incertidumbre, o incluso de temor. Cada uno, por tanto, expresa un mensaje vivencial, que se intenta reflejar en el título del testimonio. Pero todos ellos, se confiesan animados por un impulso común: el propósito de enterrar el pasado fantasioso y tramposo (ludopático) para dar paso a la esperanza rehabilitadora de un futuro realista y henchido de madurez.



A los testimonios de los protagonistas se suman los de sus seres allegados (cónyuges principalmente, pero también hijos y hermanos) los que, a través de sus desgarradas narraciones, expresan tal vez con mayor verismo, el infierno que devasta la vida familiar toda del ludópata y el cambio liberador que experimentan todos (no sólo el titular de la patología) con el advenimiento de la rehabilitación. Lo que ninguno de estos testimonios comenta explícitamente, tal vez por falta de perspectiva temporal, o quizás porque a tanto no podría llegar la inmodestia, es el importante papel que estos familiares desempeñan como coautores de ese casi milagroso cambio. Sirvan, pues, estas líneas también como sencillo pero sentido homenaje de admiración y gratitud para todos estos anónimos autores-actores que han dibujado sobre sus atribulados sentimientos una sonrisa de futuro.

1º. De ludópatas rehabilitados o en rehabilitación:

A. De Varones de inicio:

1. MEJOR TARDE QUE NUNCA. Me llamo Antonio y tengo 37 años. Espero que este testimonio que hago con gran ilusión sirva, en primer lugar, para poner de relieve la gran importancia que tiene la Asociación de Ludópatas AJUPAREVA, que considero como la única vía para poder librarse eficazmente del monstruo terrible que es la adicción al juego patológico; y en segundo lugar, para que nadie tenga que perder, como me ha pasado a mí, lo que más quería en este mundo, por no reaccionar a tiempo y demorar la toma de decisión de afrontar y acabar con este martirio que es el juego.

Yo era una persona con muchos amigos y con muy buen sentido del humor. Nunca había sido una persona solitaria hasta que comencé a jugar. Más bien era todo lo contrario: abierto, cómico, y casi siempre el centro de atención en las fiestas. A los diecinueve años conocí a Conchi, la persona que luego sería mi mujer hasta hace unos meses. Todo nuestro noviazgo estuvo lleno de problemas y dramas. Por una parte, su madre no quería que Conchi saliese conmigo, porque yo no era lo que ella anhelaba para su hija, y tenía miedo de que nuestra relación la apartase de sus estudios. Por otra parte, Conchi, de vez en cuando decía que se iba a marchar a un convento de clausura, y entonces dejábamos de salir por una temporada. Así fuimos pasando cuatro años, con muchas zozobras y dejando de salir en varias ocasiones. Pero quedó embarazada en el año 82, y en Abril nos casamos, de modo que automáticamente dejó de pensar en “la llamada de Dios”. Después del nacimiento de nuestra hija, Conchi continuó estudiando, y acabó la carrera.

Nosotros, y sobre todo ella, queríamos ser una pareja especial. Siempre decíamos que nuestro matrimonio no iba a ser como la mayoría; y la verdad es que los primeros años fueron geniales: Nos queríamos muchísimo. Pero ... “yo no sé por qué, ni cómo vino, ni cómo fue”, como dice la canción, pero el caso es que a los dos años de casarnos comencé a meter

alguna que otra moneda en las máquinas, que fue aumentando en progresión geométrica, porque un día que salí con 20.000 pts. para pagar un plazo del televisor rendí mi primer gran tributo a las máquinas entregándoselo íntegro a ellas. Entonces tuve que contar la primera mentira, de las miles de mentiras que seguirían a continuación. Cuando volví a casa, le dije a Conchi que me habían robado sacándome una navaja y que habían sido tres personas (ya que tres habían sido las máquinas que me habían “esquilado”). Y ahí empezó realmente mi carrera como ludópata. Porque no me conformé con aquella derrota, y me propuse recuperar con creces aquello que había perdido. Tal era mi orgullo, que luego rodaría mucho más adelante por los suelos.

Ella tardó por lo menos un año o dos en enterarse de que yo jugaba, porque estaba tan enamorada, y tenía tantísima confianza en mí, que no se lo hubiera podido creer. Se puede imaginar por tanto lo que sucedió a continuación. Cada vez que yo jugaba volvía a casa haciéndome el mártir. Conchi se apiadaba de mí, porque yo sistemáticamente aseguraba que era la última vez, y entonces ella me perdonaba, haciendo gala de una exquisita o tal vez excesiva tolerancia, con lo cual nos pasábamos la noche llorando... y así hasta la próxima.

Esta situación se repitió a lo largo de los años. Conchi hacía todo lo posible porque yo tuviera alguna ilusión, y me motivara por algo. Pero ni el cambiar de casa, ni el tener otra hija (ahora con cinco años) hizo que yo desistiera del juego. ¡Y luego hay quien duda de la naturaleza patológica del juego!. Por entonces yo ya no era la persona que había sido. Ahora no quería estar con nadie. Me hice solitario, protestaba por cualquier cosa, me molestaban las niñas y no me encontraba a gusto en parte alguna. En fin, que a medida que pasaba el tiempo, nuestra relación fue deteriorándose. Progresivamente, Conchi fue perdiendo toda la confianza que había tenido en mí, y su amor fue poco a poco transformándose en indiferencia (ni tan siquiera en odio, porque yo era una persona a la que incluso en esas circunstancias era difícil odiar). En los últimos dos años me vino avisando varias veces de que nuestra relación estaba acabándose, pero yo no hacía caso de tales avisos, porque de tan habituales se habían convertido en paisaje de fondo de nuestra convivencia, y continuaba en las mismas actitudes y conductas, limitándome a replicarle en el sentido de que era muy exigente y que no se conformaba con nada.

La verdad es que discutir, casi no discutíamos; y aparentemente nos llevábamos bastante bien, pero lo cierto es que la relación era cada vez más fría y distante, en todos los sentidos.

También diré que a Conchi, que antes era una persona que lloraba con mucha facilidad, en estos dos últimos años no la volví a ver llorar, y me decía que yo la había ido haciendo así de dura. Total, que después de tantos avisos, llegó el día, el 13 de Enero de este año, en que me anunció que había concertado entrevista con una abogada para tramitar la sepa-



ración matrimonial. En ese momento el mundo se me cayó encima porque hasta entonces yo dependía de ella para todo. Yo tenía mi pasión puesta en el juego, y no me preocupaba de nada más.

Cuando salimos de la consulta con la abogada, Conchi me propuso que fuéramos a la Asociación que desde hacía tiempo me animaba e insistía para que acudiera. Y en aquel momento de dolor me hice el firme propósito de aprovechar la oportunidad para, ocurriese lo que ocurriese con mi matrimonio, intentar liberarme de un problema que me tenía por completo dominado.

Vine a AJUPAREVA con la esperanza de que Conchi pudiera darme otra oportunidad, al ver que ahora sí que estaba dispuesto a tratar de solucionar el problema y rehabilitarme. Pero desde el principio, tanto en las personas de la Asociación que nos recibieron como en la entrevista con el Dr. Bombín, ella dejó bien claro que me iba a ayudar como padre de sus hijas y como amigo, pero no como pareja, puesto que nuestra relación hacía tiempo que estaba muerta, y había perdido todo su amor hacia mí.

Tras la separación matrimonial me he ido a vivir con mis padres, con todos los problemas que esto acarrea. Ellos son muy mayores y además tengo seis hermanos. Ya podéis imaginar el jaleo que se preparó en casa de mis padres cuando me presenté allí, diciendo que si me podía quedar a vivir porque Conchi me abandonaba. Es una experiencia que no se la deseo a nadie. Es entonces cuando me doy cuenta de que he perdido el bastón en el que me estaba apoyando desde hacía tanto tiempo y empiezo a plantearme una rehabilitación por y para mí mismo; fijándome sobre todo, en aquellos compañeros de la Asociación que mejor llevan su proceso de rehabilitación. Veo que lo que ellos están haciendo es ir lo más posible por la Asociación y acudir a todas las terapias. Y yo me propongo y me impongo conseguir lo mismo como una obligación prioritaria, como lo demuestra el hecho de que, en estos casi diez meses que han transcurrido desde que ingresé creo que no he faltado ni un solo día.

Yo no sé hasta qué punto la actitud de Conchi ha sido tolerante o intolerante. Lo que sí puedo decir es que, si en los primeros tiempos de mi ludopatía fue tal vez tolerante en exceso, posteriormente, al final, su firmeza y decisión, o sea, su intolerancia, provocó el que yo diera el primer paso. De modo es que bendita intolerancia..., aunque personalmente yo hubiera preferido que los tiempos se hubieran invertido: que al principio hubiera sido más intolerante y en cambio hubiera sido más tolerante al final. También he de decir, para ser sincero, que gracias a la actitud tolerante de mi familia y de algunos amigos; y gracias al amor y el cariño de mis hijas, yo estoy volviendo a ser la persona que era antes de empezar a jugar, y espero mejorar mucho más con el tiempo.

Una de las cosas que me daría mayor satisfacción, sería saber que algún día Conchi, desde

dentro de su corazón, llegase a pensar que tal vez cometió un error al tomar la decisión de no esperar a que yo me rehabilitara; una vez que yo ya tenía contraído el compromiso y la firme determinación de hacerlo.

Mi realidad hoy, es que estoy aquí; dispuesto a ser una persona nueva, y a servir de ejemplo para aquellos que puedan estar en un caso similar al mío, o incluso en una situación más dura, que sin duda puede darse. Sobre todo, recordar: “Cuando el camino se pone duro, sólo los duros se mantienen en el camino”.

Quiero terminar mi testimonio dando las gracias a Conchi, puesto que si no hubiera sido por ella quizás yo no estaría aquí; así como a la Asociación AJUPAREVA, que es hoy como mi casa; y en especial a su junta directiva, por toda la confianza que han puesto en mí y el apoyo que me están prestando. Siento una profunda gratitud hacia el Doctor Bombín, por los ánimos que siempre me ha dado y por el gran valor y los méritos que me reconoce. Mi agradecimiento también al Grupo Joven y a los compañeros de ATRA; y a todos los presentes, muchas gracias por vuestra atención y comprensión. **Antonio.**

2. LA INCERTIDUMBRE. La verdad es que no sé cómo empezar, porque realmente tampoco sé cómo empecé. Pero lo cierto es que, sin darme cuenta, inicié una vida (si así se la puede llamar) en la que todo mi tiempo giraba en torno a la forma de poder obtener dinero para con él poder ir continuamente a girar ansioso sobre una mesa de juego. En esa mesa, mentalmente, me quedaba como pegado, esperando que la bola, en su caída, me concediera un premio. Pero la mayor parte de las veces caía en los números no jugados y si alguna vez salía el deseado, se volvía a repetir la misma actitud hasta que, al final, el resultado era el mismo: perder todo el dinero que llevaba.

Si algún día ganaba, con una avaricia insólita, dejaba casi todo para, en días sucesivos, recuperar todo lo perdido, pensando que estaba “enrachado”; pero siempre terminaba igual, añadiendo a lo ganado todo el dinero metálico de que disponía; y así volvía, una y otra vez, a girar, como un cadáver viviente, inmerso en ese mundo fantástico que la mente me traía constantemente.

Ese mundo fantástico que era el juego de azar, me llevaba, como un zarandillo, a generar dinero para alimentarle. Unas veces lo conseguía legalmente, otras con engaños, aprovechando el que llegaba a mis manos, como intermediario, para pagar a terceros. Gran parte de ese dinero acababa sobre la mesa de juego, en la ruleta, haciendo, de paso, una grotesca ruleta de mi vida.

De esa ruleta yo no podía salir, pues con unos pagos iba cubriendo otros atrasados, y de paso contraía nuevas deudas; hasta que llegó el momento en que ya no era posible girar



más. Fue entonces cuando empezaron a descubrirse los verdaderos entresijos de una vida que se declaró ya abiertamente como muy azarosa y espinosa.

Empecé, conscientemente, a darme cuenta del final que había tenido, con cantidad de problemas como los ya indicados. A esos problemas hay que sumar los que a la familia había ocasionado y seguía ocasionando, al no preocuparme de ellos. Si en lo posible les había dado algo, eran las migajas de mi vida, tanto sentimentales como económicas; hasta el punto de sentirme un extraño en mi propia casa.

Se me han ido de las manos el cariño de mis seres más queridos, mi esposa e hijas, con las que no he compartido lo más esencial de la vida familiar, de un hogar que podía haber sido feliz y ha sido un hervidero de comportamientos anormales, sobre todo por mi falta de comprensión y mi incapacidad para tomar conciencia de mi responsabilidad en todo ello. Todo eran broncas sin límites, sin orden ni concierto, y en definitiva sin una vida familiar con la armonía y la tranquilidad que dan el amor y el respeto, el diálogo y la comprensión; pero yo seguía ajeno a estos valores, porque el juego acaparaba mi atención y me distorsionaba la mente.

Hasta que un día me invitaron a visitar una asociación de ludópatas, a lo cual yo manifesté que como no jugaba no tenía por qué acudir; que los problemas existían porque los negocios marchaban mal, pero que todo se arreglaría. Yo di en pensar en ello, y, tras varias negativas, por fin decidí acudir, si bien receloso, sin seguridad, y... con reservas, guardándome una carta en la bocamanga, por lo que pudiera pasar. En el fondo yo quería llegar a tener una paz de conciencia, que si borrascosa estaba entonces borrascosa sigue actualmente, porque aún no he sido capaz de asimilar el argumento de mi meritorio intento de rehabilitación como contrapeso equilibrador. Llegamos mi esposa y yo a Valladolid, en busca de la Asociación, y la entrada tímida por mi parte al no saber lo que me esperaba allí... Preguntamos por Pedro "el Rubio", que era con quien había hablado por teléfono mi esposa. Al no estar, nos recibieron José Luis y Daniel, los cuales, con un gran saber sobre la psicología del jugador, y un gran deseo de ayudarnos, nos abrieron las puertas más grandes del mundo. Un mundo donde éramos bien recibidos y donde me hicieron comprender la gran ludopatía que padecía, pero al mismo tiempo las grandes posibilidades que tenía de salir de ella, dando tiempo al tiempo.

Esa tarde de Julio, en la Asociación, se movió todo con tanta rapidez y eficacia de ayuda, que acto seguido pasamos al Gabinete de Psicología, y después al de Psiquiatría, donde nos recibió el Doctor Bombín; el cual, con gran maestría, seguridad y enormes dotes, me hizo comprender la enfermedad lúdica y lo engañado que estaba. Sus palabras penetraron en mí de tal forma que me hicieron pensar en lo bueno que sería llegar, algún día, a estar liberado de la vida roja y negra que yo llevaba y que hacía extensiva a mi familia, a pesar de lo cual siempre se mostraba dispuesta a ayudarme en el empeño.

En principio empezamos a asistir a las terapias y a visitar la Asociación, incluso días en los que no las había. Entrar allí era para mí como estar en el lugar perfecto, donde me encontraba feliz compartiendo mis problemas, principalmente con José Luis, y más tarde con cualquiera de los compañeros, que no nombro, pues serían interminables; y todos ellos dándome ánimos, que yo recibía con tanto agrado como ellos me los daban. Cada vez más, me daba cuenta de cuál era el camino que, aunque duro, es el único para salir del juego: la rehabilitación. Desde entonces me propuse comenzar una nueva vida, que se perfilaba como muy difícil, por los graves problemas económicos que tenía y tengo encima. Reuní a mis hermanos para exponerles el tema, con la crudeza y la esperanza de poder salir adelante, e informándoles de las deudas que tenía y tengo. Somos cuatro hermanos y no estoy convencido de que entiendan la ludopatía como enfermedad. Dos de ellos han entendido el problema, y dentro de sus posibilidades me están ayudando, si bien entiendo que soy yo el único que puede sacar esto adelante, con constancia, sufrimiento y tratando de paliar la desesperación que me embarga en todos los ámbitos. Aun así, estoy pasando por momentos en los que me asedian pensamientos muy negativos, de hasta destrucción total de mi ser, que no conduciría a otra cosa que a dejar con mi actitud la desolación a los míos, mi esposa e hijas, aunque la economía pudiera solucionarse mediante esas que siempre guardamos los jugadores para la desesperación, o mejor dicho: para la última jugada, para la última partida. Menos mal que al final se trata de un pensamiento superado, prevaleciendo por encima de todo el intento de no defraudar a todos los que han confiado en mí y que me están dando moral para salir adelante, luchando por recuperar la vida perdida en soledad, como si uno no la hubiera vivido, ni dejado vivir a los suyos.

La vida comenzó para mí a partir de entrar en AJUPAREVA, con la abstención del juego, y montando en ese tren que te lleva poco a poco a la rehabilitación total, según dicen. Yo he montado en ese tren, desde el primer día que me dieron billete, pero para solventar el montón de secuelas dimanantes de mi vida anterior, y vistas ahora con la mente serena y asentada, estoy viviendo un momento de decaimiento total, en el cual, constantemente, me culpabilizo de todo, con días en que no me concentro en mi trabajo ni en nada, porque me abruma los inconvenientes a resolver; pero, ahora con serenidad y hasta optimismo, y luego con desesperanza, y a la inversa, lo cierto es que en mí prevalece la idea firme de caminar siempre en clave de sacrificio y bondad, que es lo único que puedo ofrecer hoy por hoy a mi vida, luchando contra mi desesperanza para conseguir con AJUPAREVA una VIDA EN BLANCO, que me permita olvidarme como de la peor pesadilla de mi VIDA EN ROJO Y NEGRO. Salamanca, **Félix**

3. LA ILUSIÓN. Me llamo Florencio, tengo 36 años y soy ludópata, es decir soy un adicto al Juego de AZAR. Estoy casado, tengo dos hijas y una mujer maravillosa, que me están apoyando en todo momento.



Mi andadura en el juego empezó a los 15 años, con las partidas de cartas con los amigos. Así me metí en el mundo del juego. Iba a los bares y como había empezado a trabajar, tenía que hacer lo que los demás hacían. Así aprendí toda clase de juegos, todos con apuestas de dinero. Me pasaba horas viendo jugar hasta que aprendía, así uno tras otro. Una vez que yo me sentaba a jugar, pasaban horas y horas hasta que los compañeros se levantaban de la mesa. Nunca lo hacía yo primero; después me ponía a ver jugar a las máquinas tragaperras y cuando no sacaban nada metía yo lo que podía de dinero, y el del bar me echaba la bronca, porque era menor, así día tras día en mis horas libres. Como yo manejaba bastante dinero, de las horas extras que hacía entre semana y los sábados, pues me podía permitir ese “lujo”.

Hasta que un día la máquina me dio un primer premio grande. Es cuando por primera vez pensé que eso era un chollo. Empecé a jugar cada día más y más, y hasta que no sacaba el premio gordo no paraba. También empecé a beber y a consumir drogas, y así el dinero que ganaba no me llegaba para pasar el mes.

Así empecé en la delincuencia, primero quitando dinero a mis padres. Pero eso era poco y empecé en la calle a hacer robos en los coches, en las bodegas del pueblo y después lo vendía. Pero el dinero que sacaba era poco. Luego iba donde había dinero seguro, como en una cooperativa de venta de vinos, a un recaudador de máquinas tragaperras y los cepillos de la iglesia, hasta que un día me pillaron por las huellas.

Por aquellas fechas tenía 17 años. Fue un viernes después de salir de trabajar. Mi tío me bajó al cuartelillo de la Guardia Civil, allí me interrogaron y descubrí que me habían pillado. Me pasé ese día y la noche en el cuartel de San Isidro, hasta la mañana siguiente, que me llevaron hasta los juzgados. Allí el Juez me condenó a un tiempo de cárcel, creo que fue un año y medio, pues el miedo no me dejaba oír.

Me llevaron a prisión, y allí me pasé 72 horas incomunicado, hasta que salí bajo fianza. En ese tiempo pasé mucho miedo y tuve mucho tiempo para pensar lo que había hecho. Lo mejor que me pudo pasar, fue que me metieran dos años de Libertad Condicional, gracias al fiscal del pueblo, conocido de mi padre, que metió mano en el asunto. Como ya estaba fuera, ya podía hacer vida normal, eso creía yo, pero fue muy diferente. La gente me miraba como un bicho raro y me dejaron de hablar algunos de mis amigos. Ahora me doy cuenta de que no eran amigos de verdad, y lo pasé bastante mal.

Después de un poco de tiempo, empecé otra vez con el juego, pero ya “controlando la situación”; digo esto de controlar porque ya no robaba fuera de casa; pero a mis padres seguía robándoles de vez en cuando algún dinerillo de la cartera para seguir jugando.

A los 19 años me fui a la mili. Yo quería que me tocara lejos porque así conocía algún lugar nuevo y cambiaba de aires, porque en casa todo eran broncas y sermones, con tal suerte que me tocó a Las Palmas de Gran Canaria.

Allí llevé una cartilla con 100.000 pesetas y todos los meses mis padres me mandaban un dinero. El destino en el que estaba era la estafeta, y por lo tanto tenía mucho tiempo libre. Estaba rebajado de todos los servicios fuera de mi destino, y era día tras día ALCOHOL Y DROGAS. Allí me olvidé un poco de las máquinas, porque no las había dentro del cuartel. Cuando salía apenas jugaba; pero cuando lo hacía, tortazo al canto. En el tiempo que estuve allí, que fueron unos 10 meses y medio, vi muchas veces las llaves de la caja fuerte del Subteniente encima de su mesa y un día que él no estaba y se las dejó, las cogí, abrí la caja y saque sólo 5.000 pesetas, porque no quería que se dieran cuenta de que las había cogido. Esa fue la única vez que cogí dinero haciendo el servicio militar.

De vuelta al pueblo, empecé a trabajar donde estaba antes, otra vez a manejar mucho dinero y a volver a jugar partidas de cartas y más a menudo a las máquinas tragaperras.

A los 22 años me casé con mi mujer, que es con la que vivo actualmente, ya que me ha aguantado durante estos 14 años que llevamos casados. Lo único bueno en todo este tiempo, aparte de ella, son las dos hijas que hemos tenido, porque por lo demás ha sido una vida de engaños, mentiras e insultos hacia mi mujer y mis hijas.

Estando mi mujer embarazada de mi hija pequeña, yo estaba sacando el carné de conducir, y me quedaba por las tardes en Valladolid para acudir a la autoescuela; eso decía a mi mujer, porque la verdad era otra: lo único que hacía era ir a los bares a jugar a las máquinas. Un día, a primeros de mes, cobré el sueldo y me dirigí a la autoescuela, para hacer el pago. Pero claro, no llegué a subir porque me metí en un bar que había al lado, pedí una cerveza y la vuelta una vez más la metí en la máquina, cayendo al final unas cinco o seis mil pesetas y otras veinte o veinticinco mil pesetas de mi sueldo. Así las cosas, se me hizo la hora que quedaba con mi padre, para que me llevara a casa, pues él era el encargado de hacerlo, pues a esas horas no había autobuses para ir al pueblo.

De camino a casa iba pensando en qué decir a mi mujer del dinero que me faltaba de mi sueldo. Cuando estuve frente a ella lo primero que se me ocurrió fue que "había perdido la cartera". Por supuesto, lo que me sobró me lo quedé y no la di ni un duro. Del disgusto que se llevó, que fue grande, al día siguiente la tuvimos que ingresar en el Hospital.

Es la única vez que me quedé con el sueldo. Después de ese día, sólo me he quedado con las horas extras que hacía en la empresa; o cuando salía de Valladolid, me pagaban el dinero que fuera aparte del sueldo, y como me lo daban en mano, mi mujer no se enteraba de ese dinero.



De las horas que hacía los fines de semana y los festivos, que eran chapuces, fuera de la empresa, le dije a mi mujer que me quedaba con ello para mis gastos. Al principio me iba bien, porque lo controlaba. Pero llegó el momento que no quería nada con la familia; sólo miraba que no me faltara dinero, y si no había en casa, me daba igual Y así he sido todos estos años.

Lo más vergonzoso que he hecho, ha sido coger a mi mujer por el cuello, que no la ahogué porque recapacité a tiempo. A continuación me dijo que se marchaba de casa, ¿qué hice?, pues fui a la cocina a coger un cuchillo, me lo puse en el estómago y la amenacé con que me lo clavaría. Todo esto fue porque la había quitado 5.000 pesetas de la cartera. También a mis hijas las he quitado dinero de las huchas. Lo que ahorran iba yo y se lo quitaba. Esto es muy vergonzoso y más si lo hace un padre ¿ahora qué confianza van a tener en su padre?

A día de hoy, estoy en abstinencia total, y creo que empiezo un camino de rehabilitación bastante bueno, gracias a una familia maravillosa que me están ayudando muchísimo.

El día 14 de Noviembre de 2003, entré por la puerta de AJUPAREVA, esta maravillosa casa que tanto me está ayudando, ya que aquel día yo entraba muy desencajado y muy asustado, hoy me doy cuenta. La acogida me la hizo César Alonso, que fue el que me hizo pensar un poquito las cosas que había hecho Sus palabras me hicieron pensar. Tenía miedo a la consulta con las psicólogas, y no digo nada a la consulta con el Doctor Bombín.

Pero al decirme César ¿tú crees que es normal lo que hacemos sufrir a nuestras familias?, creo que reaccioné. Me explicó en el rato que estuvo hablando con nosotros, cómo funcionaba la Asociación, nos entregó un decálogo, un auto-registro y los días que tenía que acudir a las terapias. Me comentó que en principio a las terapias del Doctor hasta que no pasase consulta no podía venir los jueves, a las demás a todas, y desde ese día no he faltado a una sola terapia.

Ahora ya no estoy tan nervioso como el primer día, cuando preguntaron si había alguna persona nueva y nos invitaron a presentarnos para que nos diéramos a conocer a los compañeros. El corazón se me salía del pecho, y en cambio ahora va disminuyendo, avanzando hacia la naturalidad.

He pasado de “pasar” de mi familia, de tener siempre broncas, agresividad, no tener comunicación con los míos, a todo lo contrario. He pasado días felices, fechas bien señaladas, y voy empezando a afrontar los problemas, ante los que antes salía corriendo a evadirme en el “maldito juego”. No digo que sea un jardín de rosas, porque cuesta mucho cambiar hábitos y costumbres; pero poco a poco lo voy consiguiendo. Intento cumplir el decálogo lo

mejor posible y lo mejor que sé, y aunque me encuentro bien, procuro no bajar la guardia. Aprovecho para dar las gracias a todos los compañeros por el apoyo que me dan, a mi mujer, que gracias a ella voy participando en las terapias de grupo y sacando al exterior todo aquello que me hace daño; al Doctor Bombín que nos entiende mejor que nosotros mismos, y nos ayuda. Gracias a todo esto sé que voy a llegar a ser una persona normal, pero sin juego. Yo estoy luchando por ello con todas mis fuerzas, para que me sigan las cosas como van de bien y estoy la mar de contento de formar parte de esta “maravillosa familia, en esta maravillosa casa”. MUCHAS GRACIAS. Valladolid, Noviembre de 2.004. **Florencio Miguel**

4. LA ENSEÑANZA. Creo que desde siempre ha rondado en mí eso del juego. Primero en forma de juegos inocentes, y después de juegos de azar. Con esto quiero decir que toda mi vida ha sido un auténtico desequilibrio presidido por esta pasión. Porque si al principio el cariño que daba a mis allegados era sincero y tierno, cuando pasé a ser adicto del juego de azar se convirtió en espurio e interesado en la utilidad de sacar de ellos todo lo que podía. Me casé por amor, que yo creía sincero y maduro, pero a la hora de la verdad pudo más mi ya por entonces creciente enganche al juego de azar. Y en consecuencia, al ir decayendo el amor a mi esposa en beneficio del juego, las cosas en el matrimonio iban de mal en peor, hasta el punto de estrangular toda expresión afectiva mía hacia ella, aunque yo sabía que en el fondo la quería con locura.

Cuando nació nuestro hijo Joel, en vez de ser un acontecimiento madurativo y estabilizador para mí, se convirtió en el principal motivo de mi reactivación del juego de azar, ya que el niño sufrió una enfermedad a consecuencia de la cual quedó minusválido, y en vez de constituir ello un argumento para mi mayor protección se convirtió en un factor de rivalidad respecto al cariño de mi mujer. Por mi obsesión hacia el juego y mis celos hacia el niño, más que un verdadero hombre parecía un niño con aspecto de hombre. Y ahí empezó el gran calvario de ambos conmigo.

Fue entonces cuando mi esposa intentó convencerme de que estaba enfermo, y que debía ponerme en manos de un especialista; y yo, por apaciguarla un poco, me puse en manos de una psicóloga a la que le conté las verdades a medias, y en pocos meses me dio el alta. Pero yo seguía jugando.

A consecuencia de la ansiedad que me producía el juego de azar en su modalidad de máquinas tragaperras, enfermé también físicamente, y conmigo mi familia, puesto que aunque les dolía el dinero que me gastaba en mis juegos, les dolían más aún mis mentiras y sobre todo mis desprecios, que encajaban con proverbial tolerancia.

Así las cosas, llegó el momento en que mi mujer se hartó. Y diciéndome lo que tantas otras veces me había dicho, que me quería pero que no me aguantaba, esta vez lo cumplió y



se marchó de casa con su familia. Este acontecimiento constituyó el hito más importante de mi vida en los últimos tiempos, puesto que de él se derivó primero que mi familia se enterara de todo mi problema, con el consiguiente disgusto, y segundo que entre todos me presionaron y obligaron a reaccionar, de tal modo que ese mismo día, un grandísimo día para mí, me puse en contacto con AJUPAREVA.

Una vez en la Asociación, inmediatamente reconocí que era ludópata, y pude reflexionar en el sentido de preguntarme qué estaba haciendo con mi vida y con la de las personas que más me querían, mi mujer y mi hijo. De mi reflexión nació un firme propósito, que fue el de abandonar el juego por completo como primera providencia, y una vez en esta onda, apareció en mi horizonte un nuevo objetivo, que hasta entonces yo jamás hubiera imaginado: rehabilitarme para crecer en madurez y en responsabilidad.

En los quince meses que llevo en la Asociación, estoy aprendiendo, mediante sucesivos pasos, cortos, pero sin pausa, a ser una persona responsable y capaz no ya sólo de sacar una familia adelante, sino de hacer felices a los míos a través del cariño que ahora como hombre, marido y padre les estoy dando a raudales y en la medida de todas mis fuerzas, que son muchas. Para mí la rehabilitación está siendo como un equipo motopropulsor de afectividad. En justa correspondencia, ellos me colman de felicidad, diciéndome a diario que me quieren, que continúe adelante con mi proceso de rehabilitación y que vaya por la vida con la cabeza bien alta. Creo que hemos llegado a la máxima cota de afectividad en comunicación.

Para finalizar quiero referir un sucedido tierno que viví hace varios días cuando mi esposa me comentó: ¿Ves que Joel, nuestro hijo, va mejor desde que tú te estás rehabilitando? Como única respuesta, bien elocuente sin embargo, se me saltaron dos regueros de lágrimas de alegría y de emocionada ilusión, sobre todo pensando que una criatura con la que yo había establecido antaño unas relaciones patológicas de rivalidad, ahora se estaba beneficiando de mi comportamiento. Una más entre las muchas satisfacciones que proporciona la rehabilitación.

Por todo ello quiero aquí, en estas Jornadas familiares sobre la Afectividad, expresar mis sentimientos de gratitud hacia todas las personas que habéis participado en mi proceso de rehabilitación, contribuyendo a hacerle cada día más sólido y más gozoso. Quiero agradecer a todos los compañeros de AJUPAREVA y del Centro en general vuestro apoyo incondicional, como es la filosofía de nuestra comunidad; asimismo debo agradecer su estrecha y eficaz colaboración al equipo técnico, al frente del cual está uno de mis grandes amigos, el Doctor Bombín, y por supuesto, muy en especial a esas dos personas a las que principalmente me debo en este capítulo de agradecimientos y de profesión de afecto: Mi esposa Inma y mi hijo Joel. Os quiero a todos. Valladolid. **Javier de H. O.**

5. AFINIDADES ADICTIVAS. En mi testimonio explico los tumbos que he ido dando hasta haber llegado aquí.

Empecé muy joven a trabajar, con diez años. Trabajaba en el campo, pero nunca perdí la escuela. En verano las vacaciones las pasaba trabajando, en invierno sacando y pelando remolacha, pero a pesar de todo tuve una infancia feliz.

Me casé con veinticuatro años con la mujer que más he querido y quiero: mi esposa, “Te quiero, Feli”. Hemos tenido tres preciosos hijos, una hija, la mayor y dos varones.

A mí siempre me ha gustado la partida en el bar y tomar unos vinos, creo que fue a partir de los treinta y tres años cuando me hice autónomo. Empecé a tener dinero en el bolso y a gastar a troche y moche. Yo quería lo mejor para mis hijos (como cada padre), los mejores colegios, la mejor vida para ellos. Pero en realidad (ahora lo creo) lo que quería era lo mejor para mí, partidas, fiestas, llegar tarde a casa, en fin, que era un desgraciado. He tenido que pedir dos créditos, dinero a la familia, etc.

Mi mujer y mi hijo estuvieron hablando con mi jefe, para que no me diese facturas para cobrar, porque me lo gastaba en las máquinas. Mi jefe lo primero que hizo fue llevarme a la consulta del Dr. Bombín. Quiero decir, que soy comercial de una gran empresa de bebidas, y por eso lo de las facturas. Por supuesto, mi jefe no me dio facturas para cobrar en unos meses, uno o dos.

En la consulta, el Dr. me dijo que viniera por Ajupareva, pero yo le dije que no, que del juego saldría yo solo. Qué equivocado estaba, porque a los cuatro o cinco meses volví a jugar. Con mi familia todo estaba muy mal, con mi mujer y mi hijo el mayor, no teníamos relación alguna, e incluso con mi hijo los enfrentamientos eran constantes. Gracias a Dios que es un hijo maravilloso, porque tenía que haberme roto la cabeza y sólo mostró paciencia y comprensión.

A mi hija, el día de su boda, toda la misa me la pasé llorando, y en el banquete estaba triste, la gente pensaba que era porque se me casaba la niña de mis ojos, pero qué poco sabían. Y es que no hacía más que pensar que gracias al dinero que yo me había gastado (mucho por cierto) no podía pagarles el banquete de boda que tuvieron que pagar ellos. Es una espina que aún la tengo clavada. Samuel, Eva María perdonadme hijos, os quiero.

Hoy gracias a Dios y al Dr. Bombín, que fue quien me convenció para venir el 1 del Marzo de 2004 a las terapias de alcohol, porque yo le decía que no era ese mi problema, pero vaya si lo era. Gracias, Doctor.



Quiero decir que llevo 38 meses sin jugar absolutamente a nada, y espero para el resto de mi vida seguir así. También llevo 27 meses sin una gota de alcohol, aunque esto me esta costando bastante más que el juego. Pero pienso seguir con la fuerza de mi familia, a la que he hecho sufrir demasiado y sobre todo con la fuerza que me han dado las personas que más me tienen comido el coco, unas personitas de 32 y 3 meses que son mi vida. Mis nietas: Mireya y Sara. Gracias, cariños.

Termino pidiendo perdón a mi mujer, que es la que mas ha sufrido. Gracias y perdóname cariño, espero y deseo ser mejor cada día.

A mis hijos, sobre todo a Javi, perdóname hijo, que de enemigos acérrimos que fuimos, somos ahora, aparte de padre e hijo, grandes amigos.

A Eva María y David, por los malos ratos que os habéis llevado, e incluso a mi otro hijo Samuel, que aun siendo novio de mi hija, ya veía los desbarajustes que gracias a mí había en casa. Perdonadme todos.

Quiero dar las gracias muy especialmente al Dr. Bombín, porque gracias a él estoy aquí, al equipo técnico y a todos mis compañeros y compañeras, por sus testimonios y su ayuda. Gracias a todos.

Me llamo Paco Bermejo Muriel. Al principio no me había presentado porque, sencillamente, antes era un impresentable. Valladolid, 29 de Junio de 2005.

6. LA DECISIÓN. Me llamo Pedro Sánchez Rubio y llevo en la Asociación 18 meses. Como muchos sabéis no suelo hablar mucho en las terapias, pues aunque lo intento me quedo completamente bloqueado, pero espero lograrlo poco a poco.

Creo que empecé a jugar sobre los 10 años, por lo que he estado jugando más de 50 años, primero en la calle y luego en los bares, al principio sólo los fines de semana, pero a medida que fueron pasando los años fui jugando ya diariamente la partida.

Cuando me casé, seguí jugando la partida todos los días, y cada día se alargaba más tiempo, por lo que llegaba tarde muchas veces a casa y con alguna copa de más. Aquella forma de vida me acarreó enfrentamientos y disgustos con Elvira, mi mujer, por no estar más tiempo en casa con ella y con mis hijas, y por gastarme el dinero que era necesario en casa; pero yo estaba seguro de que tenía derecho a gastármelo, pues era yo el que lo ganaba.

Empecé a jugar en las máquinas el año 1.982, al poco tiempo de introducirse en el país. Al principio no jugaba mucho dinero, ya que solía echar las monedas sobrantes de las con-

sumiciones, pero cada vez fui jugando más y me busqué trabajos fuera de la fábrica para disponer de más dinero para jugar, lo que ocasionaba que cada vez estuviera menos tiempo con mi familia: así fue pasando el tiempo, unas veces jugando y otras intentando dejarlo, pero siempre volviendo a jugar.

Una de estas veces salí de casa con el dinero para pagar el seguro del coche, pero no lo pagué, pues me lo jugué todo a las máquinas. Como es natural lo perdí, y de ello se enteraron en casa por los avisos del seguro, de que no había pagado, con el consiguiente disgusto familiar. Yo entonces prometí que no volvería a jugar más, pidiendo perdón y una nueva oportunidad a Elvira; y como siempre me la volvió a dar, pero como siempre volví a fallar. Otra vez, siendo tesorero en la comunidad, tuve que hacer un pago en efectivo y, como cuando llegué a efectuarlo era pronto, entré en un bar a hacer tiempo y allí dejé el dinero en la máquina; pero la cosa no terminó ahí, porque seguí jugando para intentar recuperarlo y la deuda fue siendo cada vez mayor. Como se acercaba el momento de entregar las cuentas, recurrí a mi hija mayor dándole en enorme disgusto, pero me ayudó a tapan la falta de dinero, chantajeándola con que si se lo contaba a Elvira era capaz de suicidarme.

En el año 1992, me prejubilé, y de la indemnización que me dieron pagué la deuda a mi hija sin saberlo Elvira, con lo cual quedaba saldada mi deuda con ella. Parte del resto del dinero lo metí en una cuenta para cuando llegara mi jubilación, y de ese dinero empecé a sacar para jugar. Por entonces compramos una casa y convencí a Elvira para que habláramos con mi hija y yerno, con el fin de que nos dejaran el dinero en vez de sacarlo de esta cuenta, porque en este caso se descubriría lo que me había jugado, que era aproximadamente la mitad de lo que teníamos que tener en la cuenta, y ésta tenía un alto interés.

Fue pasando el tiempo y seguí unas veces jugando y otras intentando dejarlo, pues me sentía muy mal, y casi no podía dormir, temiendo que se descubriera todo. Por ello, hice desaparecer todos los extractos que mandaba el banco, lo que me obligaba a estar siempre pendiente de ser el primero que habría el buzón y recoger el correo.

En las Navidades de 1998, y viendo que sólo quedaba la parte del dinero que habían puesto mi hija y yerno, más el dinero que les hubiera producido de tenerlo ellos solos, me hice el firme propósito de no sacar más dinero y no volver a jugar. Desde entonces, efectivamente, sólo eché algunas monedas, pero pocas.

Por fin el 5 de julio de 1999, se descubrió todo, pues no pude dar más largas; y le dije a Elvira lo que había en la cuenta, y que el resto me lo había jugado. Su reacción fue la que yo me esperaba, que no me quería ver más y que me marchara de casa en ese momento. Ella se lo contó a nuestras hijas y yernos, y la convencieron para que nos reuniéramos todos y les contara lo que había pasado.



Me dieron una gran alegría al decirme que si de verdad quería dejar de jugar, me iban a dar una nueva oportunidad, cosa que no esperaba por las muchas veces que lo había prometido y no cumplido, pero sólo si yo aceptaba ir a una asociación que se dedicaba a esto y me ponía en tratamiento.

El día 7 de julio de 1999 ingresé en AJUPAREVA, y desde entonces estoy en abstinencia total de toda clase de juegos. Acudo al mayor número de terapias posibles y voy cambiando bastante todos mis hábitos de vida. Y así, he ido recuperando una tranquilidad y una alegría que hacía años que no tenía. No he vuelto a mentir y ahora puedo empezar a mirar a los ojos de mi familia sin tener miedo a descubrir en ellos que se habían enterado de todas mis fechorías.

Por todo esto, quiero dar las gracias al Dr. Bombín, por su ayuda y todo lo que he ido aprendiendo de sus terapias, a todos los compañeros y familiares de la asociación y sobre todo a mis hijas y a Elvira, a las que en este momento desearía pedirles perdón, pero no quiero usar palabra tan reiteradamente usada por mí durante tantos años: quiero daros las gracias y deciros que os quiero mucho. Valladolid, 24 de Enero de 2001. **Pedro S. Rubio.**

7. LA LIBERTAD. Me llamo Ricardo y soy enfermo del juego. Llevo viniendo muy poco tiempo a esta Asociación, y la verdad es que si reflexiono un poco sobre mi vida anterior, creo que nunca he tenido libertad, sino que siempre he sido preso de mis adicciones.

Remontándome un poco a mi infancia, la cual la pasé casi siempre con mis abuelos maternos, ya que mis padres se dedicaban a un negocio que tenían que atender para subsistir, creo que con 9 o 10 años ya les quitaba a ellos dinero para irme a jugar. Primero eran los videojuegos, y a medida que fui creciendo, como los videojuegos no me proporcionaban ninguna satisfacción metálica, empecé a jugar a las máquinas, a las cartas, y a todo tipo de juegos, en los cuales yo ganaba algo a cambio de mis inversiones, y no siempre lo conseguía, como es normal, pero sí casi siempre, así de esta manera yo entregaba mi propia libertad.

Cuando empecé a ayudar a mis padres en el bar, claro estaba, yo tenía una mina de oro en mis manos: Lo que siempre había soñado, una caja de dinero llena para mí. Siempre estaba deseando que llegaran las 10 de la noche para empezar a ser libre, pero como pasa siempre, libre de mi trabajo pero esclavo de mi adicción, que cada vez me estaba atrapando más y más, sin yo ser consciente de ello. Simplemente pensaba; “tengo sólo tres, a ver si hoy consigo seis”; y como casi siempre me iba a casa solamente con una cosa, la cara de tonto que se te quedaba cuando tus ilusiones ficticias se te han truncado, porque una vez más has vuelto a tropezar con la misma piedra de todos los días.

Al principio esa piedra es pequeña y casi plana, pero a medida que aumenta la adicción la piedra va haciéndose más grande y puntiaguda, con lo que el golpe cada vez es mayor. Yo seguía en mis trece, cada vez un poquito más. Había temporadas malas y temporadas peores, pero las iba tapando como podía.

Cuando acabé la mili, me puse a trabajar con un albañil amigo de mi suegro, pero como lo que yo ganaba no era suficiente para mantener mi adicción, un día le robé una cantidad considerable de dinero que yo sabía que él había cobrado. Como es normal y como siempre dice mi madre; “se le pillá antes a un mentiroso que a un cojo”, y me pillaron, estuvieron a punto de meterme en la cárcel, pero esta vez tuve suerte y me libré. En esa misma temporada, no sé si un poco antes o un poco después, mi novia Beatriz, la que es ahora mi mujer, se quedó embarazada y por si fuera poco de mellizos, de lo cual ahora estoy muy contento, pero claro en esos momentos y en esas circunstancias os podéis imaginar.

Pasó la tempestad y llegó la calma, al menos eso pensaba yo. Me casé, nacieron las niñas y todo parecía perfecto, pero solo lo parecía. En esa época yo seguía jugando, un poco menos que antes pero no podía abandonarlo. Yo estaba trabajando de comercial, “vaya trabajo más bueno”, siempre con 20.000 duros en el bolsillo y todo el día fuera de casa, sin horarios, sin nadie que me vigilara, era la bomba. Yo me sentía más libre que un pájaro, pero de lo que no me estaba dando cuenta es que la jaula en la que estaba metido cada vez se estaba haciendo más pequeña, hasta que la bomba me estalló en las manos: Cuando me quise dar cuenta estaba otra vez metido hasta el cuello, pedí un crédito y subsané el daño que había hecho, pero sólo el daño metálico, porque el daño moral estaba ahí; de nuevo me volvieron a pillar, y esta vez no fue la policía, pero para mí fue peor, porque se enteró mi mujer. La conté una película que no se la creen ni mis hijas que tienen dos años, eché unas lágrimas y todo arreglado.

Claro, yo seguía jugando, a ver si por casualidad me llegaba el famoso golpe de suerte para pagar lo que debía; pero cada vez era peor, jugaba todo lo que me caía en las manos. De nuevo la suerte me volvió a sonreír, pensé yo. Me tocaba ser Secretario de la Comunidad de Vecinos donde vivimos. Yo hacía y deshacía a mi manera, ya que el Presidente siempre hacía lo que yo le decía y no se enteraba de nada porque era una persona muy mayor.

Otra vez se vuelve a enterar mi mujer, no de lo de la Comunidad, pero sí de que había sacado dinero de las cuentas del banco nuestras y de las niñas. Así que decidimos poner fin a esto, ya que era mi última oportunidad. Después de dar vueltas acabé aquí, en esta Asociación. Era el día 30 de Marzo del 2.000; yo llegaba con la cabeza gacha, mal, pero inconsciente del problema que tenía. Cuando levanté la cabeza y vi a toda esa gente, me dije: “vaya banda”, calenté la silla durante un mes, como dice el amigo Goyo y me fui de allí, eso no era para mí. El problema estaba en que yo nunca había sido sincero ni conmigo mismo, como para serlo con esa gente que no conocía de nada.



Claro, que yo no me había vaciado ni sincerado, que ahora sé que es lo más importante para empezar una buena Rehabilitación; así que me puse otra vez en marcha. Por esa época dije que no iba a jugar más, pero a un primo mío le tocaron 25 millones en los cupones y pensé: a mí también me pueden tocar, con lo que me puse a comprar cupones. Al principio compraba uno, dos, pero conforme pasaba el tiempo cada vez compraba más, no jugaba a nada, sólo a los cupones, y me decía “yo ya estoy curado”. Pero como no me llegaba para comprar los que yo quería, empecé a echar un poquito a las máquinas para ver si me tocaba algo, y así comprar los cupones. De esta manera volví a entrar en ese círculo, y de nuevo volví a perder esa libertad que yo pensaba que había conseguido obtener, lo cual era falso. Para todo esto el dinero lo seguía pillando de la Comunidad; y así, cada vez debía más dinero y jugaba más. Esta era la tónica de mi vida: Ni mujer, ni hijas, ni nada de nada; lo más importante era el juego y la libertad que tenía para hacerlo. Hubo un par de veces que estuve a punto de decirlo, pero como somos tan hombres para derrochar y jugar y tan niños para afrontar la realidad, me rajé.

Llegó la Semana Santa y me marché al pueblo. Salía por ahí con mi mujer, como casi siempre hacemos, aunque siempre buscaba la manera de escaquearme de ella para ir a las chapas. Uno de los días le dije que me iba para casa, cuando lo que quería era ir a jugar; y así lo hice, con la mala suerte de que gané. Y claro, cómo me iba a marchar de allí si iba ganando; así que me quedé hasta que cerraron, con lo cual llegué más tarde que ella a casa. Ya estaba otra vez pillado, era la hora de otra película, pero claro, mis cuñados habían estado allí, y se lo habían dicho a mi mujer. Había ganado dinero, pero claro, no se lo iba a decir, para que se quedara con ello y no poder volver a jugar, así que le dije que había quedado en paz. Ella como no es tonta ya había buscado el dinero y lo había encontrado, otra que me pilló.

Fíjate que es raro que se venga a la Asociación cuando ganas dinero, sino todo lo contrario, cuando has armado una pifia muy grande; pues yo lo hice, claro. La pirula ya la tenía preparada de antes, y ya no podía más, así que volví a la Asociación. De nuevo tenía la última oportunidad y esta sí que la tenía que aprovechar. Me hicieron la acogida Goyo y César y les confesé todo, cosa que no había hecho antes. Ahora sí que me sentía libre, claro que sólo en parte.

Me lo empecé a tomar en serio, pero seguía habiendo un problema. Me había vaciado con la Asociación pero no con mi familia, y por fin llegó el gran día. En una consulta con el Dr. Bombín se lo confesé a mi mujer, por fin era libre, casi del todo, porque ahora tenía que pagar la deuda. En parte estaba dolido por el daño que le había hecho a mi familia, no sólo el económico, que era bastante grande, sino el moral, que yo sabía que era más duro de reparar; pero la satisfacción que tenía por dentro, no era comparable a nada, ya que sabía que había hecho lo que debía para no volver a jugar y empezar realmente una

Rehabilitación como es debido. Ahora empiezo a ser libre, aunque llevo poco tiempo en la Asociación. Espero no volver a defraudar a la Asociación y menos a mi familia que es lo más importante que tengo en esta vida y estoy empezando a valorar. Valladolid, Junio de 2001. **Ricardo G.**

8. LA UTILIDAD. Me llamo Teófilo (Teo para todos), y voy a ofreceros un testimonio en el que se encuentra representada mi vida, sobre todo en los últimos seis años.

Nací en Olmedo, en el seno de una humilde familia de trabajadores compuesta por los padres (ya fallecidos) y tres hijos, de los que yo ocupé el segundo lugar; y mi infancia transcurrió feliz. Yo era un niño extravertido, inquieto y abierto a todos los entornos. Y desde entonces comprendí, gracias a la educación recibida de mis padres, que había que conformarse con lo que hubiera en casa, y compartirlo solidariamente con los demás.

Con trece años, y a punto de abandonar la escuela primaria, sugirieron a mis padres que debería seguir estudiando, ya que me consideraban muy bien preparado para ello. Y tal propósito logré, pues aunque en casa no había medios económicos para ello, conseguí una beca que me permitió iniciar y terminar satisfactoriamente mis estudios de Ingeniería Técnica a los veinticuatro años.

Fue durante esta etapa, abierta a la vida social, cuando fui conociendo todos los recursos que la sociedad tiene montados para proporcionar placer y evasión, entre ellos los juegos de azar. Y comencé a practicarlos, al principio en su modalidad de mus, y sólo como juego social, sin más pretensión que la de ganar unos cigarrillos que luego repartía entre mis compañeros de estudios, con lo cual en cierto modo “socializaba” mis ganancias.

Cuando terminé mis estudios, mi primera idea era encontrar cuanto antes un trabajo para resarcir en parte a mi familia lo que me habían dado ellos antes a mí. Pero como no encontré ningún trabajo relacionado con mis estudios, me acogí al primer empleo que encontré, y me coloqué de camarero en una cafetería en la que permanecí un año. Durante este tiempo, el dinero que ganaba lo entregaba en casa, y lo único que me preocupaba era ahorrar, ya que las partidas de mus que jugaba en los días de descanso sólo servían para pasar un buen rato, sin repercusión económica.

Cambié de trabajo y me vi de gerente en una pequeña empresa en la que estuve nueve años. Y esta fue para mí la etapa más importante de mi vida, ya que conocí a la que después sería mi esposa, Azucena. Nos casamos y tuvimos a nuestro hijo Samuel, y aunque vivíamos con humildad, éramos felices. Yo seguía jugando la partida los domingos, y cada vez con mayor dedicación, lo que ya me hacía volver tarde a casa, contrariando a mi esposa, y provocando el comienzo de los primeros problemas en la convivencia: ausencia del hogar, discusiones, disculpas y mentiras, es decir, se iban produciendo los primeros síntomas de la enfermedad.



Tomé conciencia de lo que me estaba ocurriendo y comprendí que tenía que cambiar para recuperar la confianza de mi familia, de modo que abandoné las partidas, con lo cual la convivencia se normalizó. Pero cuando más ilusión estaba poniendo en mi recuperación, surgió el problema de la Empresa. Era época de crisis, sobre todo en la construcción, y el propietario tuvo que reajustar la plantilla, y entre los que tuvieron que salir despedidos me tocó a mí; pese a lo cual, y aunque tuve que permanecer un tiempo en paro, la convivencia familiar era satisfactoria.

Pasados unos meses comencé a trabajar de comercial o vendedor en otra empresa. Y al principio todo iba bien, ya que disponía de coche de la empresa, ganaba más dinero y me mantenía al margen de las partidas de mus, con lo cual mi vida familiar era plenamente feliz.

Sin embargo, un mal día entré en un bar a tomar un café. Y aunque las máquinas tragaperras nunca me habían atraído especialmente, ese día me llamó la atención una máquina de la que además salía música hablaba. No sé por qué, pero me pareció un “juguete grande”; y como si quisiera establecer relaciones con él, y agradecerle su significado, arrojé por la ranura una moneda con tan “mala” suerte que me dio el premio especial, de 15.000 pts. Desde ese día, y aunque al principio no le di mayor importancia, cada vez que entraba en un bar, en lo primero que me fijaba era en el “juguete grande” que había. Unas veces jugaba y otras no, hasta que un día que no tenía muchas ganas de trabajar (hecho que a veces nos ocurre a los que nos dedicamos a la venta), entré en un bar, vi la máquina más bonita que había visto nunca y me puse a jugar. Como si fuera un niño pequeño, me pasé más de seis horas con aquel juguete, y sin pensar en otra cosa jugué hasta acabar con el dinero que tenía y con el que por primera vez saqué del Banco. Cuando acabó mi fantasía, el único pensamiento en mi mente era ¡qué voy a decir en casa!. La respuesta la tenía fácil: “He estado con un cliente fuera de Valladolid, y como me interesaba la operación comercial que iba a producirse, me he entretenido y he cenado con él”. Pero ¿Y el dinero que he sacado del Banco? “Cuando se entere Azucena, dentro de unos días le diré que tuve una avería en el coche, sí eso, y que como fue por mi culpa me tocaba a mí pagarla. Así aprovecho, y en lugar de decirle que me ha costado las 25.000 que he sacado del Banco, le digo que fueron 50.000 pts., y así dispongo de un remanente de 25.000 pts., para ver si con ellas recupero lo anteriormente perdido”. Desde aquel momento entré en la fase de vorágine por el juego. Día tras día jugaba, mentía, no cumplía en mi trabajo, y en una palabra, me convertí en un esclavo más de la máquina. Y mi familia, sobre todo mi esposa, que desde el principio no se creía del todo mis mentiras, comenzó a censurarme mi comportamiento, pero como dejé de jugar la partida, pensó que siendo tolerante conmigo cambiaría para ser el de antes.

Pero nada más lejos de la realidad. Los problemas se fueron amontonando, y como se

iba acabando el dinero con el que comprar “pilas” para ponérselas al juguete, sin saberlo mi esposa, comencé a apropiarme de dinero de la Empresa. Así hasta que se descubrió mi acción y me despidieron sin contemplaciones. Cuando lo comuniqué en casa, se me vino el mundo encima, lloré como un niño a quien se le ha quitado el juguete, y en esos momentos recurrí no a la esposa, sino a la “madre” a la que todos vamos cuando de niño nos pasa algo así.

Lo demás, viene por añadidura, ya que los problemas se agravaron, y yo me convertí en un trasto roto que no valía para nada. Pero gracias a Dios, mi esposa supo luchar por la familia, y gracias a ella, al poco tiempo encontré otro trabajo, que si bien fue durante seis meses, sirvió para acceder a la concesión del desempleo, y gracias a esto y a su trabajo, se iba tirando para adelante. Pero el ludópata no suele darse por vencido tan fácilmente, y cuando cree que ha salido airoso de la situación, vuelve a caer, y no conforme con lo acaecido, agrava la situación. Mi esposa intentó controlarme, pero no pudo. Yo la prometí acudir a una Asociación de jugadores, pero la volví a engañar. Volví a jugar, menos, pero seguía alimentando la fantasía de recuperar lo perdido, con lo cual, cada vez me encontraba más esclavo, más solo y apartado del seno familiar. Todo ello se agravó con la querrela que me puso la Empresa en la que me apropié del dinero para el juego; y fue la razón de que, ya con el agua al cuello, comprendí que estaba en las últimas, que había tocado fondo, y acudí a la Asociación, pero esta vez de verdad, ya que asistí mi esposa conmigo. Cuando el día 1 de Julio de 1997 acudí por primera vez solo a la Asociación, y me recibió Victoriano, en los primeros minutos sentía un nudo en la garganta que gracias a este compañero se empezó a deshacer. Me instaron a que por la tarde volviera con mi esposa, a la que tuve que confesar la verdad de que era la primera vez que pisaba la Asociación, y no cuatro meses antes como le había hecho creer. Su reacción inmediata, como es de comprender, fue negativa, al sentirse dolida y humillada tras darse cuenta del nuevo engaño en que la tenía. Pero la supliqué de la forma más humilde que pude su colaboración, no sin antes, y ante el paso que íbamos a dar, explicar a nuestro hijo el problema de mi enfermedad. Y cuál no sería mi sorpresa cuando mi hijo, con trece años, me daba la primera lección al animarnos a ir a la Asociación para que papá se curara. Este fue un primer eslabón de mi rehabilitación.

Cuando nos recibió por primera vez el Doctor Bombín, se fijó en nosotros y dirigiéndose a mí me dijo que la única razón por la que acudía a la Asociación era bastarda, obedeciendo a un mecanismo de utilización para conseguir un beneficio ajeno a la rehabilitación, cual era la atenuación de mi responsabilidad penal; y que la que realmente estaba mal, era mi esposa. Mi reacción fue la de una persona asustada y temerosa, sobre todo porque por primera vez me decían la verdad, de que la que realmente estaba hundida era mi esposa. Pasados unos minutos, nos tranquilizó, y me acuerdo muy bien de lo que me dijo: “Teo, tu enfermedad no me preocupa, porque con las terapias de grupo, y si tú te comprometes, sal-



drás adelante. Yo, desde luego, no voy a cambiar el diagnóstico sobre el carácter espurio de tu acceso a la Asociación hasta que tú no me lo demuestres con hechos. Lo que realmente me preocupa es la recuperación de tu esposa, de manera que ya sabes cuál deberá ser tu compromiso principal: desagruarla y ganártela de nuevo con tu comportamiento”. Ese día fue para mí la clave para conocer el significado de la palabra compromiso, como base principal del inicio de mi rehabilitación.

A partir de ese día, cambió todo en torno a mí. A través de las orientaciones dadas por el doctor, la información dada por la Asociación (libro y decálogo), y la ayuda personal y familiar dada por la Asociación y su equipo técnico, la comprensión de mi problema por parte de mi esposa e hijo, y mi compromiso para con todos ellos, logré integrarme plenamente en la Asociación, y sabiendo que aunque con dureza pero con paciencia y perseverancia se puede recuperar al enfermo de la esclavitud del juego, y ayudarlo a lograr la libertad a que todo ser humano tiene derecho.

En este primer año de rehabilitación, con total abstinencia de juego, he aprendido de nuevo lo positivo que es recuperar la libertad. He comprendido lo que significa la recuperación del sistema de valores que todo ser humano tiene, y he logrado saber lo que significa la palabra “amor”, ya que cada día estoy más enamorado de mi esposa, y me centro más en el amor y atención que necesita mi hijo. He aprendido a través de todos los puntos que marca el Decálogo a reconocer que cumpliéndolos todos se logra la rehabilitación. He aprendido también a separar los problemas personales que pueden poner zancadillas en mi rehabilitación, ya que se celebró mi juicio, se dictó sentencia y estoy a la espera de la concesión de un indulto. Esto, unido al problema de que estoy en paro, no ha impedido que siga viajando por la Autopista de la rehabilitación sin cambiar de carril, ni pararme ante los obstáculos que amenacen mi recuperación total de la libertad perdida. En resumen, he aprendido a reeducarme y a volver a ser la persona que se había ido formando de los trece a los treinta y ocho años.

Por último, quiero agradecer a mi esposa e hijo la ayuda prestada, al igual que a la Asociación y equipo técnico y a los demás compañeros, tanto enfermos como familiares por su comprensión, ya que “comprender es compartir”; y digo ahora lo que decía Gandhi cuando se dirigía a sus seguidores: “Si teméis moriréis; si creéis viviréis”. Si tememos a la recuperación de la libertad, moriremos; si creemos en la rehabilitación viviremos felices. Yo estoy orgulloso de mi rehabilitación, y aunque sé que me queda aún un largo camino por recorrer para lograrla plenamente, sé que todo es cuestión de tiempo; y el tiempo no podemos detenerlo porque somos nosotros. Valladolid, Julio de 1998. **Teófilo C.**

9. LA MOTIVACIÓN. Me llamo Antonio y soy ludópata. Tengo 43 años, estoy casado y tengo dos hijos, una niña de 10 años y un niño de 7. Vinimos a la Asociación a principios

de Enero de 2006 y quiero contaros mi testimonio, como principio de aportación como tributo debido por mi parte a la Asociación.

Ya, cuando era un chaval, catorce o quince años, me gustaban todo tipo de juegos y sobre todo ganar; fútbolín, billar, cartas. En esta época ya jugaba dinero con los amigos y era una práctica habitual los fines de semana jugar las partidas de julepe, póquer, tute, mus, donde las pérdidas y ganancias quedaban en el grupo y todo terminaba ahí.

Yo era un estudiante normal y acabé el bachiller sin mayores problemas. Accedí a la Facultad de Económicas, donde dejé mucho tiempo perdido, y sólo conseguí llegar al tercer curso, con asignaturas pendientes de los cursos anteriores. Al mismo tiempo, compaginaba los estudios con el trabajo que desempeñaba en el negocio familiar, que atravesaba por unos momentos económicos muy duros, por lo que había que echar el resto.

Hasta esas fechas, yo jugaba a las cartas con el dinero que ganaba trabajando en el negocio familiar y en otros que me iban surgiendo, sin contrato o con contratos basura (cobrador de seguros, coger pollos en gallineros, los propios del campo, peón, etc.) y vivía con mis padres sin causarles problemas, y creo que en buena convivencia y armonía. Pienso que en ese tiempo no era ludópata, pero sí tenía buenos mimbres para serlo.

Fue entonces, unos dos años antes de casarme con Begoña, cuando me enganché a las tragaperras y os voy a contar cómo fue. Begoña y yo éramos novios. Por aquel entonces ella, estaba preparando una oposición, con lo cual yo tenía más tiempo libre (que no supe aprovechar). Además, sucedieron dos episodios muy importantes en mi vida de manera casi consecutiva, el fallecimiento de mi padre (al que yo adoraba) y el proceso de separación de mi hermano mellizo (al que adoro). Sin ser factores determinantes, sí me encontré con una situación que no supe gestionar, y fue entonces cuando comencé a adquirir muy malos hábitos, tal vez como mecanismos de evasión a los traumas personales referidos.

Me junté con mi hermano y otros amiguetes a tomar copas y consumir cocaína. Había uno en especial que siempre estaba echando monedas a las máquinas y le tocaba el premio gordo muchas veces, o al menos eso me parecía a mí. Yo al principio era mero espectador, y sólo me dedicaba a opinar sobre lo que tenía o no tenía que hacer en ciertas jugadas. Empecé a jugar a medias con él, y poco a poco necesitaba jugar más, convirtiéndose la máquina en un auténtico imán para mí.

Quedaba con Begoña para vernos y estar juntos apenas unas horas y echaba alguna moneda en la cafetería donde quedábamos. Empecé a comportarme ya como un ludópata. Yo lógicamente, en aquel entonces, esta enfermedad no la entendía como tal, y simplemente creía que era un vicio.



Yo, quedaba con la pandilla para irme de chufra y jugar a las máquinas, pero llegó un momento en el que ya quería jugar solo. No quería compartir las posibles ganancias y comencé a jugar aislado y en sitios que no me conocían. Así me tiré un año hasta que Begoña aprobó la oposición y seguidamente nos casamos. Fue casarnos y transformarme a peor, huyendo de las responsabilidades, y dejando toda la carga a Begoña, mientras yo continuaba haciendo lo que me daba la gana y seguía haciendo la vida de crápula anterior.

Begoña se quedó embarazada y yo la dejé en la más absoluta soledad. Hasta cuando parió a mi primera hija yo estaba jugando a las máquinas y me enteré de su nacimiento por un mensaje que dejó mi suegra en el contestador telefónico.

Ese mismo año, encontré un trabajo de comercial que me venía que ni pintado para estar el tiempo que quisiera con las máquinas y con los compañeros de trabajo jugando la partida. Aquello cada día iba peor, ya que llevaba una doble vida llena de mentiras con mi mujer y conmigo mismo, dejándola cada día más sola, sin ayudarla en nada y con una niña de apenas unos meses.

No sé la de veces que habré pedido perdón por llegar tarde y ebrio a casa, lleno de deudas, y la de veces que no quería dar ninguna clase de explicaciones; en ese momento a mi mujer la utilizaba para tener el sustento diario y aparentar una vida social normal, porque tengo que decir que de cara al público yo era un tipo sensacional y muy majete, cuando en casa era un verdadero déspota.

Así, durante años, con cambios de trabajo para robar el finiquito y afrontar deudas (yo decía que no me pagaban). La degradación personal y de pareja cada día era mayor. No había comunicación, y la poca que había era para provocar broncas y situaciones que me dieran pie a irme de casa en ese momento para seguir jugando y huir de la realidad.

Tuvimos un segundo hijo, y por ese tiempo me calmé un poco en cuanto a las salidas, pero fue por poco tiempo; jugaba menos veces pero con mayor intensidad, y las cornadas de las máquinas eran el pan nuestro de cada día. Yo me decía: “¡No vuelvo a jugar!”. Pero al día siguiente volvía. Las tragaperras eran mi mundo, y mi cabeza siempre estaba en jugadas bien o mal hechas, y cómo me las apañaría para conseguir dinero para seguir jugando.

Cuando iba a jugar sabía que lo perdería todo, pero la impulsividad me superaba. Salía de los bares cabizbajo y jurando en hebreo, insultándome a mí mismo, perdiéndome el respeto. Mi llegada a casa en ese estado, y el tener que dar explicaciones a preguntas como “dónde has estado, con quién y cuánto te has gastado”, hacían aflorar en mí un auténtico orgo. Nunca era el momento oportuno de dar explicaciones, y yo sólo sabía dar voces y

portazos. Estaba amargado. También se me daba muy bien culpar a mi mujer de toda mi zozobra; el maltrato psicológico era fuertísimo, hasta el punto de llegar a enfermar Begoña y yo no darme ni cuenta.

Otro aspecto que os tengo que contar es la financiación. Begoña me entregaba un dinero al mes, que yo ya tenía gastado por adelantado, entre deudas con los amigos y lo que debía en el bar; y lo poco que me quedaba, me lo jugaba en ese mismo momento. Aguantaba una semana sin un duro, y acto seguido la robaba, primero de la cartera, después de la cartilla con el DNI, después de las huchas de mis hijos y naturalmente de la nómina. Las explicaciones sobre ese dinero nunca llegaban, y yo rezaba para que Begoña no insistiera sobre ello. Yo ya no tenía esa frescura anterior para mentir, tenía agotado el chip de la memoria de las mentiras y excusas varias, (pinchazos falsos en el coche, cambios de aceite, dinero para prestar a un amigo (esta es buena, porque era al revés), etc. Bueno, las faenas en lo económico han sido muchas, pero en lo que afecta a mi mujer y a mis hijos, han sido innumerables y sus efectos no se me alcanzan a pensar cuáles serán.

Todos los años la prometía el firme propósito de que iba a cambiar; pero nada, no podía. Cada día me alejaba más de mi familia y me hundía en mi soledad, que ni yo mismo comprendía. Ya al final, mi mujer me preguntaba entre lágrimas qué problema tenía (sólo quería ayudarme), si me drogaba, si había otra mujer, si jugaba, (beber no preguntaba, porque eso cuando ocurría era obvio), y yo la reconocí que tenía problemas con las trapaperras, de ciertos consumos no me atreví a decírselo, porque era un cobarde incapaz de reconocer la verdad.

Begoña, me propuso acudir a esta Asociación y pedir cita con el Dr. Bombín; de lo contrario me echaría de casa. A mí esa amenaza me produjo auténtico pánico, pues sólo de pensar que me quedaba en la calle renunciando a lo que tenía, me hizo reaccionar (debido a la cobardía de enfrentarme a la realidad yo solo).

Vinimos a la Asociación y nos recibieron Oscar y una señora que no me acuerdo nunca del nombre, pero a los que estamos muy agradecidos. El Dr. Bombín, al que agradezco su buen hacer, me dijo que era adicto a las evasiones y que debía asistir a Terapias de Grupo, en la Asociación AJUPAREVA.

Aquí hemos encontrado Begoña y yo personas con mi misma enfermedad que nos entienden y que nos han ayudado y nos ayudan con su cariño y su realidad auténtica. No tengo palabras suficientes de agradecimiento a ellas y ellos, y lo único que puedo decirles es que seguimos adelante con mi rehabilitación y con un bonito y próspero futuro por delante para mis hijos (María y Antonio) y para nosotros. Gracias de todo corazón por vuestra ayuda. Valladolid, Julio de 2008. **Antonio P. R.**



B. De varones avanzados:

1. LA CONSTANCIA. Quiero expresar con este testimonio mi paso por esta Asociación, motivado por mis dos adicciones: El juego y el alcohol.

Desde muy pequeño fui preso de mis miedos e inseguridades, y si a éstos añado el que siempre me han dado, en mi familia, los problemas solucionados (soy el menor de cinco hermanos), dará como resultado una personalidad vacía y carente de madurez.

En mis primeros contactos con el alcohol, sentía en él como el “elixir mágico” que me permitía afrontar las cosas con mayor valentía, sin miedo, más seguro, e incluso me hacía ser más gracioso y simpático con la gente, cosa que no era con mi familia y menos después con mi mujer e hijos.

Mi desmesura con el alcohol hacía que me hundiese cada día más y más, y así vinieron los malos rollos en casa, malas caras, mal humor, llegar tarde para que no me vieran. Todo esto ¿para qué?, para evadirme de mis responsabilidades de padre y esposo.

Este comportamiento mío, hizo que mi esposa, se pusiera en contacto con A.T.R.A., y el día 16 de Octubre de 1991, tomé el primer contacto con la Asociación, recibiéndome en Cruz Roja, sede de A.T.R.A. entonces, el amigo Severino. A base de terapias, jueves en Cruz Roja y sábados en el Benito Menni, fui entendiendo mi problema con el alcohol, y conseguí con mi abstinencia, controlar mi enfermedad. Con este año serán DOCE, los que cumpliré en total abstinencia de alcohol.

Paralelamente desarrollo mi adicción al juego de azar, y desde mis 18 años, comencé a sentir una cierta atracción por las loterías y los cupones de ciego (ONCE).

Tuve la mala fortuna de que me tocase un premio suculento, en aquel entonces, en el cupón de ciegos, y ahí comenzaron mis desdichas, ya que empecé a desarrollar las verdaderas fantasías y sueños de ludópata. Pensé que era un privilegiado del azar, y comenzaron mis apuestas, a su más alto nivel, comprando cantidad de cupones y creyéndome que daría el gran golpe final. Nada más lejos de la realidad.

Como consecuencia de todo esto, vinieron los números rojos en la cuenta corriente, utilización de tarjetas VISA y cajero automático, anticipos de nóminas, y cómo no, las mentiras en casa; ocultación de deudas, evitar el diálogo para no ser descubierto. Mi falta de madurez y mi fantasía de jugador me hacían pensar más en tener que en ser. Falso pensamiento. Cansada y desesperada mi esposa, con este sin vivir, me comentó que había una Asociación donde trataban el problema del juego en Valladolid, llamada A.J.U.P.A.R.E.V.A., a donde me

incorporé, en la calle del Val, en Mayo de 1995. No tenía otra opción ya que mi situación conyugal y económica no eran nada halagüeñas.

Después de varios años en la Asociación, a la que acudía todos los jueves desde Burgos para la terapia, y curiosamente, prestando la debida atención a lo que en ella se trataba y comentaba, es decir conociendo perfectamente la teoría, no era capaz de hacerlo en la práctica, puesto que dominado por mis impulsos, seguía flirteando con el juego y la familia. A raíz de una consulta con el Doctor Bombín, en la que observando las manos y las muñecas de mi esposa, comprobó que estaba desarrollando una enfermedad llamada artritis reumatoide, y dirigiéndose a mí, me dijo: "Ignacio, ¿qué estás haciendo?, Esto es fruto de una psico-somatización en Juli"; es decir, que el mal que producía en ella con mi conducta de juego, se procesaba en la mente de mi esposa y se reflejaba en sus articulaciones, motivo por el cual me hizo reflexionar seriamente, y llegué a la conclusión de que no tenía ningún derecho a hacer daño a nadie, con el maldito juego, y menos a mi esposa, y abandoné la práctica de cualquier tipo de juego.

El pasado mes de Abril he cumplido tres años de total abstinencia de juego y soy consciente, por lo que comentamos en las terapias, de que este tiempo no es más que el comienzo de una buena rehabilitación en el futuro.

En este momento me encuentro contento y feliz, y aunque quedan muchas cosas por hacer, poco a poco, y con ayuda de todos vosotros, se podrán conseguir. De momento mi dedicación es plena y total, con mi esposa y con mis hijos.

Doy las gracias, muy sinceras a toda la Asociación, en particular al Doctor Bombín, por la confianza depositada en mí, y muy especialmente a mi esposa, a la que tanto hice sufrir, y a la que dedico esta distinción con todo el amor de mi corazón. Burgos, 15 de Mayo de 2003. Ignacio H. G.

2. LA ALQUIMIA. Me llamo Antonio y soy ludópata. Tengo 41 años, estoy casado, tengo dos hijas, una vivienda digna, un trabajo que me satisface, etc..., es decir, tengo todo lo que cualquier persona podría considerar suficiente para vivir con normalidad. Eso es lo que pienso hoy en día, porque durante la mayor parte de mi vida siempre me ha parecido que tenía menos de lo que merecía. Yo siempre deseaba tener más, porque creía que teniendo más, mi vida sería mejor; pero no sólo eso, sino que además, podría hacer mejor la de cualquiera que estuviera a mi lado. Pensaba que todo estaba a mi alcance, porque me consideraba merecedor de las mejores cosas. Tenía la sensación de estar dotado de una habilidad especial para triunfar o destacar en cualquier faceta de la vida; y creía que el ingrediente que me faltaba era la suerte, y fui en su busca, así me embarqué en la ludopatía.



No recuerdo con exactitud cuales fueron mis comienzos con el juego, supongo que cuando tenía 16 o 17 años, una forma de entretenimiento con los amigos eran las partidas de cartas. Al principio sólo era por divertirnos; pero más tarde empezamos a apostar pequeñas cantidades, lo que les hacía más interesantes y a la vez era una forma de poder aumentar el poco dinero del que disponíamos, que consistía únicamente en la propina que nos daban. Algún día, al acabar la partida, me dio por echar una moneda a la máquina, porque había visto que a alguien le había tocado, y pensé que eso me podía pasar a mí también, de hecho lo deseaba. Y así fue, tuve la suerte (eso pensaba entonces) de que con escasas monedas me tocó un premio, y se abrió ante mí un camino de rosas, pues estaba seguro de que estaba tocado por el azar, y que cada ocasión que me pusiera ante una máquina era un triunfo económico que iba a obtener.

Lo cierto es que el juego empezó a cambiar todos los esquemas de mi vida; los proyectos fueron quedando por el camino, las ilusiones se fueron transformando en fantasías, la realidad iba siendo un cúmulo de mentiras cada vez más insostenible...

Yo pensaba que mi único problema era la carencia de dinero, pues yo sólo me sentía mal cuando me faltaba. Si lo tenía, todo iba bien; el tener dinero se había convertido en un caparazón contra el cual rebotaban todas las circunstancias, tanto mías como de los seres cercanos.

Mis pensamientos se habían puesto al servicio del juego, pues había algo que me impedía darme cuenta de lo que estaba haciendo. Después de cada fracaso, era incapaz de pensar en lo que había hecho; cada pérdida era un paso más hacia una ganancia infinitamente mayor. En el fondo lo que estaba haciendo era invertir mi vida porque más tarde o más temprano habría de llegar la gran recompensa; y así, poco a poco, cada vez me iba sumergiendo más en el juego.

Como el juego cada vez requería más mi atención, tuve que desplazar de mi vida lo que entorpecía esa relación, y poner en segundo plano todas las cosas que aunque estaban ahí, ni en comparación me proporcionaban las emociones y los sentimientos que una máquina.

Sentía más alegría estando frente a una máquina que junto a mi esposa; me fascinaban más las luces, los sonidos de una tragaperras que la sonrisa de mis hijas; sentía pasión por una cascada de monedas cayendo a un cajón, mientras que por mi familia lo único que sentía era tedio e indiferencia en la mayoría de las ocasiones.

Poco a poco me fui aislando de tal manera que la única compañía que necesitaba era la de una máquina, y del dinero suficiente para pasar el tiempo con ella.

Lógicamente no disponía del dinero suficiente para poder jugar, lo cual hizo que buscara cualquier manera de conseguirlo sin importarme la forma ni sus consecuencias. Cogía las monedas suficientes para poder jugar, quitándoselas a mi madre del monedero o a mi padre de la cartera; luego siempre lo negaba, pero aún así era insuficiente y había que conseguir más. Me las ingení para poder obtener dinero de cualquier sitio; siempre me encargaba de organizar cualquier tipo de cosa en la que hubiera dinero de por medio: excursiones, fiestas..., así siempre algo quedaba para mí, y como no eran grandes cantidades, siempre se podían tapar, y si alguna vez no se podía, siempre había alguna mentira que inventarse para que mis padres aportaran esa deuda y ahí acababa la historia.

Al llegar a la Universidad seguía igual, o peor. Me dedicaba a robar libros, los vendía más baratos y conseguí dinero. Me pillaron en unos grandes almacenes, y para tapar esa deuda le robé a mi madre la alianza de bodas y la empeñé, y me quedé tan campante pensando que yo solo había logrado solucionar una situación difícil de una manera gloriosa.

Me encargué de organizar el viaje de carrera. Aquello me facilitó el manejar grandes cantidades de dinero, hasta que todo se descubrió y les tocó a mis padres reponerlo, ante la amenaza de que me denunciaran. Eso se solucionó, pero por contra, supuso el abandono de mis estudios universitarios. Me dediqué a buscar algún trabajo, con la esperanza de que, al tener dinero seguro todos los meses, el del sueldo, con ello iba a poder solucionar todos mis problemas pecuniarios.

La verdad es que no fue así. Por culpa del juego perdí un primer trabajo, pero no fue el único. Conseguí aprobar unas oposiciones para un banco, y me marché a otra ciudad. Solo y rodeado de dinero, se volvió a abrir ante mí un futuro prometedor, pero la realidad fue otra. Me echaron del banco por quedarme con dinero de un cliente, es decir por ROBAR. Además tenía pendiente un crédito por pagar, y de nuevo mis padres solucionaron aquello, con lo cual yo salí indemne de esta nueva peripecia.

Me casé, con la esperanza de que eso iba a hacerme sentar la cabeza de una vez, pues la que hasta entonces era mi novia sabía sobradamente que yo jugaba. Con la llegada de mis hijas parece que las cosas se tranquilizaban, pero sólo era una ilusión, pues yo seguía gastando todo lo que podía en las máquinas y, aparte de la pérdida de dinero y de tiempo, cada vez tenía menos autoestima y menos aprecio por las personas que me rodeaban. Aumentó mi agresividad contra todo y contra todos, la convivencia era casi nula, y mi ira empezó a aumentar, proyectándose contra los más débiles, en este caso mis hijas, a las que ahuyentaba y atemorizaba con mis gritos y amenazas; quería que me dejaran en paz, que no me molestaran y sentía que mi familia era un verdadero estorbo.

Todo fue a peor hasta que hace casi unos cinco años la situación ya era insostenible, no



tanto económicamente (aunque ya era mala), sino sobre todo mentalmente. Mi cabeza era una auténtica olla a presión haciendo cálculos, viendo de qué manera se podían tapar tantas mentiras, e intentando buscar soluciones; y las únicas que aparecían eran drásticas: el abandono de la familia, la huida o la autodestrucción.

Por suerte, sin pensarlo dos veces, me puse en contacto con AJUPAREVA, me puse en sus manos, y con la ayuda de mi esposa empezamos el camino de la rehabilitación.

La verdad es que no vine con grandes esperanzas, pues sólo necesitaba una tregua, dejar que todo se calmara; y cuando me dijeron todas las normas que había que cumplir, pensé: “vale, de momento así será, pero ya me encargaré yo a su debido tiempo de cambiar las normas a mi antojo”.

Acepté los controles que recomienda la Asociación; no los entendía porque me parecían desproporcionados, pero de momento opté por asumirlos, “ya veremos luego”.

Todo me sonaba raro en los primeros momentos: “abstinencia, rehabilitación, adicto”..., si yo sólo era una persona que había empleado más dinero y más tiempo del necesario, pero nada más.

Al principio me sentía observado por todo el mundo, me sentía señalado por todos, y por otra parte pensaba que yo no había hecho tantas cosas como oía en cada terapia. Me habían llevado al lugar equivocado, yo no necesitaba tanta “sabiduría”.

En aquellos comienzos me resultaba profundamente desagradable oír los testimonios; era molesto escuchar a otras personas contar lo que había sido mi vida; eso dolía, pero era la realidad, y eso ocasionaba un nudo en el estómago en cada terapia.

He de reconocer que ante tanto dolor tuve un intento de huida, porque “aquello” estaba empezando a tocar mi fibra sensible, y por ello le comenté a mi mujer de forma tramposa que quizá no era necesario acudir a tantas terapias, que podía hacer otras cosas que también me vendrían bien. Pero ella no cedió; había empezado la rehabilitación con más fuerza que yo, y gracias a Dios me contagié de esa fuerza, y con su tenaz constancia, que era infinitamente mayor que la mía al principio, y su perseverante llamamiento a mi responsabilidad, no dejamos de acudir, y consiguió mi asistencia continuada.

Después de un tiempo empecé a darme cuenta de que dejar de jugar era imprescindible para poder empezar a caminar, pero que no era suficiente. Había que ir más allá, era necesario buscar la sinceridad, la humildad, los valores que la ludopatía había enterrado hacía mucho tiempo. Poco a poco todo lo que oía me iba retumbando en la cabeza día tras día.

Los compañeros iban picando poco a poco en mi caparazón, intentando derribarlo; y entre todos lo consiguieron.

Aunque me sentía un tanto fuera de lugar, empecé a intervenir poco a poco, sin tener muy claro lo que decía. Quizá al principio sólo hablaba por hacer acto de presencia, como por decir: “Eh, que estoy aquí, y que esto me interesa”.

La verdad es que con los testimonios de los compañeros, junto con las palabras del Dr. Bombin, conseguí mirar en mi interior, empecé a hacer repaso de mi vida, y es duro reconocer que de momento no había un solo recuerdo agradable. Todo eso empezó a transformarse en dolor, en sentimiento de culpa, en rabia hacia mí mismo, en vergüenza ante mi familia, y quise sacar todo eso de mí para poder empezar a llenar mi vida con “otras cosas”. Me costó contar todo lo que había sido mi vida, pero decidí hacerlo. La primera vez que lo hice sentí mucha vergüenza porque pensaba que no iba a oír más que reproches, pero en vez de eso encontré comprensión, apoyo, personas que como yo en sus vidas había mis mismas carencias, y me fui contento; realmente aquellas personas eran capaces de ayudar, te podían entender, y eso supuso un gran aliciente.

Tenía que volver a moldear mi persona con todos los valores que había dejado por el camino, empezando por recuperar la autoestima y el respeto hacia mí mismo, abandonar la soberbia y empezar a acercarme a mi familia, a la cual había alejado de mí para que no me molestaran. Esa parte era más dura que la abstinencia en sí.

Día a día, basándome en el esfuerzo como motivación, y asumiendo que el hecho de rehabilitarme era una obligación y no un mérito, he llegado hasta el día de hoy, sin pensar que ya estuviera todo hecho, buscando en cada momento lo que es bueno para mí y para los míos, sin volver a hacerme daño y sin dañar a nadie. Había cosas que costaban mucho, infinitamente más que dejar de jugar, como intentar controlar mis impulsos, suavizar mi carácter. La humildad, la transparencia, la verdad, la voluntad, el compromiso, la honestidad, la solidaridad, y lo más importante, quién es y quién puede ser de verdad ANTONIO, requerían mucho esfuerzo, pero cuando conseguías alguna de ellas la satisfacción era enorme. Es así como la rehabilitación me ha enseñado lo que es todo ese conjunto importante de valores. Además, el sólo el hecho de intentarlo ya era una motivación añadida; así me di cuenta de que el esfuerzo en sí mismo era uno de los pilares fundamentales de la rehabilitación. Sé que he perdido mucho tiempo, quizá mucho dinero (aunque eso ahora no me importa), por eso quiero que cada momento sea un motivo de felicidad para compartir con los que están a mi alrededor.

Poco a poco iba consiguiendo algunas metas: ir comunicándome, demostrar poco a poco mis sentimientos, y el darme cuenta de que podía ayudar a los demás, primero a mí mismo



con mi rehabilitación, después a mi familia y luego a otras personas que hubieran pasado por lo mismo.

Llegué al año de abstinencia, eso supuso un aliciente aún mayor y la necesidad de seguir aprendiendo y recuperando parcelas de mi vida que poco a poco estaban formando de nuevo el puzzle de la convivencia.

Han transcurrido más de dos años y medio desde el día que ingresé en esta Asociación. Sigo luchando por mantener mi abstinencia. Hasta ahora lo he conseguido, pero además he logrado que mi vida diera un giro de 180 grados, justo hasta ponerme frente a mi familia para poder mirarles a la cara con el orgullo y la satisfacción de poder expresarles todo lo que siento por ellos. La rehabilitación me ha enseñado hasta ahora, y espero que lo siga haciendo, a decir te quiero a los míos, a escuchar, a compartir, a buscar en mi interior, a necesitar a mis compañeros porque ellos son mi rehabilitación.

Agradezco a AJUPAREVA su ayuda, al Dr. Bombín, que ha sido y es el Ángel de la Guarda de la rehabilitación, les debo lo que soy. Posiblemente me falte tiempo para devolverles tanta ayuda, pero intentaré recompensarles no fallándoles y haciendo lo que pueda por las personas que como yo sufren esta enfermedad; y por supuesto a mi esposa y a mis hijas, que han sido el objeto de mis frustraciones, pero actualmente son el motivo de mi vida. Y destacar la grandeza de la rehabilitación, que ha puesto ante mí la oportunidad de la Felicidad y la posibilidad de ayudar a los demás.

Sinceramente, creo que soy feliz, perdón, que somos, porque se es más feliz cuando se comparte con los demás.

Quiero animar a los compañeros que están empezando en la rehabilitación. Es un viaje duro, pero gratificante; no se trata de una cura pasajera, es un modo de vida.

Espero que todos sean capaces de aprovechar esta oportunidad, ya que al final lo que quedan son los recuerdos, y me conformo con que un día alguien cuando se acuerde de mí, piense que luché por ser Feliz. MUCHAS GRACIAS. Valladolid, 18-09-08. **Antonio Godoy.**

3. LA CONFIANZA. Mi testimonio se inicia de manera común, muy poco original. Antes de empezar con el juego yo era o me consideraba una persona normal. Con 12 o 13 años me sentaba en el bar viendo jugar a los mayores y así fui aprendiendo.

A los 14 años empecé a trabajar, dejé los estudios por falta de constancia y me acostumbré a tener dinero que empleaba en divertirme.

Después del servicio militar, conocí a la que hoy es mi mujer, Isabel. Después de 4 años de

noviazgo nos casamos y tuvimos nuestra primera hija. Aunque vivíamos apretados éramos felices. Nuestra hija nos colmó de alegrías y satisfacciones, y cuatro años después nacieron nuestros hijos mellizos.

Por aquella época yo sufrí un cambio negativo, al no saber afrontar que mi esposa se tenía que ocupar de ellos. Me sentí relegado a un segundo plano, y hasta llegué a tener envidia y celos de ellos porque pensaba que se ocupaba demasiado de ellos y poco de mí. Ahora me doy cuenta de que era por mi escasa madurez.

Empecé a tontear con las máquinas en el año 92 con los compañeros de trabajo, cuando íbamos a almorzar. Escotábamos los que queríamos jugar y yo era el encargado de meter el dinero. Si tocaba repartíamos las ganancias, y tenía esa “suerte” del principiante.

Poco a poco me fui apartando de ellos y empecé a jugar yo solo. Jugaba poco y no todos los días, hasta que me tocó un premio grande y a éste le siguieron otros más. Yo pensaba que lo hacía como una inversión. Lo que ganaba no lo jugaba, sino que lo acumulaba a la cantidad que ganaba trabajando por las tardes por mi cuenta, y engañaba a Isabel diciéndola que había cobrado más del trabajo.

Tengo que decir que nunca he llegado tarde a casa por culpa del juego ni he faltado a mis obligaciones en casa.

Mi etapa más compulsiva fue seis meses antes de venir a la asociación por primera vez en el 95. Jugaba casi todos los días y notaba que algo me estaba pasando; se me escapaba de las manos, pues yo quería parar pero no podía. Perdí muchos valores, no expresaba sentimientos, mentía, engañaba, mi carácter se volvió agrio y toda esta violencia iba dirigida hacia nuestros hijos, pues con mi esposa el comportamiento era diferente. Aunque nunca he dejado de quererla, cuando ella intentaba averiguar qué me ocurría, y por qué estaba tan irritable, acabábamos discutiendo porque yo no dejaba que entrara en mi mundo.

Hasta que un día decidí contárselo. La pilló por sorpresa, porque no sabía nada. Lo hablamos y vinimos a la asociación en el 95. Estuvimos unos meses en los que estuve calentando silla en las terapias de grupo y cuando lo creí oportuno, convencí a mi mujer de que estaba bien y que no volvería a jugar y dejamos la asociación.

Estuve unos años sin jugar a las máquinas, aunque jugaba a la primitiva, a las cartas, etc. Por hacer las cosas mal, con el tiempo volví a jugar pensando que iba resolver mis problemas económicos, pero no fue así, pues un día que fui a sacar dinero al cajero, éste no me daba la cantidad que yo pedía y me decía que no había suficientes fondos. Entonces decidí volver a contárselo a mi mujer. Llevaba tiempo queriendo contárselo; todos los días iba



hacia casa con esa intención, pero al llegar no me atrevía por cobardía. En esa época lo pasé muy mal. Sufría mucho cada noche pensando en contarlo, pero luego me arrepentía. El día que se lo conté, la dije que yo me iba con mis padres y que se quedara con mi sueldo por un tiempo, pero ella me dijo que según me había metido en esto tenía que afrontarlo. Y entonces fue cuando vinimos aquí por segunda vez hace ahora tres años y dos meses.

Lo que más me costó fue contárselo a nuestros hijos, pues me tenían como a un buen padre y les había defraudado; pero su reacción fue la de ofrecerme su incondicional ayuda. Esto fue para mí una sorpresa, pues yo les había hecho tanto daño, que esperaba una reacción negativa, o al menos no tan positiva.

En esta segunda etapa he tratado de asumir los compromisos propios de la rehabilitación, que en la primera ni siquiera me había planteado: dejar de jugar, desagraviar a mi familia, dedicarme a ellos y recuperar esos valores que yo tuve y adquirir algunos que desconocía. Tratar de cambiar esa soberbia que yo tenía por humildad, tener comunicación, ser más afectivo, solidario, constante, digno, empático, educado, recuperar la autoestima que perdí, respetar a los demás, afrontar los problemas, adquirir una responsabilidad que a veces me faltó como padre. No tener esa violencia silenciosa que utilizaba con mi familia, aprender a decir “no” a lo negativo. Dejar de dar importancia a las cosas que no la tienen y ver realmente lo importante de la vida.

Me gustaría tener un grado de madurez, que mi familia se sintiera orgullosa de mí. Voy a intentarlo con todas mis fuerzas y voy a seguir caminando hacia delante sin prisa pero sin pausa.

Tengo que dar las gracias al equipo técnico, en especial al Dr. Bombín por escucharme, entenderme y ayudarme; a vosotros porque con vuestros testimonios he aprendido mucho. En especial a mi mujer por estar conmigo, ayudarme y quererme después de las que le he hecho. Te quiero, Isabel. A mis tres hijos que, aunque les doy la chapa y soy muy pesado con ellos, sólo quiero lo mejor para ellos y espero que me hayáis perdonado. Os quiero, hijos. Valladolid, Mayo de 2005. **Juan M. R.**

4. LA NOSTALGIA. Cuando hablo de Ajupareva quiero hablar de un grupo de hombres y mujeres que “anhelamos la nostalgia del mar amplio e infinito”; es decir no sólo que no sólo queremos dejar de jugar, sino que anhelamos un nuevo horizonte de sentido para nuestras vidas.

En septiembre de 1995 tuvo lugar mi primer encuentro con Ajupareva. Recuerdo que me sentía tan derrotado en esos momentos que no veía salida a mis problemas, pensaba que no tenían solución; pero, sin embargo, tuve la intuición de que éste era el lugar adecuado

para iniciar mi proceso de rehabilitación. Con la asistencia a las terapias, descubrí que nuestra asociación no sólo ofrecía técnicas para una mejor distribución del tiempo de ocio. No, Ajupareva me estaba ayudando a caer en la cuenta de que podía encontrar un nuevo horizonte de sentido para mi vida. La barca de mi ser maltrecha por las tempestades del juego de azar podía ser rehabilitada para surcar rectamente el mar de la vida.

Durante los primeros seis años me dediqué a construir una persona cuyos valores en alza iban a ser: el orden, la transparencia, la humildad y la comunicación asertiva. Esto trajo consigo una mayor autoestima personal y una anhelante voluntad de bregar en el mar amplio e infinito de la rehabilitación. Empecé amueblando mi espacio interior. Este aspecto era muy importante para mí. La clave estaba en invertir tiempo en la propia formación personal. Retomé los estudios académicos, realicé todos los cursos sobre habilidades sociales que me ofertó la asociación. También empecé a realizar deporte. Y dejé de consumir alcohol y tabaco.

Tras amueblar mi psique, orienté mi barca hacia otro mundo, a saber: el mundo de las relaciones interpersonales. Gracias a los cursos de habilidades sociales conseguí que la relación con mi familia mejorara significativamente. También mejoraron las relaciones con mis amigos y compañeros de trabajo.

Pero en esta aventura de descubrir nuevos mundos, también la barca sufrió el oleaje del mar encabritado, o algún que otro iceberg. Parecía que el objetivo inicial, de auto comprenderme como una persona cuyo horizonte de sentido era vivir desde y para la rehabilitación, no siempre estuvo tan claro, ni siempre mi brújula vital me encaminaba hacia este norte. Así, en el verano de 2001 fui invitado a una boda de un amigo y decidí, sin contar con nadie, beber un poco de alcohol. No sólo me conformé con beber alcohol, sino que también me fumé un puro después de la cena. Como podéis ir observando el jugar fue cuestión de tiempo, ya que las dosis de alcohol y tabaco fueron aumentando, como también la visita a lugares con alto riesgo de jugar. Al final la recaída anunciada llegó sin casi darme cuenta y con la fuerza devastadora de un Tsunami.

Estuve durante casi tres años reincidiendo en el juego de azar, dando tumbos de un lado para otro sin parar, y llegué a repetir ese pasado que tanto daño y destrucción personal me originó y que creí haber enterrado para siempre. Mi único objetivo en ese momento era saciar el hambre de juego como fuera, engañando a la familia y amigos, huidizo en el trabajo, etc. Mi única cultura la del bar.

Como hijo pródigo tuve el coraje de reiniciar el camino de vuelta a Ajupareva. Aquí he tenido -tengo- la suerte de encontrar personas capaces de escucharme y ayudarme. Recuerdo que en una consulta el Dr. Bombín me diagnosticó como ludópata y alcohólico, es



decir: se me dijo que el alcohol me desinhibía por lo que perdía la capacidad de controlar mis impulsos a jugar. Por tanto, si quería una abstinencia firme en el juego tenía que dejar de ingerir alcohol. Hasta ese momento, me iba defendiendo como podía. Mi postura era la de querer seguir bebiendo. Me justificaba diciendo que jugaba por otra causa distinta a la ingesta de alcohol. Al final de la consulta el Dr. Bombín me sugirió que asistiera a unas terapias de alcohol. Finalmente acepté y os puedo asegurar que ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida, pues desde entonces no he vuelto a reincidir en el juego de azar. El 14 de abril de 2004 empezó para mí una nueva etapa llena de esperanza e ilusión. En estos veinte meses que actualmente he cumplido sin juego, sin alcohol ni tabaco, me he dado cuenta de que se puede vivir perfectamente, que tengo una familia que me quiere tal y como soy, que los proyectos que me voy marcando se van consiguiendo poco a poco. En definitiva, que quiero crecer y madurar como persona e intentar no cometer errores del pasado. Para poder conseguirlo sigo creyendo en el principio rector de nuestro centro, que es la rehabilitación.

Quiero dar las gracias a Ajupareva porque siempre me han recibido con las manos abiertas, me he sentido escuchado, comprendido y ayudado. Me habéis enseñado a seguir las pautas que necesitaba para mantener firme la abstinencia de juego y habéis puesto a mi disposición todos los recursos del centro que he necesitado. Todo esto me ha dado fuerzas para luchar y conseguir este diploma que para mí significa mucho más que un simple papel, es un trabajo diario que gracias al esfuerzo personal y asociativo ha dado su fruto y es que he reencontrado de nuevo el norte en mi vida: “vivir como hombre rehabilitado”.

También agradecer a mi familia el apoyo incondicional que he recibido de ellos en la evolución de mi enfermedad y en el proceso de rehabilitación. Han estado siempre animándome en los momentos bajos. Los amigos también han estado conmigo en esos momentos agrios sabiéndome escuchar con paciencia. Todo esto me ha ayudado a afrontar los momentos difíciles para seguir caminando hacia delante.

Para terminar quiero decirlos a todos vosotros que habéis sido importantes en mi proyecto de vida. Y, QUE DESEO HABER DESPERTADO EN VOSOTROS LA NOSTALGIA DEL MAR AMPLIO E INFINITO. ¡¡¡MUCHAS GRACIAS POR ESCUCHARME, OS QUIERO!!! Valladolid, 2005. **Pedro L. G. Lorenzo.**

5. LA PERIPECIA. Hola mi nombre es José, tengo 64 años, soy de Valladolid, y soy Ludópata. Llevo desde el 25 de Noviembre de 1999, en rehabilitación en AJUPAREVA, sin jugar a nada desde el día que ingresé en la Asociación.

Quiero contaros a grandes rasgos cómo fue mi vida durante los veintitantos años de juego. Mis comienzos en el maldito juego datan que yo recuerde de un miércoles santo del Año

1980, exactamente. Hasta esta fecha no había jugado nunca a nada, pero recuerdo que ese día, después de salir del trabajo, me dijo un compañero que si le acompañaba a jugar un bingo. Yo sabía que había bingos, pero ignoraba cómo funcionaban. Entonces decidí acompañarle, le dije que “sólo tengo mil pesetas”, y me dice nada, jugamos mil pesetas cada uno y si no cantamos nos vamos. Así que sin más nos fuimos al Bingo, con la suerte del principiante, ya que al segundo cartón cantamos Bingo, y después cantamos cuatro o cinco Bingos más. Cuando salimos de la sala nos repartimos cerca de cien mil pesetas, y yo me dije: “Esto es un chollo”, con mil pesetas sales con cien mil, qué suerte. Este pensamiento fue mi perdición, ya que desde ese momento sólo pensaba en que llegara el día siguiente para volver, y así lo hice al día siguiente cuando salí de trabajar. Llegué a casa a comer y se me hizo largísimo hasta que llego la hora, las cinco de la tarde. Recuerdo que yo me decía a mí mismo: “Si anoche repartimos cien mil pesetas, pues hoy me llevo todo para mí solo”.

Pues qué bien. Sí que canté un Bingo, pero perdí más de la mitad de lo que había ganado el día antes. Esto fue el detonante para despertar mi ludopatía, ya que desde ese momento no pensaba en otra cosa más que en el dichoso Bingo. Pronto se me acabaron las reservas del dinero, y mi cabeza no pensaba más que tenía que tener mi día de suerte, como el primer día. Entonces empezó mi calvario, ya que primero me gastaba la propina, que tenía asignada semanalmente, pero ésta, si no cantaba, no me llegaba para nada. Entonces empecé a coger dinero de lo que tenía mi mujer guardado para pasar el mes. Al principio no se enteraba, y cuando revisaba el dinero sí que se quedaba pensativa, pero lo dejaba así. Aún así, yo con cinco mil pesetas que la solía coger ya no tenía bastante, ya que si no cantaba ningún Bingo ese dinero no me duraba nada, por lo que ya, despertada mi adicción, empecé a coger mas cantidades, y ya empezaron las broncas. Pero yo ya me encontraba tan metido que no podía por menos que buscar dinero por donde fuera. Mi esposa entonces empezó a esconder el dinero en los lugares más insospechados, pero no la servía de nada, ya que esperaba el momento de encontrarme solo en casa, para poner todo patas arriba hasta que encontraba el dinero. Pero ya no me conformaba con coger cinco mil pesetas, pues ya me llevaba todo lo que había. Yo pensaba: “me llevo todo y si gano lo repongo y no se entera”.

Pero cuando llegaba a casa a las tres o las cuatro de la madrugada, y sin un duro, mi mujer estaba esperándome. Al principio me disculpaba con la primera historia que se me ocurría, que ella no se tragaba; pero al día siguiente, cuando echaba de menos el dinero, se preparaba gorda, pues yo nunca era el que cogía nada, pues como buen ejemplar de ludópata, nos hacemos tan mentirosos que nos creemos nuestras propias mentiras.

Pasaban los días, y en mi cabeza sólo había un pensamiento: El de cómo o de dónde sacar dinero para poder ir a jugar. Por la noche no podía conciliar el sueño, sólo pensando en cómo hacerme con dinero. Así que empecé a sacar dinero de los ahorros que había en el Banco, y cuando sacaba, y tenía suerte, al día siguiente lo reponía. Pero como la suerte me



favorecía pocas veces, los ahorros fueron mermando. Mi esposa se volvía loca, no sabía dónde esconder el dinero, porque por mucho que lo escondiera yo me la apañaba para dar con ello. Y entonces venían los gritos, los insultos, y pasaban días, y meses, sin hablarnos, porque como yo no respondía a los insultos, ella más gritaba, y después se pasaba noches y noches llorando.

Cuántas veces, después de llevar uno o dos meses sin hablarnos, como yo dormía en la cama, ella se quedaba en el salón en el sofá, pues a media noche me levantaba, y la pedía perdón. La juraba que pondría todos los medios para salir del juego. Después de jurar y jurar, ella cedía, y yo me tiraba uno o dos meses sin tocar el juego, pero después volvía a más de lo mismo.

En el año 1989, mi adicción al maldito Bingo era tan fuerte que sólo vivía por y para el juego. Ya no me importaba nada si mis hijos tenían para comer o no tenían; no me importaba en absoluto. Yo cobraba el mes, y en dos o tres días me lo jugaba. Mis hijos comían gracias a que mi suegra vivía al lado nuestro y subían a comer a su casa.

Yo tenía una doble personalidad, ya que en el trabajo siempre he estado muy considerado, tanto por mis jefes como por el resto de los compañeros; pero un día se presentó mi esposa con la mujer de un compañero, a hablar con mi jefe, a contarle todo lo que pasaba para que yo no pudiera cobrar el sueldo. Entonces, yo estaba de conductor para él, cuando una compañera me dice “José, qué pasa, que tu esposa ha venido hablar con el jefe”. Yo la dije: “Pues no tengo ni idea”. Entonces entré a hablar yo con mi jefe, y le digo: “Me han dicho que mi esposa ha estado aquí”. Y el Jefe, me dice: “José, ¡cómo es posible todo lo que me ha contado tu esposa! Y yo, con toda mi cara dura, le digo: “No hay que hacerla caso, pues lleva una temporada que está en tratamiento psiquiátrico”. Y él me contesta: “Sí es verdad, que la he encontrado bastante mal”. Así que yo quedé como un rey.

Recuerdo que días antes de Navidad de 1989, yo me había gastado el dinero del mes y mi esposa, desesperada, llamó a una de mis hermanas, contándole todo lo que estaba pasando, y que ya no podía soportar más esa situación. Entonces, mi hermana, después de ponerme de todos los colores, me dijo que no podía seguir así, que estaba enfermo y que tenía que buscar donde me podían curar. Yo en ese momento estaba dispuesto a hacer lo que fuera, con tal de calmar el chaparrón, así que nos dirigimos a la Cruz Roja, donde nos recibió el Doctor Bombín; el cual, después de escuchar todo lo que mi esposa, y mi hermana le contaron, les dio unas recomendaciones de lo que tenían que hacer. Asimismo nos dijo que, como ya le habían ido varias personas con problemas de juego, que estaba estudiando el fundar una Asociación de Rehabilitación de Jugadores, y me pidió que yo podía colaborar y ser con él el fundador de la misma. Yo le dije que podía contar conmigo; pero cuando el Doctor me llamó, yo llevaba cuatro o cinco meses sin jugar. Entonces le dije que ya me

pasaría a verle, y así en dos o tres ocasiones. Una de esas veces me dice mi esposa: “Te ha llamado el Doctor Bombín, para que te pases a verle”. Y la contesté que yo ya no jugaba, por lo que no necesitaba acudir a ningún sitio.

Creo que estuve como año y medio sin jugar a nada, hasta que un día, tomándome un café, me dio por meter unas monedas en una máquina tragaperras. No recuerdo si me dio premio o no, pero lo que sí que sé es que me enganché a las dichas máquinas de tal forma, que sin darme cuenta jugaba de forma compulsiva, tanto que fue mucho peor que el bingo, ya que llegó el momento en que no podía pasar un día sin jugar. Y de nuevo jugándome el poco dinero que se había ahorrado, y que yo acabé de nuevo con él. Así que en mi casa volvieron las broncas diarias, mucho más fuertes que las habidas en épocas anteriores. Yo, llegó un momento que no quería ver a nadie, pues me encerraba en mi dormitorio, y si no tenía dinero para jugar, no salía de él. Sólo pensaba en cómo hacerme con dinero. Recuerdo que en una ocasión mi madre la dio a mi esposa un dinero para comprarse un abrigo, y mi esposa lo escondió debajo de un armario. Pues yo me las apañé para dar con él y jugármelo. En esa misma noche, cuando volví de jugar, me estaba esperando, y se preparó una muy gorda. Yo jamás levanté la voz, pero a mi esposa la escuchaban todos los vecinos, y como yo no contestaba a sus insultos, ella más gritaba.

Mi esposa volvió de nuevo a llamar a mis hermanos para contarles lo que pasaba, y que ya no podía aguantar más. Mis hijos, tenían que subir de nuevo a comer donde mi suegra, porque en mi casa no había absolutamente nada. Yo, en varias ocasiones, cuando me había jugado el sueldo, me pasaba por casa de mi madre; y llorando la decía que me había jugado el sueldo; y que necesitaba que me ayudara y me diera el dinero que me había jugado para reponerlo, y que no se enterasen en casa. Esto lo hice en varias ocasiones, siempre llorando, y con la amenaza de que estaba desesperado, y que me iba a quitar de en medio. Y la pobre mujer, con 90 años, siempre me decía: “Esta es la última vez, tú no tienes derecho a tratar así a tu mujer y a tus hijos, tú estás enfermo, y lo que tienes que hacer es ir algún lugar para que te curen”. El caso es que me daba el dinero, y en lugar de reponerlo en casa, me marchaba de nuevo a jugármelo.

A mis hijos también les pedí dinero en varias ocasiones, con súplicas y lloros. Los pobres me daban el dinero, y siempre me decían: “Papá, esto no puede seguir así”. Y yo les juraba que era la última vez; pero esa última vez no llegaba, así que me daban el dinero, y yo como un loco a jugar. Tengo que decirlos que las máquinas tragaperras me causaron mucho más destrozo económico y familiar que el Bingo.

Por fin llego el día en que se me iba a encender la luz, el día 24 de Noviembre de 1999. Cobré Ciento Ochenta Mil pesetas; salí de casa con la intención de comprarme una chaqueta, pero como las que me gustaban me parecían muy caras, me senté delante de una



máquina a las cinco de la tarde, y lo dejé a las siete de la mañana, ya que cuando me ponía a jugar siempre buscaba lugares que no cerraban por la noche. Bien, pues como la chaqueta me pareció cara, pues las Ciento Ochenta Mil pesetas quedaron en la máquina, y después de darme la máquina varias veces el premio, salí sin un duro. Cuando llegué a casa, a las siete de la mañana, tenía la puerta cerrada con la llave puesta por dentro, de forma que no podía abrir. Llamé al timbre y no me abrían, por lo que cogí el coche y me fui con intención de ir a trabajar; pero me paré en un bar a tomar un café, y ahí pensé muchas cosas que me rondaban por la cabeza, llamándome yo mismo de todo menos guapo, como muchas otras veces. Pero esta vez se me pasaban muchas cosas feas por la cabeza, y entre ellas una que fue la que llevé a cabo. Volví de nuevo a casa, y pude entrar. Entonces llamé a mi hija, que se encontraba en la cama, y la pedí ayuda. Le dije que estaba enfermo, y que necesitaba ayuda, que me buscara algún sitio donde me pudieran ayudar. Mi hija me dijo que estaban dispuestas a ayudarme, pero que yo tenía que hacer todo por cambiar. Las prometí tanto a mi hija y a mi esposa, que yo iba a hacer todo lo posible por salir del dichoso juego. Mi hija se puso en contacto con su médico y la dio las señas de Ajupareva. Llamó por teléfono y la dieron cita para las cinco de la tarde. Nos presentamos, y nos recibieron Emiliano, y Amparo, dos enfermos que nos contaron cómo habían salido ellos del juego, y los puntos más importantes para poder salir, como era cumplir el Decálogo, que me entregaron, y acudir a todas las terapias. Después me pasaron a la Psicóloga, y después de contarla mi vida de juego, y darme unas pautas a seguir, me pasaron al Doctor Bombín, que nada más verme, lo primero que me dijo fue: “Hace años que te estaba esperando”. Y después del repaso que me dio, me dijo que era un jugador patológico, o sea un Ludópata. Así que como era jueves y había Terapia, cogido por el hombro por el Doctor, asistí a la primera terapia.

Desde ese día, y acompañado por mi esposa, hemos faltado a muy pocas terapias, no siendo por causas más que justificadas. En el camino parece que Dios me ha puesto a prueba en varias ocasiones, pues al año de llevar en la Asociación me da un infarto, el cual me lleva casi un año de ingresos, y siete pasos por quirófano; y poco después, las separaciones de mis dos hijas. Lo pasé muy mal, pero creo yo que todo esto me ha servido para reforzar mi Rehabilitación.

Hoy, después de ocho años y diez meses de Rehabilitación, sin juego desde el primer día que me incorporé a la Asociación, he conseguido un cambio y una tranquilidad grandísima en mí persona. En mi casa hoy se respira felicidad, con mi esposa, mis hijos, y mis nietas, que lo que no he disfrutado con mis hijos, lo estoy disfrutando con mis nietas.

Hoy me encuentro preparado para andar por la vida, sin olvidarme del pasado; sabiendo que es una enfermedad mental, y recurrente; que soy una persona normal, que tengo que vivir sin juego. Sigo en la Asociación, para ayudar en lo que pueda a los compañeros que lleguen, como me ayudaron a mí, y colaborar con la Asociación en todo lo que pueda.

No quiero finalizar sin dar las gracias a mi esposa, por su ayuda incondicional, y comprensión por haber estado en todo momento a mi lado. Gloria te quiero; a mis hijos, que jamás me han reprochado nada, apoyándose en todo momento; al Dr. Bombín, por su dedicación permanente e incansable, por ayudarnos de forma altruista a salir de la dichosa enfermedad, llamada Ludopatía; a todos los compañeros y compañeras. No quisiera olvidarme de dar las gracias a los familiares, porque ellos son el cincuenta por ciento de nuestra Rehabilitación. Gracias a todos por escucharme. Valladolid, 28 de Septiembre de 2008. **José G. Ispierto.**

C. Testimonios de mujeres ludópatas:

1. UN TRAUMA PROVIDENCIAL. Tuve que llegar a hacer daño físico a mi hijo, que aún no había cumplido los cuatro años, para que yo me decidiera a ingresar en AJUPAREVA y mi vida, que era de noche, se convirtiera en día. Todo sucedió el último domingo de Enero, mes infantil por excelencia, en el que mis hijos tuvieron sus Reyes gracias a su padre, pues yo, en vez de emplear el dinero en ellos, se lo regalaba a unas máquinas de mal nombre tragaperras y de peor apellido destroza-familias. Recuerdo las primeras que salieron. Entonces, allí solía gastar los pocos duros que llevaba sueltos, y cuando se acababan no volvía a pensar en ellas; igual que cuando fui al bingo por primera vez, que entré con quinientas pesetas y no lo gasté todo porque me parecía una bobada. Eran mis primeros contactos con el juego de azar, en los que yo era una simple jugadora social, y ahora los añoro, sí, pero no para volver a jugar, sino para situarme en una fase me gustaría poder revivir para, con arreglo a mis conocimientos y experiencias actuales, cortar mi evolución hacia la adicción inevitable cuando se prosigue en el juego social. Es una pena no poder algunas veces rebobinar el pasado para encauzarlo tal y como a uno le gustaría hacerlo desde el presente.

El hecho es que me mantuve algunos años en mi condición de jugadora social, y sólo después de casada comencé a sentirme verdaderamente enganchada, y pude observar con dolor e impotencia cómo mi condición iba pasando a pasos gigantes a la de jugadora patológica, a la de ludópata. Que ¿por qué esta transformación?. Yo creo que fueron un poco las circunstancias, aparte de mi inmadurez personal, las que me empujaron a ello. Por entonces yo me encontraba empeñada en dos objetivos que consideraba prioritarios en mi vida: la adquisición de una vivienda en propiedad y la descendencia; y en ambos casos las soluciones se hicieron esperar mucho más de lo que yo hubiera deseado. En el caso de la vivienda, porque, aunque nos decidimos a entregar una cantidad a cuenta, una entrada para el piso, aprovechando que yo siempre he trabajado, como continuo haciéndolo, porque nos engañaron juntamente con otra familia, las únicas que habíamos sido víctimas de la entidad promotora por nuestra buena fe. Y en el caso de la descendencia, porque por un lado los hijos no llegaban; y por otro lado la gestión de descendencia, que Lourdes (la



otra víctima del engaño) se ofreció solidariamente a emprender, y a quien por ello se lo agradeceré siempre, no acababa de dar sus frutos.

A todo esto, y mientras yo me refugiaba en el juego, mi carácter empezaba a cambiar, en parte por mi impaciencia e intolerancia respecto a la demora de realización de mis dos objetivos comentados, y en parte por el sentimiento de vergüenza y malestar que me producía el verme enganchada cada vez más en el juego, lo que en su conjunto hacía que me encontrara nerviosa e irascible, y que mi conducta también degenerara, en el sentido de hacerme mentirosa y cínica.

Por fin llegó mi hija, un bebé dulce y sonriente, cuando el veneno del juego ya me tenía bien enganchada. Pero sin embargo nadie se enteraba de ello, porque con mi habilidad para mentir me resultaba fácil pasar inadvertida, pues las compras me costaban más que a nadie, los alimentos para las comidas estaban carísimos, las prendas de la niña no digamos, las meriendas de trabajo, aunque las llevaba de casa las apuntaba como gastos de cafetería, me compraba pasteles que realmente no comía, tomaba en la cafetería cafés que realmente no me tomaba... y todo ello por jugar. Si llegaba tarde a casa era por motivos de trabajo, o porque había quedado con una amiga, o por algún encargo que me inventaba..., mentira, mentira y mentira: todo era bingo, bingo y bingo, y alguna que otra máquina. Y mientras tanto, mi marido sin enterarse, ya que como él tenía a su niña, el resto del mundo le sobraba. Y aunque, como era un poco de la “cofradía del puño” solía quejarse del dinero que gastaba, yo era más lista, o al menos más astuta, y le desarmaba y machacaba diciéndole que entonces administrara él el dinero, a ver si tenía más habilidad económica que yo.

Nuestro hijo llegó por ello en un mal momento económico, pues habíamos comprado una casa en un pueblo, y habíamos tenido que pedir un préstamo, por lo cual, estábamos lo que se dice “con el agua al cuello”. Pero, aunque podíamos haber renunciado a la adopción del segundo hijo, desde el momento que nos dijeron que estaba ahí, ya lo quisimos, y sobre todo yo, que quise agarrarme a él como a un clavo ardiendo, para dejar el juego. Pero todo era inútil, no podía salir sola de aquel atolladero, a pesar de que íbamos saliendo de todos los pagos, que realmente puedo decir que eran muchos, como buenamente podíamos.

El día que Isabel cumplía cinco años terminamos de solucionar el problema del piso, y yo consideré que era un hito suficientemente importante como para proponerme de manera oficial salir de aquella situación infernal. Le confesé por tanto a mi marido que tenía problemas con el juego y que necesitaba ayuda; pero él, o porque no imaginaba el alcance de mi drama secreto, o porque ignoraba cómo responder a mi llamada de auxilio, no supo ayudarme, limitándose a contestarme que “como el problema era mío, que me lo solucionara yo misma”. Viéndome así de sola, pasados quince días, y coincidiendo con el cumpleaños de Miguel Ángel, el hijo menor, me autodenuncié en el Gobierno Civil, para

no poder volver a entrar en un bingo. Era mi regalo de cumpleaños al niño, y yo parece que me serené un poco. Y digo un poco porque a los pocos días empecé a caer en las garras de las máquinas “tragavoluntades”. Yo tenía la voluntad de no jugar, y enseguida que me acercaba a una de ellas se apropiaba de ella, mi voluntad, y se la tragaba, junto con mis impacientes monedas. Hoy prometía no jugar más, y a los diez días me jugaba lo de quince. En estos altibajos pasé casi dos años, y a pesar de que juraba y perjuraba por la salud de los míos que lo dejaría, el caso es que yo sola no podía dejarlo, pues cuando parecía que podía conseguirlo, me sentía enferma y no podía con la situación que yo misma generaba, y mi casa se iba convirtiendo en un infierno en el que yo no aguantaba nada de lo que hicieran los niños. No toleraba en definitiva nada ni a nadie.

Llegaron mis últimas Navidades como ludópata cuando me escayolaron la mano por un pequeño accidente. Parece que me retuvo un poco la idea de que la gente pudiera pensar o decir: “Mírala, si escayolada y todo, tiene ganas de máquina, cómo será su vicio”. Llegó al fin el día en que me quitaron la escayola de la mano, 27 de Enero era, y con poco más de mil pesetas me fui a jugar con un afán tal vez inusitado, como si a un toro bravo se le hubiera retenido en la jaula y de pronto se le abriera paso al exterior. Tras la sesión de juego volví a casa con once mil pesetas, y más contenta y satisfecha que unas castañuelas, porque ya tenía para acabar el mes. Pero ¡ay desdicha de jugador!, porque, si me descuido, el mes acaba conmigo. Animada por el triunfo del día anterior, al día siguiente empecé la que sería mi última jugada. Empecé a las nueve y media de la mañana, tras dejar a los niños en el colegio, y allí continué jugando sin parar hasta casi las tres de la tarde. Como balance final, me di cuenta de que me había gastado treinta mil pesetas, la mayor cantidad que jamás había jugado. Llegué a casa como un flan de nervios, pensando cómo lo explicaría, pero en principio sin intención de soltar prenda. Sólo recuerdo que me encontraba como en una nube de frustración, y que la intolerancia hacia mi entorno, principalmente hacia mis hijos, se apoderó de mí, ya que mientras ellos lo único que querían, como niños, era que jugara un poco con ellos, lo único que obtenían de mí era gritos y malas palabras.

El fatídico aunque por otro lado glorioso día treinta de Enero, seguía con los nervios a flor de piel. Levanté a los niños, los bañé y les di el desayuno, pero como mis nervios se transmitían a ellos, Miguel Ángel se volcó la leche por encima, y mi reacción fue cogerle por el cuello y decirle “te voy a ahogar, marrano”. Según le solté, empezó a sangrar, me miré la mano, y entre mis uñas vi con horror que tenía atrapada la piel del cuello de mi hijo. Empecé a llorar amargamente, pero la reacción de la criatura me aumentó más el dolor cuando intentó consolarme diciéndome: “No llores, mamá, que no me duele”. Se me hundió el mundo, se me rompieron todos mis esquemas, y cuando llegó mi marido a casa no pude por menos de contarle todo lo que pasaba. La verdad es que él no se esperaba que fuera algo tan fuerte. Yo, abrumada por los sentimientos de culpa, le pedí la separación, y que se quedara con los niños y con todo, pues no quería hacer más daño a nadie. Y aquí me



demostró por primera vez su tolerancia y cariño, porque a partir de ese solemne momento ya no me dejaría sola, y en aquel mismo instante comenzó mi rehabilitación.

Al día siguiente vine a AJUPAREVA. Me recibió Miguel, y cuando me dijo que también él había sido jugador, vi los cielos abiertos después de mucho tiempo de negros nubarrones en el horizonte de mi vida. La primera recomendación que me hicieron es que me vaciara entera con mi familia y el grupo respecto al pasado, para no dejar flecos pendientes que después pudieran volverse contra mí. Y, efectivamente, allí mismo vacié mi alma y mis bolsillos de todo lo que llevaba encima. Me atendieron después Chema y Fernando, y mientras esperaba a pasar con las psicólogas, Blanca y Elena, para hacerme el estudio preceptivo, llegaron tres encantadoras damas, Victoria, M^a Carmen y Felisa, quienes me hicieron sentir ya una persona normal dentro de la anormalidad del juego patológico. Ya no era yo sola, la que había hecho daño a la familia y a mí misma, y su seguridad me hizo concebir que podría dejar el juego para siempre jamás. Cuando entré en el despacho con las psicólogas me sentí tan arropada que ya era capaz de reírme y hasta de hacer alguna broma. A los pocos días me recibió el único médico que siempre me ha caído bien, pues la verdad es que soy muy reacia a los médicos convencionales; pero él me trató desde el principio con tolerancia, con bondad y con amor, y por ello se ganó enseguida mi respeto y cariño. Gracias, Doctor Bombín, por su generosidad para con los demás sin pedir nada a cambio excepto su satisfacción vocacional; por no pedir ni siquiera que dejemos el juego, ya que con simplemente insinuarlo le es suficiente como para que nosotros mismos empecemos a querernos y a ser personas, sabiendo que para ello es indispensable prescindir por completo del juego como mecanismo infantil de placer que representa para todo jugador.

Llevo año y medio aquí, con todos, y quiero decir que soy feliz, y aunque sé que aún me falta mucho para acabar de rehabilitarme, sé que con la ayuda de todos lo voy a conseguir. Perdonad la extensión del testimonio, pero necesitaba desde hace tiempo confesarme ampliamente y a fondo para reafirmarme en mi camino de rehabilitación y para mostrar una vez más que en esta vida, y en concreto en la desgracia de la ludopatía, cuando se hace un propósito verdadero, y se sabe uno rodear de los apoyos idóneos, todo se puede conseguir. Os quiero a todos. Valladolid, Octubre de 1.995. **Mariví Lago Flores**

2. LA HUMILDAD. Soy Loly y llevo catorce meses en Cetras. No es la primera vez que voy a dar un testimonio, pero esta ocasión es muy importante para mí, pues he recibido mi diploma por llevar un año en rehabilitación del juego de azar, haciendo las cosas bien. Este año ha sido para mí un año muy duro, pero también satisfactorio. He tenido que recuperar mi dignidad y honestidad, ya que las había perdido durante los años de mi ludopatía. He aprendido tantas cosas buenas y he dejado tantas malas atrás, que aunque me esté costando volver a ser persona, no pienso dejar mis terapias, pues sé que sólo con ellas puedo salir adelante. Con ellas, este año me ha traído: Paz, amistad y amor; lo demás me sobra.

La paz que hoy se respira en mi hogar, se debe a que yo no vivo ya con el miedo de que descubrieran lo que estaba haciendo, y que era sucio y rastroso, engañando a los seres más queridos para mí, siempre engañando y ocultando lo que estaba ocurriendo en mi vida.

Jamás podía imaginarse mi marido lo que yo estaba haciendo. ¿Cómo podía él pensar que su mujer era ludópata y que le tenía en la ruina; yo era perfecta para él y para todos.

Recuerdo que algunas veces cuando salíamos a tomar algo y veíamos a alguien enganchado a una máquina, yo tenía la desfachatez de opinar y sentir lástima de la parte contraria, diciendo “pobre marido o pobre mujer”, gastándose el dinero en las máquinas y él sin enterarse.

“Así estaba actuando yo”, y Marco siempre decía “si me lo haces a mí, te tiro por el balcón” y yo pensaba para mis adentros: “Cariño, necesito ayuda, pero no sé cómo decirte lo que estoy haciendo”.

He querido muchas veces hablar, pero no he podido. He tenido que caer en lo más hondo para que me pillaran, y digo hondo porque estaba hundida desde los pies a la cabeza. Quiero decir que a mí la ludopatía me ha hecho mucho daño, pero más daño he hecho yo a mis seres queridos.

Nunca olvidaré el 28 de Septiembre de 2003, fue el día que Marco, mi marido, descubrió a su otra mujer, la que él no hubiera querido descubrir. Descubrió que yo le había engañado, descubrió que debía unos cuantos millones y descubrió que se quedaba sin la casa que tanto le había costado conseguir. Hoy gracias a Dios, a Marco y su familia, lo económico se está solucionando y la casa no se ha perdido.

Nunca olvidaré la angustia y el dolor reflejado en su cara, parece que le estoy viendo. Estaba desenchajado, llorando y preguntándome qué es lo que había hecho. Fue una noche muy larga llorando amargamente, contándole lo que había estado haciendo. Yo creí que no me iba a perdonar nunca.

Al día siguiente nos juntamos en casa con sus hermanos y parte de los míos y allí descarqué todo lo que tenía dentro. Para mí fue vergonzoso y humillante, pues estaba bajando del pedestal donde mis cuñados y familia me tenían. Yo era para ellos especial, como una hermana más, y de repente descubrían que había estado engañando a su hermano. Yo sé que no era consciente de hacerlo, que era la enfermedad, hoy lo sé porque lo he aprendido viniendo a las terapias.

Por nada de este mundo quisiera volver a pasar por todo aquello. A mi marido le he querido



siempre, aunque él me ha llegado a decir que no le había querido nunca. Sé que me lo dijo en un momento en el que su vida se derrumbó al descubrir todo lo que hice. Hoy le digo desde aquí, que si antes me parecía el hombre perfecto, bueno y honrado, hoy le admiro mucho más, pues no sé si otro me hubiera dado otra oportunidad como él me la dio a mí.

No sé si sus padres vendrán a esta jornada. Para mí sería el mejor regalo de Reyes, pues podría pedirles perdón delante de todos vosotros. Si no es así no importa, porque yo se lo pediré personalmente. Les he querido siempre como si fueran mis padres; durante este año me están ayudando mucho y quiero agradecerles. Sé que la mejor manera es haciendo las cosas bien, no engañando a su hijo y respetando nuestro hogar.

Durante mi enfermedad (Ludopatía y adicción a las compras) perdí muchos valores, hasta el de ser una buena esposa y madre. Hoy voy en busca del “Tesoro perdido”, voy buscando todo aquello que perdí y puedo aseguráros que haciendo las cosas bien, voy encontrando pequeñas cosas que me hacen feliz y sobre todo vuelvo a ser yo, con mis defectos y virtudes, pero sin mentiras.

Me queda mucho camino por andar y muchos hábitos por cambiar, pero con la ayuda de todos conseguiré llegar a la meta final, pasen los años que pasen.

Hoy tengo mucho cariño para dar, y a todos vosotros, compañeros, familiares y amigos os lo quiero regalar. Estoy aquí con vosotros y siempre estaré, espero que mi testimonio pueda ayudar a alguien, mis brazos están abiertos para todos.

Quiero pedir perdón a mi madre, que con 82 años ha tenido que sufrir la ludopatía de su hija y ella no viene a las terapias pero las vive desde casa conmigo y yo sé lo que está sufriendo.

A mis hermanos les prometo desde aquí que no volveréis a sufrir por esta causa. A vosotros, Marco padre y Marco hijo, os quiero y siento haberos hecho daño. Gracias, Equipo Técnico, gracias Adelina, gracias compañeros y ánimo, seguir adelante. A Vd. Dr., mi gran agradecimiento, que como le he dicho otras veces, nunca sabré cómo pagarle. Un beso para todos. Valladolid, Diciembre de 2004. **Loly**.

3. LA VOCACIÓN. Supongo que actualmente quedan pocos que me conozcan en AJUPA-REVA o en CETRAS. Haré una breve presentación: Me llamo Soledad, Sole para los íntimos. Tengo 49 años, estoy casada y tengo 4 maravillosos hijos. Actualmente vivo en Alicante, aunque parte de mi corazón sigue en Valladolid, ciudad en la que viví 4 años, y soy feliz, muy feliz, a pesar de los pesares.

En el mes de mayo, concretamente el día 12, cumplí doce años de abstinencia. Me parece

mentira. Doce años que dejé el juego. Recuerdo que aquel día entré derrotada, asustada, en una asociación: AJUPAREVA.

Desde el primer momento me sentí acogida, querida y reconfortada. Ese día conocí a personas que llevaban años de abstinencia y sentí envidia, yo quería ser como ellos. Yo había intentado dejar de jugar dos veces, pero fracasé. Ésta era la tercera vez que lo intentaba. Pero esa misma tarde, después de nuestra entrevista, me acompañaba mi esposo, con todos los responsables de la asociación, supe que mi vida iba a cambiar. Nuestra vida iba a cambiar. Ese día conocí muchas personas buenas que me ayudaron a superar mi ludopatía, pero sobre todo conocí al hombre que cambió mi vida por completo, dándole un sentido a mi quehacer cotidiano. Él me enseñó cómo debía enfrentarme a los problemas que surgían, e irían surgiendo, a lo largo de mi recuperación, de mi vida. Él me enseñó a ser yo misma, a valorarme en mi justa medida. Él ayudó a mi esposo a comprender lo que era la ludopatía. Él ayudó a mis hijos, a todos y cada uno de ellos, a entender que su madre no era perfecta y les enseñó a cómo comportarse conmigo durante el inicio de mi de recuperación. Él es el doctor Blas Bombín, que, para nosotros, para mi familia, siempre será el amigo Blas. Gracias, muchas gracias por todo cuanto nos has dado.

En éstos doce años han sucedido muchas cosas, cosas buenas y cosas malas. Al principio dije que era feliz, muy feliz a pesar de los pesares. Pero no voy a contar toda mi vida, no quiero aburrirlos. Pero sí quiero que sepáis que se puede salir de la ludopatía. Que se puede ser feliz aunque uno tenga problemas y agobios, lo único que hay que hacer es analizar las cosas y ver siempre el lado positivo.

Tres años estuve en AJUPAREVA. Tres intensos años en los que trabajé incansablemente, siempre junto al doctor Bombín, para mi recuperación y la de otros ludópatas.

Un buen día, nos dijeron que teníamos que cambiar de ciudad, y aunque más o menos lo esperábamos, pues antes o después tenía que suceder, fue un gran disgusto para toda la familia y además nos enviaban a un lugar bastante alejado de donde yo me sentía amparada, protegida y segura, ¡Tenerife, a 2.500 kms. de distancia, con un inmenso mar por medio!. Casi me da algo. Cuando se acercaba el día de mi marcha, sentí miedo, bastante miedo, y eso que llevaba 3 años de abstinencia, porque durante mi estancia en Valladolid había visto caer torres muy altas; y repito, sentí miedo, me sentía como desamparada. ¿Qué iba hacer yo sin el apoyo de la asociación? ¿Sin el doctor Bombín? ¿Qué ocurriría? ¿Sería capaz de mantenerme en abstinencia? ¿Volvería a caer en la ludopatía? Todas estas preguntas, y muchas más, me acompañaron durante mi viaje a Tenerife y durante el primer año de mi “nueva vida”.

Sin embargo, no todo era negativo, porque cuando salí de Valladolid tenía un propósito, un propósito que me mantendría unida a lo que dejaba atrás. Ese propósito era hacer lo



mismo que hicieron conmigo: **ayudar al ludópata allá dónde fuese necesario**. Pensé: “Si allá donde voy hay asociación, me integraré y ayudaré en todo lo que pueda. Si no la hay, la crearé”.

Dicho y hecho, después de un año, durísimo para todos, de adaptación empecé a ponerme las pilas y a trabajar. Busqué dónde podía aportar mi granito de arena. Me costó bastante encontrar algo. Estaban medio escondidos y no les apetecía “dar la cara”. Eso hacía que no hubiese mucho donde trabajar, se limitaban a sus reuniones semanales y poco más. Yo tenía otras inquietudes pero aún así seguí con ellos y me adapté a sus métodos, aunque no los compartiese. En ese tiempo conocí a otros ludópatas, que llevaban años rehabilitados y tenían las mismas inquietudes que yo. Empezamos a hablar, a dar forma a nuestras ideas y poco a poco fuimos creando la primera asociación canaria de ludópatas rehabilitados (ACAJURE). Ya habíamos conseguido la primera parte, teníamos Estatutos, un psicólogo que se avino a trabajar con nosotros, en un principio altruistamente (luego cambió), un lugar donde reunirnos y realizar nuestras terapias. Después tuvimos que trabajar duro para conseguir algo más, pero poco a poco la asociación fue creciendo y hoy en día sigue funcionando (ya van 6 años). Cuando pasaron dos años de la creación de la asociación y todo iba, más o menos, sobre ruedas, sentí que mi misión estaba cumplida y que debía dejar que ellos rodaran solos, sin mi ayuda, pues antes o después así se quedarían. Aunque nunca dejé de colaborar con ellos en momentos muy puntuales.

Soy mujer inquieta, trabajadora, necesito estar activa constantemente y aunque tenía a mis hijos me faltaba algo, sentirme a gusto conmigo misma, y yo sentía muy dentro de mí que no lo estaba.

No tengo, mejor dicho no tenía estudios, y quería superar tal carencia, así que, sin decir nada a nadie, me preparé, me examiné en una última oportunidad que tenía de hacerlo por libre, y conseguí el título de Graduado Escolar. Era poco, pero para mí, para mi familia, era mucho y cuando se enteraron fue una fiesta, una gran fiesta.

Conseguí un trabajo, como intérprete de lengua de signos en la Universidad de La Laguna, para dos chicas que estudiaban en la Facultad de Bellas Artes. Yo no tenía título de intérprete, pues la lengua la aprendí de mis padres, y entonces surgieron algunos problemas a nivel burocrático. Por suerte empezó, en la U.L.L., un Máster de Lengua de Signos, pero necesitaba tener el C.O.U. o la selectividad aprobada, y yo carecía de ambas cosas. Me puse manos a la obra, mejor dicho a los libros, y conseguí aprobar las pruebas de acceso a la universidad para mayores de 25 años. Hice el Máster, como alumna, también como tutora de prácticas y como profesora en una de las áreas. Si aprobar el Graduado Escolar fue una fiesta, no os podéis imaginar lo que fue aprobar la prueba de acceso y posteriormente el Máster. La noticia trascendió a todos los compañeros y amigos de mis hijos, a los com-

pañeros de trabajo de mi esposo, por supuesto a nuestros amigos y familiares, y por todas partes me llegaban felicitaciones por los logros conseguidos. Yo me sentía muy orgullosa, perdón por la falta de humildad en este sentido, pero me costó mucho esfuerzo conseguir todo aquello. Yo ya no estaba para horas y horas de estudio, a la vez que me ocupaba de mi hogar, aunque nunca me faltó la ayuda de mi familia, en todos los sentidos. Se cambiaron los papeles y en vez de ayudarlos yo en los estudios eran ellos quienes me ayudaban. En aquellos días recordé, una vez más al doctor Bombín, que constantemente me alentaba a completar mi formación académica e instintivamente le daba las gracias en lo más hondo de mi corazón.

Cuando más feliz estaba, pues, a mis 46 años, logré muchas metas: Había conseguido crear una asociación, que aunque no estuviese totalmente vinculada a ellos, como ya he dicho antes, mantenía un contacto permanente; tenía un trabajo, fijo y estable; conseguí un título universitario; tenía muchos amigos... ¡era feliz!, de nuevo vino el bombazo: nos trasladaban a otra ciudad (ésta vez sería Alicante). Recuerdo que el día que mi esposo me lo dijo fue como un jarro de agua fría a mi vida ¿qué iba hacer yo ahora?, porque mi vida daba, una vez más, un giro total. Otra vez empezar de nuevo.

Lo más duro de todo fue tener que dejar a los hijos en Tenerife. Ellos tenían que terminar sus carreras. Por otro lado, ya son mayores y tenían su vida hecha, ya sabéis: novi@s, amig@s, etc. Después de mucho cavilar decidimos que debían quedarse, pero egoístamente pensé ¿qué va a pasar conmigo? Me entraron de nuevo los miedos ¿qué ocurriría al estar de nuevo inactiva, sin mis hijos, sin mi trabajo? ¿Volvería, al sentirme sola, a caer en la ludopatía?, pues sabía que uno de mis problemas era la soledad y la inactividad, y desde luego en Alicante iba a estar muy sola e inactiva, al menos en un principio ¿Quizás, otra vez, un año?

Hoy, casi dos años después, superado el miedo inicial, me sigo sintiendo fuerte, me mantengo en mi abstinencia del juego. Me siento feliz. Sí, mi vida ha cambiado. Pero, una vez más, gracias a todo lo que aprendí junto al doctor Bombín, he superado mis etapas difíciles, que como veréis, han sido unas cuantas.

Tengo a mis hijos lejos de mí, lo que para una madre es terrible. Mi esposo está tan inmerso en su trabajo que paso muchos días sola, lejos de todo el mundo. Vivo en un pueblo, en el que apenas tengo contacto con la gente. Ya no trabajo. En una palabra: tengo muchos problemas. Pero... he aprendido a convivir con ellos y a superarlos. No tengo un trabajo estable, ni remunerado, pero no estoy inactiva. Estoy inmersa en el mundo de los sordos y ellos llenan mis huecos vacíos. Doy clases de Lengua de Signos a oyentes que quieren aprender esa lengua, también doy clases a los sordos de cultura general. El estar ocupada, el llenar mi vida, no estar ociosa, me mantiene y me ayuda



en mi rehabilitación como ludópata. Todo lo que soy hoy en día, todos los logros que he conseguido han sido, en una gran parte, gracias al apoyo y enseñanzas del doctor Bombín, a quien le doy las gracias de nuevo.

Mis hijos van progresando, dos han terminado, con muchas dificultades, sus carreras. Mi hija mayor pronto se casará en una de las tierras que más adoro: Valladolid, y se quedará a vivir en Madrid. Los otros se quedarán, seguramente, en Tenerife, pues tienen su vida hecha allí. Pero aunque los tenga lejos de mí sé que siempre estarán conmigo y eso hace que me sienta bien.

Más de uno pensará ¿a qué viene toda esta historia? Sencillamente, quisiera decirles a todos aquellos que están empezando su rehabilitación, que se dejen aconsejar por los más expertos, que no desfallezcan, que luchen por sus objetivos, pero que, ante todo, luchen por ellos mismos, que no hay nada mejor que sentirse bien consigo mismo. El camino no es fácil, pero no imposible. Espero, algún día presentarme ante ellos y decirles de palabra lo feliz que soy por haber dejado el juego.

Gracias a todos, por escucharme (por leer estas líneas) y espero que sirvan de algo. Un abrazo muy fuerte. **M^a Soledad Leria Pastor**. Miembro de Honor de AJUPAREVA.

4. EL PURGATORIO. Hola, soy Mari Paz y soy ludópata. Hace ya tres años que entré en esta bendita Asociación, y llevo sin jugar desde el primer día.

Me han pedido que hiciera un testimonio y me he puesto a escribirlo, algo que no se me da muy bien, pero bueno, por lo menos lo voy a intentar.

Estuve durante ocho años jugando, pero el último fue el peor, cuando todo se desbordó. Jugaba compulsivamente, mentía igualmente, y mi cabeza era un caos total. Necesitaba que explotara por algún lado, pues no veía salida, y muchas veces pensaba que no merecía la pena seguir viviendo así.

Un día llamaron del banco y de las financieras a mi marido, y así explotó todo; él se encontró con todo de repente, con deudas descomunales y con que su mujer se lo había gastado todo en las máquinas. Fue un golpe muy duro, que espero que algún día me perdone. Fue él quien me trajo a la Asociación. Es verdad que vinimos con innumerables deudas, que a mí al principio no me dejaban avanzar, pues pensaba que cómo iba a poder desagraviar a mi familia si no podía devolverles nunca todo lo que me había gastado, aunque aquí me decían que el dinero no importaba. Poco a poco, viniendo a las terapias, fui entendiendo que esto es una enfermedad, y que simplemente con curarme yo y haciendo las cosas bien, ya empezaba a desagraviar a mi familia. No ha sido un camino fácil, más bien lo contrario.

Al llegar aquí, Pedro y su mujer, al hacerme la acogida, me dijeron que pasaría del infierno al cielo, pero yo he dicho en muchas terapias que como mucho sentía que estaba en el purgatorio, porque según pasaban los días me iba dando cuenta de lo que había hecho, y el sentimiento de culpa no me dejaba ni respirar. Tenía la sensación de que era culpa mía hasta el hecho de que lloviera; menos mal que haciendo las cosas bien, cumpliendo el decálogo, asistiendo a las terapias y escuchando, y haciendo caso del doctor, fui poco a poco consiguiendo que todo se fuera normalizando.

El otro día alguien me preguntó qué era lo que esperaba de la vida, y yo le contesté que vivir con normalidad.

Mi ludopatía me hizo actuar como una mala persona, carente de cualquier virtud. Era mentirosa patológica, impulsiva, con mal temperamento, ladrona, pues robaba el dinero de mi familia, y como he dicho muchas veces, una gran actriz para poder engañar a todo el mundo, y en especial a mí misma. Me he preguntado muchas veces por qué empecé a jugar. Supongo que por todas las carencias de mi personalidad, por no tener los pies en la tierra, y no estar conforme con mi vida.

Así que empecé por hacer lo que muchas veces nos dice el Dr. Bombín: que todo lo malo que hemos hecho antes lo convirtamos en bueno, la mentira en transparencia, la impulsividad en reflexión, la impaciencia en paciencia, pero sobre todo la soberbia en humildad, y así poder llegar a ser buena persona.

Mi vida ha cambiado por completo. En mi casa se respira tranquilidad y sobre todo ahora somos una familia, con sus problemas, sus discusiones y sus buenos momentos, o sea: normales, y creo que empezamos a ser felices.

Soy consciente de que todavía me queda mucho camino por recorrer, pero siempre que os tenga cerca a todos vosotros, el camino será más fácil.

Este momento se lo dedico a mi familia porque sin el apoyo de ellos no hubiera podido llegar hasta aquí. Doy las gracias de todo corazón al Dr. Bombín, porque su aparición en mi vida fue providencial; me dice Pedro que para mí el Dr. es como si fuera Dios, pues yo diría que casi, porque haciendo lo que él me ha dicho estoy donde estoy, siendo una nueva Mari Paz; alguien que estuvo mucho tiempo en tinieblas y ahora todas las mañanas ve cómo luce el sol. Gracias a mi segunda familia, que sois vosotros, tanto enfermos como familiares. Pienso seguir viniendo durante mucho tiempo, porque aquí me encuentro muy a gusto, y como digo algunas veces, aparte de la rehabilitación, también es una clínica para rejuvenecer, por lo menos para mí.



Ah, y dentro de un mes hago dos años sin fumar, también gracias al Doctor y al programa de Deshabituación del Tabaco. MUCHAS GRACIAS. Valladolid, 21- Septiembre- 2006. **M^a Paz G. G.**

5. LA GRATITUD. Soy una mujer casada, y con cuatro hijos, y he decidido libremente, movida por el agradecimiento, contar mi experiencia desagradable como adicta al juego de azar, por lo que pudiera tener de aprovechable para otras personas, sobre todo para los nuevos miembros de AJUPAREVA.

Mis primeros pasos como jugadora no sé realmente cuándo empezaron. Lo que sí recuerdo es lo que experimenté después, cuando a mí me gustaba jugar, o por lo menos me atraía el ambiente. No sabía entonces por qué, pero lo cierto es que de alguna manera se convirtió en mi cómplice, en mi compañero de alegrías y penas; y digo esto porque cuando tenía algún problema acudía al juego como forma de alivio o consuelo, y era allí donde únicamente era capaz de evadirme de cualquier problema y sobre todo de la propia realidad.

Cuando sucedía al contrario, es decir, cuando me encontraba bien, o me sentía alegre o contenta por algo, tenía también la misma necesidad de compartirlo con aquellas personas que yo consideraba compañeros, y aun más, con unos simples cartones o unas bolas, que para mí eran entonces instrumentos de una comunicación íntima muy especial. ya que tenía la sensación de que compartían conmigo los mismos gustos, afanes e ilusiones, y que también me comprendían como nadie.

Según fue pasando el tiempo, no sólo me gustaba el juego, sino que lo necesitaba. Pero a partir de ahí empezaron mis problemas. Gastaba más de lo que podía permitirme y me estaba llenando de deudas hasta tal punto que en lugar de pagar las que había contraído las iba aumentando, de modo es que cada día debía más dinero, un dinero que por supuesto no devolvía. La mayor parte del sueldo lo gastaba en el juego, pero yo seguía pidiendo dinero para comer y para otros gastos que eran necesarios. Mi marido no podía imaginarse que antes de cobrar el sueldo ya lo debía por todas partes; y sin embargo, cuando tenía el dinero en mis manos, siempre iba a parar al mismo sitio, que para el caso es que como si tuviera un imán especial hacia mi dinero. Cuando mi marido me preguntaba qué pasaba con el dinero, yo siempre me lamentaba que ganaba poco, y que tenía muchos gastos. Nunca me paraba a pensar en lo que verdaderamente ocurría, que era que yo me lo gastaba en el juego, y prefería creer que tenía mala suerte, y que todo lo malo me pasaba a mí.

Empecé a sentir pena de mí misma. Echaba la culpa de todo lo que me pasaba a las personas más cercanas a mí, la familia y demás gente allegada; y pensaba que no me querían y que no les importaba. Cuando me sentía por el contrario culpable, me odiaba a mí misma, me consideraba tan poca cosa, tan insignificante y tan despreciable, que no creía merecer

el cariño de nadie. Poco a poco fue cambiando mi carácter, y sobre todo experimentando fuertes cambios en el humor, ya que lo mismo era cariñosa y amable como de repente me volvía agresiva y violenta.

Ya no era nada. El juego no sólo me quitó dinero, sino también mi personalidad, mi dignidad y lo poco bueno que quedaba de mí. Empecé a pensar en dejar el juego, y desde ese momento comenzó mi obsesión: No quería jugar. Creía que lo podía dejar yo sola, pero era imposible, y a todo esto seguía haciendo promesas que no cumplía, por lo cual llegué a pedir a Dios que me ayudara, y que si era su voluntad me enviara cualquier enfermedad a cambio de que me ayudara a dejar de jugar. Ya no me importaba el dinero, y me estaba dando cuenta que ni siquiera disfrutaba jugando. Pero el hecho es que lo seguía haciendo. Me empecé a sentir mal y no quería saber nada de nadie. Incluso en el bingo, me gustaba estar sola, y a veces, cuando estaba jugando me daban sudores, temblores y hasta taquicardias, pero ni aún así podía salir de allí.

Cuando salía de jugar me encontraba fatal, y un día pensé en desaparecer, en no volver a casa, en que me pillara un coche o me pasara algo. Pensaba en mis hijos y en mi marido, y trataba de valorar qué sería mejor para ellos, si seguir teniendo una madre que sólo dedicaba su tiempo al juego o no volver a verme. No sé realmente cómo salí del atolladero de aquella patética reflexión. Lo cierto es que me armé de valor y decidí contar la verdad a mi marido, suplicándole por favor que me ayudara, que yo estaba dispuesta por mi parte a hacer todo lo que hiciera falta. Mi marido me apoyó y ayudó desde el primer momento. Lo demás era ya cosa mía. De acuerdo con él pedí consejo a profesionales y ellos me mandaron a la Asociación, pero antes de pedir ayuda a AJUPAREVA volví tres veces más al bingo, no sé si para intentar despedirme o para aminorar mis cuantiosas pérdidas, pero afortunadamente fueron por entonces las últimas, y esperaba que de mi vida.

Cuando fui por primera vez a la Asociación me encontraba desesperada, pero me encontré con gente maravillosa, que no sólo me consolaba, sino que me trataba con mucho cariño, animándome a seguir adelante bajo el compromiso de ayudarme ellos a conseguirlo. Yo en un principio agradecía lo que estaban haciendo por mí, pero yo por entonces estaba todavía bajo el dominio del juego. Y empecinada en mi egoísmo, no pensé en otra cosa que utilizar a la Asociación y a sus componentes como tapadera para yo seguir jugando; y luego volver a la asociación a pedir ayuda, y así justificarme por lo que habría hecho. Era triste, pero lo cierto es que quería que otros se encargaran de hacer la rehabilitación por mí, cuando ahora he comprobado que es un asunto personal e intransferible, como el carnet de identidad.

Pero las cosas no fueron como yo pensaba. Viendo lo que yo veía de altruismo y de generosidad por parte de los demás hacia mí, me sentí inmediatamente fascinada por ese espíritu de tal modo que decidí integrarme en la Asociación con todas las consecuencias. Y



para ello me di cuenta enseguida que lo primero tendría que ser dejar de jugar, ser sincera conmigo misma, y por supuesto con los compañeros, y admitir mi parte de responsabilidad, para plantarme cara a mí misma con la seriedad y dureza necesarias. Al principio me sentía un tanto confusa, y en la primera terapia me limité a escuchar y a aclarar un poco mis ideas. Pero a partir de ese día fueron cambiando mis pensamientos, y en la siguiente terapia decidí que quería ser una más, que quería participar y ser como ellos.

A partir de ahí empecé a pensar como persona, a saber lo que me convenía y lo que necesitaba; y poco a poco fui conociendo más sobre mí, empecé a ser más realista, más responsable, en definitiva, un poco más madura, y como tal fui cambiando los hábitos y costumbres, de tal modo que hoy no necesito el juego y me siento mejor y más feliz.

Pero todo esto no lo hubiera conseguido sin el apoyo, el cariño y la confianza de muchas personas a quienes desde aquí quiero testimoniar mi gratitud: Mi marido, mi familia, especialmente una hermana de la cual me siento muy orgullosa, y los componentes de la Asociación, que me parecen unas personas maravillosas, y en especial el doctor Bombín, como profesional y como persona, por su dedicación, cariño y respeto hacia todos nosotros. Pero no voy a daros las gracias sólo de palabra. Os lo quiero agradecer y compensar con hechos y demostraros que vuestra ayuda y apoyo tendrá una recompensa con mi propia rehabilitación. Sé que llevo poco tiempo, y estoy empezando todavía. Me queda mucho camino por recorrer, y mucho que aprender, pero mi empeño y mi fe por conseguirlo hace que siga adelante, y que algún día os lo pueda demostrar. También lo hago por mí misma, ya que pienso que merezco algo mejor que lo que hasta ahora me había dado. Me siento afortunada por lo que he ganado: el cariño y el aprecio de todos vosotros, de mi familia y el mío propio. Os saluda y os quiere vuestra compañera y amiga agradecida. Noviembre de 1.995. **Mariamor.**

D. Testimonios de familiares:

A. De un Padre:

1. LA EMPATÍA. Me llamo Troyano y soy familiar de un adicto en rehabilitación, de mi hijo Ismael.

No hace mucho tiempo, en programas radiofónicos de contenido social, se hablaba de humanidad, sensibilidad, implicación; se hablaba de solidaridad, comprensión, apoyo; palabras todas ellas asequibles para nosotros, la gente de la calle. Algún tiempo después un vocablo nuevo entró en escena, y poco a poco, su sonido se me hizo familiar. Aunque desconocía su significado, en mi fuero interno lo relacionaba con "simpatía". Aún así, no muy

convencido busqué en el diccionario la palabra en cuestión “Empatía” y leí: “Participación afectiva de un sujeto en una realidad ajena”. Comprendí entonces que era mucho más que simpatía. Ahora hablo en presente, “Empatía” es una palabra de gran contenido, que abarca como componentes implícitos la sensibilidad, la solidaridad, la comprensión, la tolerancia, el apoyo, el respeto, el compromiso, los sentimientos; es una palabra que compromete y mucho a la persona que quiere llevarla a la práctica.

Después de asistir a las conferencias del Dr. Bombín sobre la Empatía, me parece que es para el ludópata y su familia, algo así como la clave de la rehabilitación. Y si salimos fuera de nuestra Asociación, pensaría que es una de las palabras más importantes para una mejor convivencia en la sociedad, porque encierra en sí misma un comportamiento de comprensión, tolerancia, respeto y apoyo hacia los demás.

Pues bien, esa comprensión y ese apoyo lo percibí desde un principio en nuestra Asociación. Cuando llegamos, como casi todas las familias, destrozados por la situación de nuestro hijo, las personas de la Asociación nos acogieron, escucharon, nos comprendieron, se solidarizaron con nosotros, con nuestros sentimientos, y nos apoyaron. Todo un equipo de profesionales se ponía a nuestra disposición con sus conocimientos, su tiempo, su sensibilidad para cuando los necesitáramos. Y lo más curioso es que nadie nos pidió nada a cambio. Por aquel entonces yo desconocía que ese comportamiento en su conjunto, tenía un nombre, un nombre con mayúsculas, hoy lo llamo empatía.

En la actualidad, todos los que acudimos a las terapias nos estamos familiarizando con la palabra empatía, sabemos el significado de empatía y conocemos los resultados de la *empatía*.

Ludópatas y familiares exponemos nuestros problemas, nos escuchamos, comprendemos los sentimientos y las emociones de todos y cada uno porque empatizamos. Nos entristecemos cuando en una familia las cosas no van muy bien, y a la vez le ofrecemos nuestra comprensión y nuestro apoyo; y nos alegramos todos cuando alguien nos comunica con alegría que su hijo por ejemplo, ya lleva seis meses sin jugar. Eso es *empatía*.

Gracias a la *empatía* y a la constancia del equipo técnico, familiares y ludópatas, se llega a la rehabilitación de éstos, y como consecuencia a la conciliación de personas, matrimonios y familias enteras que en un principio teníamos la convivencia un tanto quebrantada. Porque aquí, en la asociación, no sólo se aprende a dar al juego una “larga cambiada”, aquí todos nos transformamos poco a poco, en más personas en el sentido cualitativo. Y todo esto lo conseguimos con la práctica de la *empatía*.

En la segunda terapia conjunta después de las vacaciones de este año, el Dr. Bombín habló de la *empatía*, de sentimientos comunes, de comunicación, de sensibilidad. Hubo algunas



intervenciones, casi las justas y el Dr. comentó al final que la terapia había sido poco movida, debido quizás al calor de la tarde. Más yo noté también otra clase de calor: El calor de los sentimientos de todos los que allí estábamos. Habíamos escuchado la exposición del tema; todas las palabras y pensamientos expresados los habíamos hecho nuestros, y los problemas que se expusieron posteriormente y la satisfacción que una familia estaba experimentando también los habíamos hecho nuestros. Había una comunicación de solidaridad, de sentimientos de todos los que allí estábamos. No éramos individuos sentados que más o menos escuchaban, no, éramos todos uno, éramos un sentimiento común que sin hablar nos comunicábamos.

Casi desde el comienzo la empatía se había adueñado de la terapia, estábamos a gusto con aquel sentimiento que nos envolvía. La *empatía* había ocupado nuestras sillas.

Y ahora quisiera relatarles una vivencia que supuso para mí un cambio en el comportamiento hacia mi hijo. Hasta aquel momento se habían sucedido los reproches, los desencuentros..., íbamos por caminos separados. En fin, esa experiencia que supongo hemos vivido todas o casi todas las familias con un ludópata en casa.

Aquel día lo esperábamos para cenar y tardaba bastante más de lo habitual. En casa ya estábamos intranquilos, nerviosos, inquietos. La llave se introdujo en la cerradura, nosotros miramos, él entró, y sin decir nada fue a su cuarto y se cerró. Pasaron unos minutos y lo llamamos, pero no respondió. Me dirigí a su habitación. Él estaba tumbado en la cama a oscuras, vestido sin tapar, recogido sobre sí mismo, con la cara medio escondida entre la almohada y sus manos.

“¿Qué pasa, Isma?” Le dije con voz más bien inquisitoria. No respondió. Yo encendí la luz, e inclinado hacia él insistí: “Has vuelto a jugar, ¿no?”.

Tampoco me contestó. Giró la cabeza hacia mí y me miró. ¡Vaya, cómo me miró!. La mirada pasó de sus ojos a los míos, y desde mis ojos recorrió todo mi cuerpo como un latigazo. Fue corta, pero fuerte, profunda, a la vez huidiza, llena de angustia, dolor, sufrimiento; era indefensa y suplicante. Aquella mirada me decía que lo estaba pasando muy mal, que estaba luchando, que lo comprendiera y que lo perdonara; que no lo dejara solo.

Percibí el dolor de mi hijo y el sufrimiento, sus deseos de cambiar y la impotencia de no conseguirlo; a mí se me hizo como un nudo en la garganta. Me arrodillé junto a él y con mi mano le acaricié la espalda. Le dije que yo de joven había cometido también alguna fechoría.

Después lo cogí por el brazo y casi obligado por mí se levantó. Los dos nos sentamos en

el borde de la cama, él con los brazos caídos y la mirada baja. “Quiero que sepas, le dije, que tú eres muy importante para nosotros; me he dado cuenta que estás sufriendo mucho, no te des por vencido, sigue luchando, seguiremos juntos y juntos iremos a las terapias. Tú lo puedes conseguir igual que otros; es posible que te cueste algo más, pero tú lo vas a conseguir, yo estoy seguro de ello, y confío en ti porque otras cosas más complicadas las has conseguido con tu esfuerzo.

Tímidamente alzó los ojos y yo le esboqué una sonrisa. Nos levantamos, le di una palmada en la espalda y nos fuimos al salón.

Aquel día no se solucionó el problema, porque no hubo milagro; pero la convivencia comenzó poco a poco a mejorar en la familia. Nuestros caminos separados fueron poco a poco convergiendo y se convirtieron en uno solo, que no fue un camino de rosas. Mi hijo y nosotros continuamos luchando más y sufriendo menos.

Yo, sin saberlo, había comenzado a empatizar con una persona necesitada de comprensión y además era mi hijo.

El camino ha sido duro y lleno de dificultades, sobre todo al principio. Mi hijo, con la ayuda prestada, pero sobre todo con su lucha y constancia, ha conseguido su rehabilitación.

Preparar esta pequeña participación, me ha obligado a recordar y revivir situaciones y experiencias de tiempo atrás, a centrarme en ellas para intentar transmitir las con los sentimientos y las emociones vividas. Porque este conjunto de líneas, no son fruto de unos conocimientos específicos sobre el tema, sino que tienen su origen en esas situaciones y experiencias a las que antes me he referido. Durante unos días he tenido que remover mi interior, traer a la memoria recuerdos dormidos. Unos me han supuesto auto-reproches, dolor y collejas que yo mismo me he propinado, porque me han recordado a su vez, que en un tiempo yo no practicaba precisamente la *empatía*. Otros recuerdos, la mayoría, me han traído alegría y satisfacción, porque creo que a pesar de un mal comienzo he contribuido a la rehabilitación de una persona, mi hijo.

Por eso, en la intimidad, conmigo mismo, y sin que nadie se enterase, estos días en una corta ceremonia, me he hecho un pequeño reconocimiento y también un pequeño regalo. ¡Que todo hay que decirlo!. Valladolid, Octubre de 2003. **Troyano.**

B. De Esposas:

1. LA ESPERANZA. Mi nombre es M^a Ángeles, y si me lo permitís, me gustaría contaros por qué hoy estoy aquí, y sobre todo y más importante, para daros (si puedo llegar a vuestro inte-



rior) esa paz e ilusión con la cual yo estoy viviendo, y trasmitiros mis sueños hechos realidad.

Hace ya más de un año yo entré por la puerta de “AJUPAREVA”. Llegaba con miedo y un montón de sueños rotos, pero con la esperanza de ser el lugar donde Julio, mi marido, pudiese salir de su adicción: la ludopatía.

Todo comenzó hace ya muchos años: 10, 11, 12... Mirar al pasado no me gusta demasiado, por ello las fechas quedan para mí perdidas en el tiempo.

Cuando yo conocí a Julio los dos veníamos de matrimonios rotos. Yo tenía dos hijos, y mi marido, una hija; los comienzos fueron un tanto complicados; de dos mitades teníamos que conseguir que sólo existiese una, y montar ese puzzle no es tarea fácil, os lo puedo asegurar.

Los niños (hoy ya todos unos muchachos crecidos) tenían una edad de 11 mi chico el mayor y 6 las peques de la casa.

Durante los primeros años fui feliz. Había conseguido tener la familia que siempre anhelé, tenía un esposo que sabía me quería, y nuestros hijos llenaban todo mi espacio.

Pero la vida, sin necesidad de nosotros poner mucho empeño, se encarga de ponerte a prueba y medir tus fuerzas.

Cuando todo, “según yo”, marchaba bien, me llegó el primer palo. Se acercaban las navidades, y mis padres venían desde León a Valladolid a pasarlas junto a sus hijas.

Eran las 3.30 de la tarde y sonó el teléfono. Desde Zamora un médico me comunicaba el accidente de tráfico de mis padres: mi padre había fallecido, y a mi madre la trasladaban a Valladolid en estado muy grave.

No recuerdo muy bien esas primeras horas. Sólo recuerdo mirar a mi hermana (no tengo más hermanos) y saber que si mi madre nos faltaba sólo me quedaba ella, y a ella me aferré por necesidad y por cariño. Mi madre se recuperó, y nosotras fuimos cayendo en picado, primero fui yo y después mi hermana.

Yo pasé un año en tratamiento, pues me costó entender esa muerte incomprensible.

Años atrás pensaba que lo peor de mi vida había sido la separación. Hoy sé que todo es superable, menos la muerte de alguien al que amas, pero aprendes a vivir con su recuerdo. En este suceso de mi vida, como es natural, estaba Julio (mi marido), tuve que luchar contra

la pérdida de mi padre y encontrarme en ocasiones con su incomprensión, pero levanté cabeza y salí arriba. La vida continuaba su cauce, y yo mi andadura.

Pero el camino que quedaba era difícil, pues llegó la anorexia de nuestra hija. Una niña de 16-17 años que empezó a perder peso sin ninguna explicación lógica. Dicen que las madres tenemos un sexto sentido y lo creo firmemente. Meses antes, a su padre ya le había transmitido mis dudas, pero él, que continuaba viviendo en su mundo de fantasías, lo ignoró. Tan solo tuvo una pequeña charla con la niña y todo solucionado. Pasaron unos dos meses desde ese día, cuando volví a ver restos de comida en el baño. Yo lo tenía muy claro, y en esa ocasión, se lo comuniqué a mi marido, pero le dije que iba a ser yo la que hablase con ella.

Una vez confirmadas mis sospechas por mi hija, su padre se derrumbó, así que como uno de los dos teníamos que luchar decidí ponerme al frente.

Llevé a Elisa al médico, a psicólogos....Hasta que un día cayó una revista en mis manos donde aparecía un artículo sobre la anorexia, una dirección del centro en Valladolid, "CENTRAS. Se lo dije a Elisa, y le pareció bien intentarlo, llamé por teléfono y este fue el principio de algo bonito y entrañable.

Elisa acudió aproximadamente un año. Ni qué decir tiene que mientras ella se rehabilitaba de su anorexia, su padre, que la llevaba a las terapias, se "destruía" con su "ludopatía". Pasado el tiempo y nuestra hija dada de alta, Julio me planteó dejar de pagar la cuota de la asociación. En ese momento le dije que no lo consideraba justo, ya que cuando los necesité, no me pidieron nada, sólo me ayudaron sin conocerme; Ahora, de otra forma y de la única manera que yo sabía, nos tocaba a nosotros corresponder con esa pequeñísima aportación que damos para poder ayudar a los que viniesen detrás.

Esa fue mi respuesta, pero en mi interior sabía, que no tardando, necesitaría otra vez de esta gran familia a la que tanto le debo: "AJUPAREVA".

Las cosas en casa cada vez estaban peor, nunca tuve la nevera vacía, pero lo pasaba realmente mal para llegar a final de mes.

Cuando Julio se metía en el cuarto de estar para, según él, poner los papeles del banco al día, yo no sabía dónde esconderme, pues me horrorizaba cada vez que me llamaba para decirme: "Te has gastado tanto y tanto con tarjeta", "procura no sacar más dinero este mes", "no se qué comeríamos si yo ganase 150.000 ptas.", etc, etc, etc. Encima yo me sentía culpable de todos los gastos que había.

"Yo", que era una inútil por no saber administrar mi casa.



“Yo”, que era incapaz de controlar el dinero en mis manos.

“Yo”, que me compraba cosas innecesarias y absurdas.

“Yo...¡Yo no era la culpable!

Siempre había tenido terror a enfrentarme con mi marido, él era el que trabajaba y yo no me creía con autoridad para pedirle cuentas. Pero ya llevaba seis meses en mi actual trabajo, y me daba cuenta que yo también tenía voz y voto en esta historia.

Hablé con él, y como en otras ocasiones, me dijo que él podría salir solo. Yo sabía que eso era imposible, sólo tenía que esperar, para que él se diera cuenta de que sin ayuda no lo conseguiría.

Y sucedió como podéis imaginaros: Él sabía que le habían visto, intentó ganar tiempo contándome una mentira, pero todos sabemos de la “caridad” de la gente cuando se trata de hacer un favor, y la llamada por teléfono a mi casa para decirme:

“Hola, ¿qué tal estás?”.

Yo: “Bien, ¿y tú?”.

Ella: “Bien, bueno ya sé que estás bien, el otro día vimos a tu marido ¿no te lo dijo?”.

Yo: ¡”Ah! Sí, sí, me lo contó, en un bar tomando un café ¿no?”.

Ella: “Sí, pero él no nos veía, tuvimos que llamarlo”.

Yo: “Sí, es que es muy despistado.

Ella: “No, es que como estaba jugando a la máquina ni nos vio, ¡Sudaba...!”.

Yo: “Sí, sí, oye que tengo prisa, ¿vale? Ya hablaremos, adiós”.

Ella: “Adiós”.

Ese día supe que Telefónica hacía unos aparatos a prueba de golpes, pues aún continúa funcionando el pobre teléfono sobre el que descargue mi rabia.

Julio ya no tuvo escondite donde meterse. Le comuniqué que se ponía en manos de la asociación o nuestro matrimonio terminaba.

Fueron horas duras, con tensión, con amargura. Julio intentó medir mis fuerzas, pero si de algo estaba segura en ese momento, es que no retrocedería ni un milímetro en mi postura y “aposté” y “gané”.

Esos primeros meses aquí fueron especiales, primero volví a encontrar un marido que no creía tener. Descubrí su dulzura, su cariño, su interior y sobre todo su lucha. Yo también

me he encontrado conmigo misma. Soy más paciente, aprendí a pedir perdón y he vuelto a mirar a los ojos a mi esposo y ver esa intensidad y fuerza de cariño y ternura.

Hoy estoy aquí, Julio, para darte las gracias, por la lucha que día a día tienes para salir de este infierno llamado “ludopatía”. Gracias por ser el mejor padre que pueden tener nuestros hijos. Gracias por la complicidad que nos une. Gracias por esa sonrisa que me das cuando no me encuentro del todo bien. Gracias por el apoyo que tuve hace un año cuando mi hermana tuvo un accidente de coche y reviví mi pasado. Gracias por ser el “árbitro” de los pequeños problemas caseros y además mediador y sobre todo Gracias por quererme con la fuerza con que me quieres. Para nuestros hijos Sergio, Elisa y Zulema: Gracias chicos, por estar ahí, por comprender y nunca reprochar que los padres no somos siempre perfectos. Os quiero y en nombre mío y de vuestro padre deciros que sois lo mejor que tenemos.

A mis compañeros de la asociación decirles que: Sin su ayuda, su sonrisa, su abrazo..... esto no hubiese sido tan fácil y ahora me siento orgullosa de poder decir con toda la fuerza de esa palabra que sois parte de mí; Sois mi Familia.

Al equipo técnico, que siempre tiene esa palabra justa y positiva para todos, y por estar cada día con nosotros sin pedir nada a cambio.

Y aunque lo dejo para el final, no es menos importante que el resto; Me refiero al Dr. Bombín, porque él fue el primero que me hizo ver que “ludopatía” es enfermedad, y mi marido estaba enfermo. Cuando crezca y me haga mayor, Dr. Bombin, quisiera poder tener, “sólo”, la mitad de bondad que Usted.

Con Usted he visto como “nuestros” enfermos caen y vuelven a levantarse otra vez para empezar a caminar. Un día dijo de ello: “Son bebés aún, no han madurado porque su enfermedad no les dejó, tienen que aprender a caminar, a querer, a llorar, a reír...A VIVIR Y ese día me pregunté:

“¿Dejaría yo a un hijo caminar solo sabiendo que va a caerse?
Rotundamente: NO.

Por ello le doy mil gracias por tener esa paciencia de “padre” infinita, por levantar otra vez a sus “niños” para que empiecen a caminar; Y por estar siempre a su lado sin juzgarlos , pero amándolos con esa profundidad que sólo Usted sabe tener.

Mil gracias Dr. Bombin; Y gracias a todos vosotros por escucharme con esta atención. Hasta siempre amigos. Valladolid, Julio de 2005. **M^a Ángeles P. C.**

2. EL TESÓN. Mi nombre es M^a Cristina y soy esposa de un ludópata en rehabilitación.



Me gustaría empezar mi testimonio, diciendo que me siento orgullosa de formar parte de AJUPAREVA, porque aunque es mi esposo el enfermo, creo que yo vine peor que él. Mis nervios, mi desconfianza y por qué no, mi impotencia, fueron lo que de alguna manera me trajeron a la Asociación.

La ludopatía de mi esposo, es la que me llevó a ese malestar y al cambio que dio mi vida.

Me casé muy joven, y antes de poder asimilar mi cambio de soltera a casada, fui madre. La responsabilidad se duplicó. Tenía ganas de formar mi propia familia, sabía lo que eso supondría para una muchacha tan joven como yo, pero sentía que estaba preparada para ello.

Mi esposo por aquellos años ya jugaba y yo lo sabía, pero no lo tomé como una enfermedad, porque entonces era esporádicamente. Me empecé a preocupar cuando, llevando cuatro años casados y con dos nenas, él pasaba de todo lo que ocurría en casa. Aparentemente no le importaba que sus hijas no pudieran jugar con él, ir de paseo, en una palabra, disfrutar de su padre. Cuando yo proponía algún fin de semana pasar la tarde los cuatro juntos, siempre tenía algo que decir para no ir. “A qué voy a ir yo allí, no me dejas ni jugar la partida, sólo quieres que vaya de casa al trabajo y del trabajo a casa”, y un sin fin de cosas más.

Así se formaba otra discusión, todo para evadirse de su responsabilidad como padre y esposo. Otra vez nos quedábamos en casa como si ya fuera una anciana que ya había hecho todo lo que tenía que hacer en la vida.

Afortunadamente yo no me he acobardado mucho, y después de algunas ocasiones como ésta, cogía a mis hijas y me marchaba sola con ellas a dar esos paseos que tanto hubiera deseado compartir con él. Por supuesto que no he hecho todo lo que hubiera querido, porque muchos días me iba con la incertidumbre y el miedo de que cuando llegara a casa, me la encontraría manga por hombro, porque revolvía hasta el último rincón para ver si encontraba dinero para irse a jugar, y por supuesto que no era esa supuesta y ficticia partida, porque su mayor problema eran las máquinas tragaperras.

Con el paso de los años, la situación en casa fue agravándose más. Se había hecho solitario, nada comunicativo, no tenía interés por nada ni por nadie, fue perdiendo contacto con las personas, incluso las de su alrededor, sólo quería tener esa libertad que tanto creen que tienen en su tiempo de juego.

Todo lo ocurrido en esos años es lo que me llevó a tener un cúmulo de sentimientos negativos hacia mi esposo. Le perdí mucho cariño, pero nunca le he dejado de querer. Decidí

separarme porque no podía más de lo que había intentado en esos catorce años. Le di a elegir, la separación o ayuda.

De ese modo, mandados por la Trabajadora Social de mi localidad a la psicóloga de la Diputación, llegamos aquí.

Fue el 14 de Noviembre de 2003, y de verdad que bendita la hora que entramos por la puerta de AJUPAREVA. Después de la acogida, que nos realizó Cesar Alonso, un enfermo en rehabilitación, le entregaron un Decálogo, un auto-registro, unos estatutos y unas pautas a seguir. Fue cuando mi vida empezó de nuevo a cambiar, pero esta vez ya para bien. Ese mismo día empezó a hacer las cosas como siempre tenía que haberlas hecho. Lo primero que hizo fue entregarme el poco dinero que tenía y empezamos a hablar de todo lo ocurrido en estos años atrás. Al día siguiente empezamos a acudir a las terapias y a cumplir las normas de la Asociación.

A las dos semanas se vació de todo lo que había hecho en su tiempo de juego, cómo lo había hecho y cómo conseguía el dinero para poder seguir jugando.

Desde el día que entramos aquí, está en abstinencia de juego y luchando por su rehabilitación. Los pasos han sido pequeños pero firmes.

En mi casa se respira todo lo contrario que antes. Ahora demuestra ese interés que antes no tenía, hay conversaciones, no discusiones, tiene la preocupación por su familia como no la había tenido nunca, está empezando otra vez a tener relación, esa que destruyó con la familia, a la que tantos desprecios había hecho.

Está reparando todo el daño que de algún modo ocasionó en su época de juego, aunque en un principio no venía dispuesto a todo esto. Poco a poco, escuchando a sus compañeros y a los familiares sus testimonios, mi testimonio, fue entendiendo que eso no era todo lo normal que él decía que era, y se fue identificando como ludópata, con lo cual entendió que tenía que renovar su persona.

Yo, por mi parte, he sacado todo el dolor que tenía dentro, y aquí me siento comprendida, ayudada y cada día más fuerte.

Estoy a su lado como siempre, pero ahora con lo que he aprendido y me queda por aprender, ya no me siento impotente para poder ayudarle y salir adelante.

Reconozco que él es un buen alumno, se deja enseñar y ayudar, también acepta los pequeños tirones de orejas que alguna vez le he tenido que dar. Le tengo que dar las gracias por



su lucha, por querer salir de esta horrible enfermedad.

Ahora entenderéis por qué me siento tan orgullosa de pertenecer a esta Asociación. Ahora toda mi decepción con mi esposo, se está convirtiendo en admiración, por su constancia, su buen hacer, su fuerza de voluntad y muchas cosas más.

Tengo que dar las gracias a todos por vuestra ayuda y apoyo.

También al Equipo Técnico, a Sandra, que me ha ayudado a recolocarme como pareja y como madre, al Dr. Bombín, que con su sabiduría y dedicación tanto está haciendo por nosotros, y para finalizar a mis hijas, que son mi mayor apoyo y ayuda para su padre. Y a ti Floren, pedirte que sigas así día a día, que nunca olvides que yo estoy ahí y para recordarte en dos palabras ¡Te quiero!. MUCHAS GRACIAS. Valladolid, Julio de 2005. **M^a. Cristina Rodríguez**

3. LA TOLERANCIA. No sé si sabré expresarme respecto a lo que quiero comunicar, pues soy una mujer sencilla y con poca cultura, que va a intentar contar su experiencia sobre la tolerancia como esposa de un alcohólico y ludópata, aunque actualmente se encuentre rehabilitado. Querría saber transmitir mis sentimientos acerca de la tolerancia, que a mí personalmente me ha dado tan buenos resultados, y por ello me gustaría que todo el mundo la adoptara como forma de vida para que hubiera mayor entendimiento y más afecto entre todos, aunque pienso que la tolerancia ha de empezar, como un edificio se empieza por los cimientos, por su aplicación con las personas que viven bajo el mismo techo; es decir, que la tolerancia, antes de practicarse en la vida social, debería practicarse en la vida familiar.

En mi caso, a los pocos meses de casarme comprendí que tendría que aprender a ser tolerante, porque enseguida me di cuenta de que mi marido tenía, al mismo tiempo que cualidades que yo no tenía, y por las que yo le admiraba, una debilidad especial por el alcohol que yo comprendí que era superior a él, por lo cual me dispuse desde el principio a la lucha, ya que no admitía la idea de perderle. Me apoyé al principio en mi formación y sobre todo en mi fe religiosa para emprender la tarea que me había propuesto, y después tuve que añadir mi propio coraje personal para intentar solucionar aquella dura situación.

Pero el tiempo pasaba y mi marido seguía hundiéndose más y más en el pozo de la adicción, a pesar de mis constantes consejos y advertencias. que caían una y mil veces en saco roto, porque nunca le faltaban “amigos” que le animaban en sentido contrario. Ante tal falta de personalidad que denotaba aquella conducta, yo me armé de paciencia y mantuve una actitud de serenidad y tolerancia, que como he insinuado antes eran al principio más que nada actitudes de resignación cristiana.

En consecuencia con mis ideas sobre lo que ocurría (yo pensaba que se trataba de un vicio

terrible), le sugerí que hiciéramos unos “cursillos de cristiandad” de los que me habían hablado como medio eficaz para combatir vicios muy arraigados en la persona. Él acudió al fin, supongo que sin gran convencimiento, porque al poco tiempo, tras una ligera pausa en su hábito de beber, volvió a la carga, si cabe con más fuerza.

Me enteré por entonces de que el alcoholismo era una enfermedad, y aquello me reforzó en mi decisión de ser tolerante, aunque como cristiana practicante le pedía a Dios con todas mis fuerzas que me iluminara con ideas, conocimientos o recursos con los que poder enderezar el torcido camino que mi marido había emprendido. Y yo sola, pues a nadie había dicho nada, hube de fortalecer mi mente para seguir luchando día a día, aunque por supuesto, con mis dudas y mis momentos de desaliento.

Como por otro lado veía que mi marido, dentro de su enfermedad, era un gran trabajador, e inteligente, le animaba a realizar actividades en el grupo parroquial, tales como trabajar en la sección de Caritas o visitar a los ancianos. No obstante, el problema tampoco así se solucionaba, sino que por momentos se agravaba, y mi tolerancia llegaba por momentos a su límite. Efectivamente, ya chocaban nuestros caracteres tan estrepitosamente, que llegaron los primeros insultos, las primeras pérdidas de respeto, y nuestros hijos, a los que yo había ocultado hasta entonces las faltas de mi marido, empezaban a darse cuenta de la situación, porque ya iban siendo mayorcitos, y no eran tontos.

Aquello, sin embargo, no podía continuar así mucho tiempo. Los choques entre nosotros se iban haciendo cada vez más frecuentes, porque los nervios nos traicionaban a cada paso, El sentimiento de patetismo era evidente, y mi tolerancia llegó al límite, porque él ya no hacía caso de consejos ni de advertencias. Fue entonces cuando, aprovechando que se encontraba físicamente hundido, y no podía más, conseguí al fin llevarle al médico, quien automáticamente le ingresó. En un principio lo pasó, mejor dicho, lo pasamos muy mal, porque tenía el hígado dañado y estuvo muy grave. Una vez fue dado de alta, el médico nos advirtió que no podría volver a beber, para lo cual nos recomendó acudir a rehabilitación a una asociación de alcohólicos, que él no aceptó, alegando que como era sordo, aun con el aparato no podría oír las terapias. Sin embargo, con el tratamiento individual que nos proporcionó el psiquiatra, que no era otro el médico que nos atendió en el Hospital Clínico, se mantuvo totalmente al margen del alcohol durante dos años.

Fueron dos años muy felices. Pensé que al fin mi tolerancia había dado sus frutos, o que el Señor había escuchado mis muchas oraciones. Pero sólo fueron eso, dos años, porque al cabo de este plazo de tiempo volvió a empezar de nuevo, y esta vez, además, con un nuevo problema: el juego de azar, las máquinas tragaperras. Aquello fue como hundirse de nuevo en el abismo. Comprendí que sería cuestión de volver a empezar, pero yo me encontraba sin fuerzas, y mi tolerancia se había agotado, abrumada por sus continuas mentiras y



trapicheos. Pero al fin, el día 2 de Noviembre del 94 se confesó de su adicción al juego, y me declaró casi todas sus deudas, lo que me horrorizó. Pero yo no hice sino llevarme las manos a la cabeza y encomendarme a Dios, porque bien creí que aquello acabaría conmigo. En aquel momento pensé que con mi tolerancia había fracasado, que le había dado alas para dedicarse al placer sin ninguna traba. Pero puede que estuviera equivocada en aquel momento en que pensaba así.

Acudimos enseguida a la Asociación AJUPAREVA, a pedir ayuda. Había que volver a intentarlo. Era cuestión de respirar hondo, coger fuerzas y tirar adelante. Y debo decir que desde el primer momento nos sentimos acogidos y envueltos en un clima familiar que nos devolvió la ilusión de vivir y de superarnos día a día. Llevamos once meses, casi un año, y puedo decir que mi marido es otra persona. Ahora hay diálogo entre nosotros, lo que ya ni me acuerdo de cuándo se había perdido, y el respeto, junto con nuestras mejores cualidades y sentimientos, han vuelto a presidir nuestra convivencia. Creo que, en cierta medida puedo asegurar que todo ello ha sido un fruto tardío de mi tolerancia. Claro, que en esta labor de recomposición de nuestra vida no estoy sola, afortunadamente. Tengo a la Asociación, al matrimonio Bombín y en general a todo el equipo técnico, que tanto bien están haciendo por nosotros, y cómo no, ahora tengo a mi marido. Pero también, como cristiana practicante, debo dar gracias a Dios, por haber conocido y haberme beneficiado de esta gran obra social hecha por el hombre y para la sociedad. Nunca dejaré de reconocer la inmensa labor que el Dr., con su equipo y asociación, están realizando en la humanidad con su desinteresada misión. Y por ello desde aquí le deseo que el Señor le dé mucha salud y bienestar junto a los suyos. **M^a. Inmaculada** (Esposa de Tiburcio)

4. LA AFECTIVIDAD, LA RANA Y EL DIAMANTE.

(Testimonio sobre un cuento de hadas)

Cuando yo era niña, me fascinaban los grifos abiertos, hasta tal punto que podía pasarme horas enteras investigando por qué el agua formaba aquellos remolinos antes de desaparecer por el desagüe. Parece que, ya desde entonces, mi destino sería el de preguntar siempre por el por qué de las cosas.

Aquella mañana, yo estaba en la cocina, creo que planchando, no sé... El grifo goteaba intermitentemente, y todo era gris como el grifo aquella mañana. Carlos entró, y escuché cómo rozaban el suelo sus grandes ojeras negras. Sin esperarlo, él desplomó su cabeza en mi hombro y mientras yo trataba de recuperar el equilibrio, él me confesaba llorando su ludopatía.

Recuerdo que, mis ojos se perdieron en aquel grifo gris, y yo también hubiera querido convertirme en acero inoxidable, pero no se me logró. Maldije mi suerte y el rencor formó parte de la familia como un elemento más, al que nadie invitó.

A regañadientes, y sin ninguna motivación especial, nos pusimos en poco tiempo, en ma-

nos de una psicóloga que, con más voluntad que acierto, intentó en vano guiar nuestras vidas. ¿Y qué falló?. Probablemente nos falló el miedo a la verdad, y el miedo al fracaso; nadie nos educa para asumir las derrotas. En aquella ocasión, nuestra increíble capacidad de autoengaño, nos jugó una mala pasada. Él creyó que podría solo contra la bestia, y para mí resultó muy cómodo creerlo.

Así pues la recaída nos llegó en el peor momento, y por ello deseé con más fuerzas no haber tenido nunca aquel embarazo en el que tantas esperanzas puse. Pero al escuchar mi hijo, desde el fondo de mis entrañas, semejantes pensamientos, se enfadó terriblemente conmigo y me obligó a guardar reposo.

Aquella amenaza de sangre me obligaba a moverme con lentitud cuando yo más prisa tenía. Aquella ley natural, me dio tiempo y silencio para analizar mi paso por aquel túnel sin luz final.

Recordé aquella tarde en el Instituto: A punto estuve de levantarme y abrazar a aquel profesor de Física que con su explicación sobre la Fuerza de Coriolis dejaba zanjados para siempre mis devaneos sobre aquellos remolinos del desajuste.

Y si aquel misterio tuvo una explicación lógica, también la ludopatía tenía que tener un porqué. Busqué a golpe de libros una contundente y concienzuda respuesta, que justificara el problema de Carlos, y encontré párrafos estupendos. Fue muy interesante descubrir cómo hasta el más insignificante de nuestros actos, por peregrino que parezca, dice todo de nosotros; nuestra manera de andar, de estrechar la mano, hasta de sentarnos en una silla, nos delatan.

Imaginé que sería apasionante sumergirse en las profundas aguas del psicoanálisis. Pero lo cierto es que, ni la definición más completa, ni el estudio de las endorfinas, ni las teorías más recientes, revelaron el verdadero motivo de mi resentimiento. Si existía una respuesta lógica, pero no era la mía; la ludopatía no era mi problema.

Mi príncipe se había convertido en rana; yo estaba casada con un perdedor, esa sí era mi auténtica herida. Y sólo pude doblar las rodillas, cuando aprendí a escucharlos con el oído interno: "Cada uno de nosotros ha de encontrar su propia paz interior", y eso, aunque se busque, no se encuentra en los libros; debemos aceptar con naturalidad que el fracaso forma parte de nuestras vidas.

Decidí hacer las paces con el pasado. Aquella era una buena ocasión, y al recuperar la memoria perdida apareció aquella joven mujer, de cuyas manos colgaban dos niñas muy pequeñas. Intenté imaginar su dolor después de que aquel marido escandaloso y ruin, a



pesar de su exquisita educación y de su gran talento artístico, decidiera cruzar el mar junto a su botella y perderse para siempre en el horizonte.

Y dentro de aquellos largos y estrechos pasillos del internado, una de aquellas niñas se juraba a sí misma que jamás se casaría con nadie. (¡Claro qué..., todo podría cambiar cuando apareciera aquel hermoso príncipe azul montado a caballo...!) A mí nunca me han salido las cuentas de la lechera.

¿Por qué el destino se empeñaba en repetir la misma historia?. ¿Era éste otro remolino maldito del desagüe?.

Con esto descubrí cómo debemos digerir sin traumas nuestros fracasos, como parte de nuestra vida. Queremos que nuestras vidas sean perfectas y eso es antinatural. Desde entonces, vengo observando cómo la ludopatía se esconde debajo de las alfombras cuando llegan las visitas. Pocas personas que se sientan implicadas quieren hablar de ello, porque el fracaso es un estigma familiar.

Al entender cómo debemos aprender de nuestros errores, responsabilizándonos de ellos, rescaté también de mi memoria a aquel primer novio adolescente, al que abandoné sin miramientos una primavera. Poco me importó que, amigos comunes, me contasen cómo lloró, sin saber de dónde vino aquella piedra que le golpeó la nuca.

Aquella era otra herida mal curada, de modo que, como veis, el silencio que mi hijo me concedía estaba lleno de ruidos. Ya no era tiempo para más reproches y tampoco podía cometer dos veces el mismo error.

A medida que se aplacaban tempestades, el niño debió de adivinar que necesitábamos su presencia como agua de Mayo y cuando apenas había cumplido el 8º mes de embarazo, se nos puso rápida y silenciosamente en este mundo. Os confieso, que sentí un miedo especial en el parto, porque a pesar de lo prematuro, el embarazo había sido largo y confuso. En secreto, le pedí ayuda a mi abuelo, y desde el otro lado de la vida él me dio fortaleza para empujar. Con el niño nacía nuestra segunda oportunidad y nuestro segundo hijo.

Y a partir de aquel momento, me negué en rotundo a vivir con una rana; y no pararé hasta que el hechizo nos restaure a todos. Al fin y al cabo, el carbono sometido a altas presiones, puede producir diamantes.

Cada uno de nosotros posee su propia parcela de verdad y debe de tener la osadía de expresarla.

Por último, todo mi afecto y mi gratitud, que se me quedan muy cortos, son para vosotros,

de quienes tanto he aprendido. Fue vital para mí descubrir la importancia de la autoestima, del autocontrol y de la perseverancia. De vosotros estoy aprendiendo a ser más fuerte y más humilde también. Muchas gracias a todos. Valladolid a 24 de Octubre de 1998. **María José V.**

5. LA DUDA. Estos días estoy volviendo al pasado, a ese que sin estar tan lejano, parecía estar empañado por una luz que cubría la desesperanza, pero de nuevo se han abierto las heridas, y éstas parecen más dolorosas ahora de lo que lo fueron antaño, quizá porque he probado el sabor del intento de recuperación sin resultado.

No puedo por menos que preguntarme ¿por qué la confianza en el futuro se esfumó de un solo golpe?. Escasamente diez minutos bastaron para romper casi seis años de noviazgo, la ilusión de cualquier chica de mi edad, el trabajo de más de seis meses. El camino de la recuperación había quedado roto, el abismo volvía a abrirse a mis pies, y a tan sólo unos pocos metros de caer en él, no parece haber un puente por el cual cruzarle.

Tal fue el estado en el que me dejó su recaída, el dolor y el sentimiento de traición, que no me dejaban ver esa rama que estaba tendida hacia mí. Sólo en un momento de supremo esfuerzo por no perder definitivamente la esperanza y tirarlo todo por la borda, pude pensar con meridiana claridad. Acudí al único lugar en el que una vez me dieron fe en la recuperación, no sé si buscando refugio, posiblemente consuelo, quizá un buen consejo, y afortunadamente encontré las tres cosas, y por añadidura un puñado de gente que me demostraron, en su momento, que eran amigos, y que ahora han vuelto a tenderme la mano. La gratitud que siento no cabría en esta página, pero estoy segura que ellos saben que me han devuelto las ganas de luchar, y posiblemente esa sea la manera que mejor pueda demostrarles lo agradecida que estoy.

Ahora, lo más importante es ver dónde estuvo el fallo; hacer examen de conciencia, y admitir cuál fue la parte de culpa que yo pueda tener en su recaída; y, una vez encontrado el error, volver la mirada al futuro con nuevas fuerzas y más brío, eludiendo la trampa en la que caí.

No puedo negar que ahora he vuelto a encontrar el puente, aunque éste me parece desvenecjado, erizado de clavos y cubierto de llamas; o en otras palabras, mi confianza en él ha quedado seriamente resentida, y no puedo negar que tengo un miedo cerval, pero sé que me debo esto a mí misma en primer lugar y a la gente que me está ayudando después.

Nunca he sido una persona que viviese el día a día, aunque tampoco los planes que he hecho se puede decir que hayan sido a largo plazo; pero en estos momentos las dudas no me dejan plantearme el futuro con claridad. Y es quizá en estos momentos cuando más ayuda



preciso, pues habiendo tomado la decisión de seguir adelante con mi noviazgo, aunque con un ligero cambio en la concepción del mismo, ya que él debe durante seis meses prescindir de mí, a excepción del tiempo que pasemos en las terapias, ¿cuál ha de ser mi forma de comportarme con él?.

Me siento francamente enfrentada a mí misma: por un lado todo el cariño que le tengo, por otro la desconfianza que me atenaza y que hace que me cuestione si cada una de sus palabras no guardarán un nuevo intento de enredarme en una nueva mentira. Quiero ser indulgente y no sé serlo, o me da miedo, o quizá ambas cosas a la vez. Su reacción, al momento que se ha planteado, me mueve a ser tolerante, pero mis preguntas son: ¿cuándo debe aplicarse esa tolerancia?, ¿puede esa tolerancia, ser mal entendida y ayudarle a que desarrolle un nuevo sentido del engaño?, ¿se daría cuenta él de que si en algún momento utilizase mi actitud tolerante de forma inadecuada podría convertirse en un boomerang que volviese a involucrarle en el juego?.

Quizá la búsqueda de respuestas para esas preguntas y unos cuantos millones de ellas más que se me plantean ahora, sea parte del proceso de rehabilitación, pero la impaciencia siempre fue uno de los distintivos humanos y yo quisiera tener ahora todas esas respuestas.

M^a JOSÉ G.

6. LA ESTRATEGIA. Soy Mayte, esposa de un adicto al Juego. Formamos parte de la Asociación “A.JU.PA.RE.VA” desde el 1 de Marzo de 2003.

Como esposa y familiar, tomé la decisión de ayudar a mi esposo, haciendo las cosas bien; y ya que se está tratando en estas Jornadas sobre la empatía, de obrar conforme a esta condición, que yo antes apenas conocía, aunque la practicara.

Voy a referirme a unos hechos concretos, porque creo que en ellos se pone de manifiesto la presencia de este fenómeno de la empatía, que es según yo lo veo como un cemento invisible que une a las personas en un entendimiento constructivo común. Lo que voy a contar versa en torno al dinero, que es un tema sobre el cual, a priori, parece difícil que pueda haber empatía o entendimiento entre el ludópata y la familia. Sobre este asunto del dinero, y siguiendo pautas que me dicta mi sentido común en sintonía con las normas que se suministran en la Asociación, yo le compro a diario el tabaco y el periódico, y lleva un euro diario al trabajo para tomar café.

A los veinticinco días de comenzar esta nueva experiencia en la Asociación, mi marido tenía consulta en una clínica dental y por estar yo trabajando en ese momento, fue él solo a dicha cita. Al entregarme las cuentas dijo que le habían hecho dos empastes y dos tratamientos de flúor. Contesté: “¿Dos veces flúor en el mismo día?, ¡qué raro!”. Él afirmó, una

vez al principio y otra al final. Esto me llamó la atención.

Al día siguiente quise saber si mi sospecha era cierta y con esta intención aclaratoria llamé al dentista y me informó: “Un flúor y dos empastes”. Me sentí conmovida y dolida, pero serena y tranquila ante la situación.

Llamé por teléfono a mi esposo al trabajo y le dije que si tenía la posibilidad de salir pronto, y que si le parecía bien podíamos acercarnos a felicitar a su padre. Él aceptó y pasamos esa parte de la tarde a gusto y en armonía con su familia. Por la noche, solos en la habitación, le pregunté, “¿cómo te sientes?”, y él contestó “muy bien”. Le dije que me alegraba por ello, pero que si él decía que estaba bien, seguro que era verdad que estaba bien. Contestó de nuevo que sí; le di las buenas noches y se hizo un gran silencio. Al rato me preguntó: “¿Por qué has insistido en que si estoy bien, no será por el tema del dinero?”.

Encendí la luz y vi que era el momento oportuno para aclarar la situación. Puse de manifiesto lo que sabía y se defendió alegando que se sentía como un niño recién nacido, completamente desnudo e indefenso, sin dinero.

Yo entendía y comprendía cómo estaba él, supongo que en aquel momento estaba funcionando mi empatía hacia él, y lo que le suponía aquella situación. Le pedí que me lo entregara y no puso resistencia, aunque algo ya faltaba.

Yo percibía lo mal que se sentía por ese hecho, y lo que hacía era culparse y castigarse. Creo que en ese momento él, además de sentirse mal consigo mismo, también estaba experimentando empatía hacia mí y sentía el dolor de la culpa por haberme decepcionado en mi confianza.

Traté de ayudarle, para que no siguiera con esa actitud. Le dije: “Aprovecha de este error para aprender de él, no para castigarte. Observa cómo te sientes por dentro; sólo obsérvate, y notarás que si estás así es por no hacer las cosas bien. Ahora imagínate cómo te sentirías si tu actuación hubiera sido correcta; sería tu bolsillo el que estaría mal, pero tú internamente estarías tranquilo, orgulloso y feliz”.

Yo me sentía tranquila y serena, y le agarraba con mi mano para que viera mi cercanía y apoyo, y en definitiva, para que notara a través del contacto físico mi empatía presente. A medianoche le escribí una carta y se la puse junto al bocadillo. Quería animarle para que viera que se podía seguir adelante, y lo importante que era hacer las cosas bien para superar esta enfermedad. También hubiera podido estampar en el remite “Mi empatía”.

A la siguiente semana tenía nueva consulta con el dentista. Yo me ponía en su lugar, en



un nuevo ejercicio elemental de empatía; y lo que más hubiera deseado era que, a pesar de haber fallado, volvieran a confiar en mí. Así que, consciente de lo que hacía y del riesgo que corría, decidí confiar en él. Al darle el dinero le dije: “Llevas más por si lo necesitas y te sientas seguro, porque confío en ti y en que hayas aprendido la lección”.

Al regresar me entregó las cuentas claras y agradecido por mi actitud. Creo que también había empezado a funcionar su empatía, y con ella se abría paso ya con fuerza su rehabilitación. Un saludo. Valladolid, Octubre de 2003. **Mayte.**

7. LA CRISIS. Me llamo Pilar, soy esposa de un adicto al juego en rehabilitación y os voy a dar el testimonio de cómo comenzó todo para mí.

Aquel día salí del trabajo para ir a casa y paré en el cajero para poner la cartilla al día. Últimamente esta operación era algo tan cotidiano como respirar. Sabía que algo pasaba. El dinero que yo ingresaba un día para hacer los pagos necesarios, ese mismo día o al siguiente desaparecía de la cuenta, porque mi marido lo sacaba al instante con la tarjeta.

Esperaba que el dinero que había ingresado el día anterior aún estuviera en la cuenta, puesto que era casi final de mes y los pagos estaban a punto de llegar. Cuando el cajero me devolvió la cartilla, no lo podía creer. El dinero había desaparecido. Miré y miré la cartilla como si con ello pudiera conseguir borrar los movimientos de reintegro, pero fue en vano. Sentía como si la angustia me fuera cortando poco a poco la respiración ¿Qué estaba ocurriendo? ¿Por qué mi marido hacía eso? ¿A dónde estaba yendo ese dinero? ¿Por qué no hablaba conmigo si tenía algún problema o si había otra persona a quien estuviera dedicando su tiempo, dinero y atenciones, o si la empresa no iba lo bien que se esperaba o si..... ?

Nunca había sido tan largo el camino, nunca subí tan deprisa las escaleras, nunca me dio tanta angustia abrir la puerta; y sin embargo, su cara era la de siempre, ni un mínimo signo de problema.

“¿Qué está pasando?” Fueron mis palabras. “Nada”, su única contestación. Cuando le pregunté dónde estaba el dinero que había metido en la cuenta para finalizar el mes, empezó a ponerse nervioso y la excusa fue: “Lo necesitaba para pagar otras cosas” “¿Qué cosas? ¿Por qué no me dijiste nada? ¿Yo meto dinero y tú vas rápidamente a sacarlo? Esta no es la primera vez que ocurre ¿Estás metido en algún lío? ¿Por qué no me cuentas lo que pasa? Sabes que siempre estoy a tu lado”. Su única respuesta: “NO PASA NADA”, y después el silencio. No podía conocer al hombre que tenía delante de mí. ¿Era la misma persona con la que había compartido los momentos más íntimos de mi vida? ¿Cómo podía ser que no fuera capaz de decirme lo que estaba pasando? La desesperación y la tristeza me invadió, las lágrimas empezaron a brotar de mis ojos y de mi corazón, el suelo se hundía a mi alrededor y él estaba delante, sin decir nada. Sólo “Por favor, no llores”. Y ¿cómo cortar el llanto? ¿Cómo arran-

carse esta angustia del alma? ¿Cómo combatir la desesperación?

¿Durante cuánto tiempo le pedí, le supliqué, le imploré que hablase conmigo, que me contara lo que ocurría por malo y doloroso que fuera, para intentar solucionarlo? Minutos.....horas de desesperación, hasta que en un susurro le oí: “Las máquinas.....”. Creo que en los 12 años que hacía que le conocía nunca le había visto llorar como lo estaba haciendo en ese momento. Le abracé y me dijo que el dinero lo estaba perdiendo en las máquinas tragaperras.

No entendía nada ¿Cómo puede una persona aparentemente normal, sin preocupaciones graves, empezar a meter monedas en una máquina y no parar hasta que ha terminado con todo lo que lleva en el bolso, o con todo lo que pueda sacar de la tarjeta bancaria? No lo entendía. ¿Era culpa mía? ¿Qué había hecho yo para conducirlo a esa situación? ¿Por qué no había hablado antes de ello conmigo? ¿No era yo la persona en quien más confiaba?

Le dije que necesitábamos ayuda. Debíamos buscar a alguien que nos ayudara, para saber cómo debíamos afrontar este problema, porque solos no podríamos. Él se negó en redondo. Siempre había estado solo para resolver los problemas y ahora, si no era yo, nadie le iba a servir de ayuda. Le insistí, pero no hubo manera de convencerle.

Así empezamos nuestra lucha con el “problema de las máquinas”. Decidimos que yo manejaría todo su dinero y todos los pagos e ingresos que fueran posibles se harían por el banco.

La tarjeta que él tenía se devolvió. Los primeros días yo no podía pensar en otra cosa. Era como una obsesión. Intentaba buscar las causas y la forma más razonable de intentar resolver el problema. Él casi no quería hablar del tema, aunque aparentemente aceptaba la situación de “control”.

Pasaron los meses y yo fui viendo que las cosas no mejoraban demasiado. Había temporadas que jugaba y otras que no. El control del dinero yo se lo podía llevar parcialmente, porque él era autónomo, y había clientes que le pagaban en mano y siempre hay “chanchullos” que se pueden hacer para falsear los ingresos reales. Pero el dinero no era el principal problema. Yo me fui haciendo cada vez más desconfiada, y él cada vez más callado y huraño. Hacía todo lo posible por estar fuera de casa el mayor tiempo posible, aunque no fuera jugando. El caso era eludir cualquier conversación. Nuestras vidas se fueron separando.

Cogí unos días de vacaciones y para mí la situación se agravó. Era estar en casa todo el día sola y darle vueltas a la cabeza irremediamente. ¿Dónde estará? ¿Qué estará haciendo? ¿Estará jugando?. Un día, después de comer, surgió una discusión; no me acuerdo ni siquiera el motivo, pero sé que nos dijimos cosas muy duras, y por supuesto salió el tema del juego. Él se marchó con un portazo y yo me quedé sola, otra vez sola, agobiada por la situación y sintiéndome impotente y hasta culpable de todo lo que estaba ocurriendo,



y por no poder hacer nada para reconstruir nuestra vida, que veía desmoronarse a pasos agigantados ¿Por qué no le puedo ayudar? ¿Qué sentido tiene esta relación? ¿Para qué sirvo yo?. La angustia era inaguantable y decidí que mi vida no tenía sentido y que lo mejor que podía hacer era quitármela. Busqué dónde guardábamos las medicinas y tomé todas las pastillas que encontré. Me acosté en el sofá sin poder parar de llorar. Pero aún debían quedarme cosas que hacer en este mundo porque la muerte, que yo tanto anhelaba, no me quiso llevar con ella. Él llegó antes de su hora habitual y me encontró a tiempo.

De resultas de ese incidente me hundi en una depresión que me llevó a un tratamiento médico y psicológico. Él me ayudó mucho, pero yo me di cuenta de que no podía seguir haciéndome responsable a mí misma de todos los problemas que teníamos.

Creo que durante un tiempo él se mantuvo sin jugar, pero nuestra relación personal no mejoraba demasiado. Él se había encerrado en sí mismo y no había manera de que compartiera nada de su interior conmigo. Tenía algo dentro de él que le estaba arrastrando cada vez más hacia el abismo, y parecía empeñarse en no querer verlo y no querer resolverlo. Y a la vez que él se hundía yo me hundía también. Mis ganas de luchar y de intentar salir adelante y salvar nuestra relación se evaporaban, como los sueños que un día tuvimos.

Así, poco a poco, fuimos distanciándonos cada vez más. Vivíamos en la misma casa, pasábamos muchos ratos juntos, incluso en algunos momentos lo pasábamos bien, pero no sabíamos nada el uno del otro. El poco diálogo que nos quedaba desapareció, y lo único sobre lo que se hablaba en casa eran cosas necesarias para el funcionamiento del hogar. Mejor dicho de la casa, porque el hogar no existía.

Pasaron días, meses y hasta años. Había temporadas mejores y otras muy malas. En este tiempo muchas veces pensé: “Esta es la última mentira que aguanto, este es el último desprecio, el último engaño”. Incluso se lo dije a él muchas veces: “Esta es la última vez, la última oportunidad; para la próxima, te vas de mi vida para siempre...”. Pero al final nunca cumplía lo dicho, siempre volvía a aguantar y a perdonar, y esto nos seguía perjudicando a los dos cada vez más.

Sin embargo, llegó un día en que la paciencia acabó de agotarse. Él me había dado un dinero para guardar, que yo había puesto en un sobre dentro de un cajón. Al volver de hacer unas compras, fui a coger el sobre y me di cuenta de que allí faltaba dinero. Habíamos pasado una buena tarde los dos de compras, pero al llegar y darme cuenta de la otra cara, fue como una losa que se me cayera encima. Había estado toda la tarde conmigo, y como tantas otras veces, me había tenido toda la tarde engañada, poniendo la cara buena, con una sangre fría y una indiferencia total, cuando en realidad tenía otra cara muy distinta. Fui a pedirle explicaciones y me dijo que efectivamente él había cogido dinero y que cier-

tamente, había estado jugando. “¿Y no podías habérmelo pedido a mí, en lugar de andar como un “raposo” rebuscando para encontrar el dinero?”. Me pareció una actitud tan cínic-a, tan falsa la suya, que en un segundo pasaron por mi cabeza todos los momentos igual de falsos que habíamos vivido los últimos años y decidí que definitivamente ya no quería seguir teniendo esa vida. Así que se buscara un sitio para vivir y se fuera lo antes posible de casa. Esta vez era la definitiva, y ya no quería saber nada más de él ni de sus mentiras. Le di un mes de plazo para arreglar sus problemas de dónde alojarse, pero en esos días le llamaron para una intervención quirúrgica que tenía pendiente. Otra vez le salvó la campana. Como no tenía a nadie en la ciudad, me comprometí a ayudarle una vez más durante el tiempo que estuviera en el hospital y durante la recuperación, y así lo hice.

Poco después llegaron las Navidades. Él ya estaba bastante repuesto, y yo salía a cenar para celebrar la Navidad con unas amigas. Cuando estábamos bailando en una discoteca, se me acercó un chico con intención de ligar. Yo ya tenía bastantes problemas con el género masculino como para querer meterme en más, pero me pidió el número de teléfono y se lo di, pensando que no me llamaría y no pasaría nada.

La sorpresa me vino cuando al día siguiente recibí un mensaje suyo. Era como si de repente hubiera aparecido una persona que parecía que estaba dispuesta a prestarme la atención que mi pareja hacía mucho que no me quería prestar. Me sentía halagada y pensé, “si hace ya mucho que se ha acabado mi relación, yo lo sé; él lo sabe, aunque no lo quiera asumir, soy una persona joven y tengo que buscar un sentido a mi vida. “¿Qué pierdo por intentar conocer otra persona?”. Quizá esta sea la única forma de que mi pareja se dé cuenta de que ahora sí va en serio, y ya no puede seguir por más tiempo haciéndome una desgraciada”. Así pues, contesté a ese mensaje y durante unos días estuvimos escribiéndonos esporádicamente. Pasados los días de Navidad, yo le dije a mi pareja que le daba de plazo hasta final de Enero para que se fuera de casa, que ya estaba todo dicho.

Un día el chico al que había conocido me llamó para ver si íbamos juntos al cine, y yo le dije que sí. Fuimos al cine y después a tomar una copa. Yo le hablé de mi situación y él la entendió; y al llevarme a casa, nos besamos. Ese beso no me supo bien. Por una parte no era como los que yo había disfrutado durante años atrás; y por otra parte yo no quería otros besos. Hoy pienso incluso que aquello quiso ser como una especie de venganza; pero una venganza que no me satisfacía para nada.

Al día siguiente, mi pareja me preguntó que dónde había estado, y yo le contesté que había ido al cine con otra persona. No sé lo que se le pasaría por la cabeza en ese momento, pero sabiendo lo celoso que él era (o solía ser, porque en esos momentos creo que no le conocía), supuse que le tenía que haber dolido mucho. Creo que hasta ese momento él seguía pensando que sería una crisis pasajera, como tantas otras que habíamos tenido, y que después del



temporal todo volvería a ser lo de antes. Creo que hasta ese momento él no se dio cuenta de la situación real.

Me pidió detalles sobre quién era la persona, y cómo la había conocido. No se daba cuenta de que eso era lo menos importante; que lo importante era que no estaba dispuesta a seguir en la situación que habíamos vivido los últimos años. Sin embargo, debió recapacitar; y puede que parte del dolor que yo había estado sintiendo durante los años anteriores, ahora le tocara pasarlo a él.

Pocos días después me dijo que si yo quería, iba a la asociación que hace años yo había buscado para ayudar a los jugadores, AJUPAREVA, se llamaba. Yo le dije que ahora ese era su problema y que si él quería ir que fuera por sí mismo, no por darme gusto a mí, que ya no formaba parte de su vida. Que yo le podía acompañar, pero era él el que tenía que hacerse cargo de su vida y resolverla.

Así fue como el día 20 de Enero de 2003, era un lunes, no se me olvidará, cogió el teléfono y después de preguntar si le atendían en el momento, fuimos a AJUPAREVA. Nos hicieron la acogida Gerardo, que era también enfermo de ludopatía, y Leo, que era familiar de enfermos. Fueron tremendamente amables y considerados con nosotros, y desde el primer momento nos hicieron sentir muy arropados. Nos explicaron lo que era la asociación y cómo funcionaba; nos entregaron un decálogo de normas que el enfermo debería de seguir para empezar su curación, así como una hoja de auto-registro para rellenar donde debíamos valorar el cumplimiento de cada uno de los diez puntos del decálogo. Yo me encontraba tan mal que en muchos momentos de la charla no pude resistir las lágrimas. Nos hablaron de cómo ellos también habían llegado a la asociación con una familia deshecha y hoy en día salían adelante y veían luz en sus vidas.

Al salir, Tomás me preguntó qué me había parecido; y yo sólo pude contestarle que esto llegaba con tres años de retraso; que habíamos perdido un tiempo precioso y nos habíamos desgastado tremendamente.

Me preguntó qué pensaba hacer y yo le dije que estaba dispuesta a apoyarle en la lucha con el problema del juego, siempre y cuando él se pusiera con todas sus fuerzas manos a la obra, cosa que me aseguré que tenía claro que iba a hacer. Sobre nuestra relación de pareja no podía contestarle nada, porque no me sentía ni con ánimo ni con fuerza para ni siquiera pensarlo. Pero que, independientemente de nuestra relación, él tendría que seguir con su vida, con o sin mí, y por él debía tomarse muy en serio resolver este problema.

Fue a consulta y estudio con la psicóloga y después fuimos juntos a consulta con el doctor Bombín. Yo no pude decir mucho durante la consulta y el doctor con la historia que previamente había hecho la psicóloga de Tomás, le hizo ver los posibles antecedentes de su

enfermedad y cómo debía comportarse para intentar reconstruir su vida y su personalidad. Le explicó que tenía que crecer interiormente lo que no había crecido de niño y hacerse más responsable de su vida y sus actos.

Me sorprendió gratamente algo. Tomás le había contado a la psicóloga todas las cosas de su infancia de las que no le gusta hablar, de los malos tratos recibidos de su madre, de los problemas de su padre, de la mala relación entre los padres... Esto me dio una luz de esperanza para pensar que realmente ahora quería poner todo lo posible para resolver los problemas, pero por otra parte yo le conozco y sé que empieza las cosas con mucho afán y en muchas ocasiones se desinfla muy pronto. Habría que esperar para ver qué ocurría con esto. Así fue como empezamos a asistir a las terapias de grupo. Escuchábamos los testimonios de los compañeros y yo veía cómo nuestros problemas y nuestra trayectoria se parecían a los de casi todas las personas que allí contaban su testimonio. Y me animaba con la perspectiva de que si ellos habían conseguido resolver su situación nosotros también lo podíamos conseguir. Al salir de allí intentaba comentar las cosas sobre las que se había hablado con Tomás; y él, aunque no se mostraba demasiado dispuesto, algunas cosillas comentaba.

En casa las cosas estaban muy tensas. Yo me encontraba muy desanimada, y él creo que tampoco sabía muy bien cómo afrontar la situación. Algunas veces intentábamos hablar y lo único que conseguíamos era discutir. Otras veces me sorprendía apreciar cómo Tomás se daba cuenta de cosas que él había hecho cuando estaba jugando y de las que ahora se arrepentía. Él siempre le ha dado mucha importancia al dinero, y muchos de los detalles que recordaba era con respecto a esto; pero yo recordaba mucho más el daño que había recibido con actitudes de él, con faltas de comprensión, con desprecios de los que él ni siquiera se percataba.

Cuando llevábamos mes y medio en la asociación, un día que Tomás tenía que salir a trabajar fuera, me pidió dinero para comer. Ese día le sobraron 20 €, que no me devolvió, no sé por qué razón. Al día siguiente por la tarde, estábamos paseando y pasamos por delante de una sala de juegos. No sé por qué me dio una intuición y le pregunté si había jugado. Él no lo negó. Se había jugado los 20 €, y según él me lo iba a contar, pero estaba buscando el momento adecuado.

Al día siguiente era sábado y había terapia separada. Yo conté que me encontraba muy mal, porque había recaído, y pensé que él no iba a contarlo en la terapia de enfermos; pero, para mi sorpresa, sí que lo contó, y eso me animó un poco dentro de la sensación de impotencia que sentía.

Seguimos adelante y al mes y medio siguiente volvimos a tener un conflicto muy grave. Él llegó tarde a casa un sábado y me pareció que me estaba contando excusas sobre los motivos de la tardanza. Con esto ya tuvimos una pequeña “refriega”. Cuando se fue a la



ducha registré su ropa y vi que tenía bastante dinero, que seguramente había cobrado de algún cliente y no me lo había dicho. Ya se me encendieron las luces de alarma, pero decidí esperar a ver si él me lo decía, aunque lo dudaba por la discusión previa. Cuando me dijo que no iba a terapia porque había quedado con una clienta por la tarde, ya me echaba humo la cabeza, así que yo me fui a la terapia y él con su clienta.

Al volver, miré en su ropa y vi que el dinero ya no estaba, así que cuando él llegó le pregunté abiertamente sobre ello. El me dijo que lo había bajado a la furgoneta y que no me había hablado de ello porque no se había dado cuenta; y que yo ya le había recibido con mal humor y desconfianza. Todo me parecieron excusas y más excusas, y más aún cuando me dijo que no me quería dar el dinero, que estaba cansado de tanta desconfianza, tanta presión; que estaba bien, que no estaba jugando y que así no se podía vivir.

En esos momentos pensaba lo poco que le habían durado las buenas intenciones y los buenos deseos de dos meses atrás. No sé si pensaba que en el poco tiempo que llevaba sin jugar podía pedirme confianza ¿Qué pasaba con todos los años anteriores en los que yo había sido tantas veces engañada? ¿Se me podían olvidar por arte de magia? Él no pensaba en eso. Como siempre pensaba en él y en lo que necesitaba o quería hacer. Yo seguía sin contar para nada. Después de varios días de mal humor y una consulta con el doctor Bombín, que le puso las cosas en su sitio y le convenció de que necesitaba abandonar no sólo el juego de azar, sino también el juego psicológico con los demás, volvimos a intentar seguir nuestro duro camino de la rehabilitación.

Ahora llevamos un año y 10 meses en la brecha. Hemos pasado momentos delicados. Tanto para él como para mí no ha sido un camino fácil, ya no tanto por el juego, que es un tema que Tomás dice que lleva bastante bien, y también yo lo creo así; sino por todo lo que habíamos perdido, si es que alguna vez lo tuvimos, en torno a nuestra relación de convivencia; la falta de sinceridad, el aprender a hablar las cosas a tiempo y no guardarlas y soltarlas después a destiempo, de forma intempestiva y explosiva. Poco a poco creo que, a base de pequeñas caídas, quiero pensar que vamos reconstruyendo nuestra pequeña familia.

Hemos comprado una casa, que era una ilusión que hacía mucho tiempo que teníamos. Estamos esperando nuestra primera hija, que desde hace mucho tiempo estábamos buscando, y no llegaba; y vemos cómo poquito a poco nos van saliendo las cosas, con nuestro esfuerzo pero sin dejar de luchar. Como todas las parejas tenemos nuestros momentos malos, pero lo importante es que ahora intentamos hablar sobre ello y superarlo.

Aún nos queda camino por andar. Tanto él como yo tenemos muchas cosas que aprender, y ahora más que nunca tenemos que esforzarnos en levantar nuestro hogar.

En esta Asociación hemos encontrado una familia con la que podemos hablar de ludopatía, ya que con las nuestras biológicas no hemos compartido este problema, pero también aquí compartimos momentos muy buenos y hemos encontrado grandes amigos.

Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer a todos la ayuda que hemos recibido con vuestros testimonios, y vuestra comprensión. Y por supuesto, dar las gracias al Doctor Bombín y a todo su maravilloso equipo terapéutico. Valladolid, Diciembre de 2.004. **Pilar R.**

C. De Hijos:

1. EL PÁNICO. Me llamo Rosa, y soy hija de un ludópata en rehabilitación. Realmente no sé por dónde empezar a ofrecer el testimonio que quiero dar, pues, según me han contado mis padres, tendría que remontarme al primer día de su viaje de novios, cuando mi padre ya andaba buscando administraciones donde comprar décimos de lotería, lo que quiere decir que desde un montón de años, ya padecía la adicción. Recuerdo cuando era pequeña que mi padre, en lo que respecta al juego, ya nos pedía que le hiciéramos quinielas de fútbol y eligiéramos números para todos los sorteos; y, cuando entrábamos en algún bar, que era prácticamente lo que hacíamos cuando salíamos con él, se pasaba el tiempo echando monedas en las máquinas tragaperras, y asimismo nos daba dinero para que echáramos también nosotros. Recuerdo en especial unas máquinas que tenían dibujada una cascada y a las que se jugaba con duros, pues en ellas me pasaba yo largos ratos. Mientras, mi madre, por no verlo, puesto que supongo que se imaginaba algo, se pasaba el tiempo con alguna conocida. La verdad es que cuando a mi padre le tocaba el premio, yo me ponía muy contenta, pues pagaba una ronda, pero mi madre arrugaba la cara, lo que yo entonces no comprendía y ahora comprendo perfectamente. También sé que si mi padre hubiera seguido bebiendo como lo hacía hubiera terminado por desarrollar otra adicción, lo que afortunadamente no sucedió, ya que en este terreno supo cortar a tiempo.

Aunque antes no comprendía muchas cosas que ahora comprendo, nunca he dudado de que él nos quisiera, aunque fuera a su manera y sin expresarlo de palabra. Pero era muy difícil de entender que ningún día de entre semana comiéramos todos juntos, y que los fines de semana, que era cuando todos mejor podíamos, siempre teníamos que esperarle hasta muy tarde, o de lo contrario, empezar a comer sin él. Una de las cosas que menos me gustaba era entregar las notas, ya que si habitualmente empleaba malos tonos, cuando las veía, si eran malas o no eran de su total agrado, siempre tenía que escuchar de él los mismos reproches hacia mi madre: “La culpa la tienes tú, porque si tú me dejaras esto cambiaría”; y, cuando por fin mi madre terminaba llorando, se terminaba la discusión con su mismo comentario hacia nosotros: “La culpa de todo la tenéis vosotros, que entre todos la vais a matar a disgustos”.



Ya de mayor recuerdo que, lo que peor llevaba, era cuando yo regresaba a cualquier hora a casa, ya que algunas veces sentía verdadero pánico cuando me encontraba a mi padre en una habitación sin hacer otra cosa que fumar, y a mi madre en la cocina, con unos ojos como platos, sin hacer nada, o con una rabia indescriptible. Una vez que me enteraba de lo sucedido, raramente relatado por mi padre, yo intentaba hablarle, pero todo su comentario era: “Tu madre está loca, y va a acabar conmigo”; y si yo trataba de hacerle alguna objeción me añadía: “Y tú estás como ella, me vais a obligar a marcharme de casa”.

Llegó un momento, cuando yo tenía veinticinco años, en que las cosas se me iban de las manos, y a pesar de recurrir a mi fe, que nunca perdí, me entró una depresión por cuya causa me puse en tratamiento con un psiquiatra, que a su vez me recomendó una terapia de relajación con un psicólogo por mediación del cual llegué a descubrir qué era lo que me aterraba: por un lado llegar a quedarme sola, y por otro que me sucediera algo parecido a lo que había vivido en casa. Así estuve casi un año con estos tratamientos.

A todo esto, la conducta de mi padre con el juego de azar seguía igual o peor, dando lugar con frecuencia a situaciones como la referida, que agravaban la ya precaria situación económica, Consciente de ello, mi madre, ya cansada, buscó algún centro del tipo de AJU-PAREVA, aunque por entonces sin éxito, ya que aún no debía funcionar; por lo cual, entre todos, lo solucionamos como pudimos, y estuvimos unos tres años convencidos de que ya no jugaba más que lo que tenía controlado mi madre, aunque su comportamiento seguía siendo el mismo. Fue el 6 de Junio de 1.994 cuando se descubrió que estábamos totalmente equivocados, al verse obligado a confesar sus nuevas deudas, si bien negando el origen de las mismas. Mi madre nos dijo que ella le quería, pero que no se sentía con fuerzas para continuar si él no se ponía en tratamiento, por lo cual surgió en el ambiente un nuevo factor a tener desde entonces en cuenta: la amenaza de separación del matrimonio. Hablamos a continuación con él, y su reacción primera fue irse de casa. Me acuerdo que ese día tenía yo terapia de relajación, así que aproveché para desahogarme con el psicólogo, quien tras propinarme una buena bronca, me hizo abrir los ojos y pertrecharme en una postura de fortaleza tal que en aquel mismo día obtuve del psicólogo el alta del tratamiento.

Nos pusimos en movimiento los tres hermanos mayores para gestionar posibilidades de tratamiento de su problema; y así, acudimos a un psiquiatra, ante quien mi padre prometió que dejaría de jugar hasta Navidad; de ahí que en un principio yo tuviera tanto miedo a la llegada de estas fechas. Nadie de nosotros se sentía satisfecho con el resultado de la visita al psiquiatra, por lo que gestionamos otro recurso, y así fue como entramos en contacto con esta estupenda Asociación. Y hablando de la Asociación, quiero aprovechar para dar las gracias a las personas que nos recibieron, pues nos sentimos calurosamente acogidos. Al fin veíamos un rayo de esperanza. Hablamos con mi padre de una manera completamente cariñosa, desde el amor que todos sentimos por él. Por fin accedió. Tras el estudio

técnico que se le hizo, comenzamos las terapias, y enseguida quedamos prendadas del Doctor Bombín y de los logros que evidenciaba, aunque a los pocos meses de empezar nos dimos cuenta que toda la familia estaba igualmente enferma. Nos recibió el Doctor Bombín, y en ese momento creo que comenzó la verdadera rehabilitación de mi padre y de todos. Le quiero decir al Doctor Bombín, en nombre de toda mi familia, que le estaremos eternamente agradecidos por su infinita bondad y el cariño que nos ha mostrado, y porque gracias a usted hemos nacido de nuevo. A raíz de aquella consulta tuvimos unas terapias familiares a cuya terapeuta, Elena, le damos las gracias con mayúsculas. También desde todos, pero más expresamente de mi madre, le envío nuestra más sincera gratitud a Pilar, porque desde la sencillez que le caracteriza nos ha enseñado a ser pacientes y tolerantes. Y para terminar, le quiero dar las felicidades a mi padre, porque nos ha demostrado lo que con respeto y buena voluntad se puede lograr. De nuevo, gracias, Dr. Bombín. Papá, te queremos.

2. EL ROMPECABEZAS. Ya hace más de un año. Es increíble lo rápido que pasa el tiempo cuando las cosas marchan bien, o al menos mejor de lo que marchaban. Ahora no es que sea muy fácil, pero antes era mucho más difícil. Hasta hace poco el mundo que nos envolvía a mi familia y a mí era como un rompecabezas al que le faltaban piezas; y por mucho que pasáramos horas tratando de resolverlo, era imposible solucionar. Ahora tenemos al menos las piezas; falta montar el rompecabezas, y nos queda el consuelo de que el tiempo que pasemos montándolo no está perdido.

Dar testimonio, en este caso la hija de un ludópata, desde fuera, puede parecer irreal, pero personalmente creo que, en estos casos, los que están con el ludópata saben bien cómo son las cosas y sufren de igual manera y de forma más consciente los problemas que van surgiendo con motivo de la ludopatía. También nos vemos obligados a esconder la realidad, y sin entender por qué. Yo he llevado una vida paralela a la de mi padre. En algunos momentos he engañado a mis amigos, a mi novio, a mis familiares... Cara al exterior seguíamos siendo una familia normal. Puertas adentro era una pesadilla. En mi interior era un problema que me enfurecía y no comprendía por qué tenía que pasarme a mí.

Yo lo único que quería era tener un padre, como todo el mundo, más o menos simpático, más o menos cariñoso, más o menos exigente..., pero un padre. También quería ver a mi madre feliz, verla sonreír, verla tranquila al menos. Nunca fue posible. Su panorama sí que era difícil, ya que tuvo que hacer de padre y de madre, y fue más tenaz y constante que ninguno. Ella nunca se dio por vencida. Han sido, por unos motivos o por otros, veinticinco años de dificultades y problemas. Pero ella nunca se rindió, y ha luchado hasta el final. Yo soy diferente, soy más introvertida o quizás me fueron haciendo así las circunstancias. Mi forma de reaccionar era encerrarme en la habitación y estar en casa el menor tiempo posible. Tuve la suerte de encontrar unos buenos amigos y mil cosas que hacer. Cualquier excusa era buena para salir de casa... En eso reconozco haber tenido mucha suerte, pues



nunca me dijeron que no. En realidad siempre he tenido todo lo que he querido. Cualquiera que haya observado mi vida creará que he sido muy afortunada. He ido a los mejores colegios, a muchos viajes, acampadas, excursiones; he estudiado una carrera, y nunca me faltó ropa de última moda, ni dinero para salir... Todas las carencias, y las de mi madre y mi hermano, eran de otro tipo.

Las carencias más duras y difíciles son aquellas que no se pueden comprar con dinero. Además, en nuestro caso, el dinero fue el motivo que desencadenó todo el problema. Hubiera preferido tener menos cosas pero en cambio tener una auténtica familia. Con poco nos hubiéramos conformado. En realidad lo mejor aún estamos a tiempo de conseguirlo. Los últimos años han sido muy acelerados. Mi madre tocó fondo y se dio cuenta de que no podía seguir así, aunque no es que fuera de la noche a la mañana. Estaba hundida y estuvo a punto de perderlo todo. Y como no podía ser de otra manera, mi madre dio con lo que parecía ser una solución. Estaba enfermo y necesitaba ayuda. Ella se había enterado de que había asociaciones que ayudaban a superarlo. Yo no lo creí mucho, la verdad. Pensaba que mi padre era así por naturaleza, y en cierto modo no recordaba que hubiera sido de otra forma, y de ahí mi escepticismo. A lo mejor ella, en cambio, sabía que podía ser de otra manera. Por ello indagó... Tenía que hacer algo más que prohibir su entrada en los casinos, porque no hubiera sido suficiente, ya que la pasión del juego la llevaba en su entraña. Le dieron un teléfono de Valladolid, de una asociación, AJUPAREVA. Era la última posibilidad. Al principio estábamos un tanto desconfiadas y no lo teníamos muy claro, pero tampoco teníamos nada que perder.

Recuerdo un día, a finales de Julio del año pasado... Mi madre le daba vueltas a la idea de llamar a Valladolid. Gracias a Dios nos decidimos. Recordaré siempre una conversación con Pedro, el "Rubio", quien nos animaba una y otra vez a que habláramos con mi padre y le convenciéramos para que fuera. Ese día fue el principio del fin. Tuvimos que perseguirle con la idea a todas horas, hasta que, cuando menos lo esperábamos, dijo que sí, que bueno... Como siempre ha sido muy desconcertante no dimos mucho crédito a lo que decía, pero no podíamos dejar que se le pasara. Ya llegaba el mes de Agosto, las vacaciones... Por fin se decidió. Aquel día mis padres salieron de casa sin hablarse, pero iban juntos hacia lo que, sin saberlo, iba a ser la solución a un problema que nos ha aturcido durante años.

Cuando regresaron, algo había cambiado. Estaban bastante tranquilos. Habían encontrado gente con los brazos abiertos. Hablaban de José Luis, que estuvo con ellos desde el primer día... Hablaban de mucha gente, nombres que yo no me atrevo a relatar ya que: primero, sólo los conozco de oírseles a ellos o de hablar por teléfono, y segundo: podría olvidar alguno y estoy segura de que no lo merecería...

Desde entonces comenzó una nueva vida en mi familia, o al menos yo así lo siento. Los

viajes a Valladolid eran una cita ineludible los jueves y los sábados. Las terapias, el Doctor Bombín... pasaron a ser tema habitual de conversación en casa. Hablaban, y hablan actualmente, de AJUPAREVA como un segundo hogar.

Aquí han encontrado auténticos amigos y la estabilidad que necesitaban. Los problemas mentales deben ser difíciles de curar. Yo nunca había creído en los psiquiatras, pero he de reconocer ahora que a ese mundo, desconocido para mí, tan bien integrado en el entorno asociativo, le debo la curación de mi padre, y aseguro que no es poco. Lo que no pudimos conseguir en muchos años lo hemos ido superando en un período de tiempo relativamente corto.

Yo sé que esto no es tampoco una recuperación automática, ¡ojalá lo fuera!. Pero al menos tenemos esperanza. También sé que ahora mi casa es diferente. Antes vivía en una casa más grande pero en realidad estaba vacía. Ahora mi casa es más pequeña pero me gusta más, tiene más vida. La recuperación total llegará con el tiempo. Ayuda no le falta por parte de nadie. Mi madre puede ser muy temperamental, pero es verdad lo de “perro ladrador poco mordedor”, y resulta que ella siempre está ahí, a su lado. Mi hermano, como yo, está para lo que necesiten. Queremos que estén tranquilos, y que vivan un poco el tiempo que mi padre ha dejado escapar y mi madre nunca pudo tener. El tiempo es el que nos dará la solución definitiva, ya que no pasa en vano, pero hemos comprobado que ese mismo tiempo es el que pone en el camino las soluciones. Nuestra solución estaba aquí. AJUPAREVA ha sido la que nos ha enseñado las reglas del juego, y nos ha entregado las piezas que nos faltaban en el rompecabezas familiar.

Personalmente siento esto como algo que forma parte de mi vida y de mi familia. Yo no he venido antes no por no valorar lo que estaban haciendo o por no apoyarlo. En Salamanca tengo mi vida y mis amigos, mis clases, mis exámenes, ese mundo paralelo que siempre he tenido y que me resulta difícil abandonar, pero que ahora me parece más real. Siento que no engaño a nadie y sobre todo siento que puedo tener una familia normal. Ya tengo veinticinco años, y confío en que pronto podré ser independiente. Pero esa independencia nunca ignorará lo que es mi raíz y me hizo ser tal y como soy. También deseo que mis padres superen esto y sin duda, cuando todos los superemos, será gracias a la ayuda recibida. Dar las gracias parece poco; pero son de corazón y hoy por hoy es lo único que podemos hacer: MUCHAS GRACIAS. Diciembre de 1996. **Almudena S. P.** (hija de Félix).

3. EL JARRÓN DE LAS MONEDAS. CARTA A UN PADRE LUDÓPATA. Querido papá: Supongo que algún día me decidiré a imprimir estas líneas y te entregaré el texto para que lo leas. Siempre por escrito se tiene más oportunidad que cuando se habla directamente para decir o expresar todo lo que se siente; no se corta uno, ni se queda nada en el tintero, ni dices cosas mal expresadas o que puedan caer mal.

El otro día, mientras estaba de limpieza en el comedor, vi el jarrón del aparador lleno de



monedas; y ello produjo en mí una sensación inenarrable de alegría, porque confirmaba y me permitía ver con mayor claridad todo lo que desde hace algún tiempo venía observando en ti: que vas por buen camino en tu rehabilitación del juego, y eso me tranquiliza como no te imaginas, de la misma forma que antes me dolía el alma, y no es frase hecha, cada vez que notaba en tu expresión, aunque tú no te explicarás cómo ni por qué, la intranquilidad de conciencia que conlleva el hecho de haber jugado.

Un día fui contigo a una sesión de terapia conjunta de AJUPAREVA, y me gustó mucho porque vi la cara y la cruz de la realidad. Una mujer, Sole creo se llamaba, leía su testimonio porque tenía que irse de la Asociación debido al traslado profesional de su marido; y vi que realmente estaba curada: que había entendido que el juego no era la solución para ningún problema, que las dificultades hay que abordarlas con coraje, que es lo que muchas veces nos falta; y que es importante hablar y dialogar con los demás, de modo que con frecuencia nos equivocamos cuando pensamos: “Y a éste qué coño le va a importar mi problema, si bastante tiene ya con lo suyo, como para que ahora venga yo contándole mis miserias”. Viendo a la gente allí concentrada y emocionada en torno a un mismo sentimiento, como si de una sola persona afectada se tratase, me di realmente cuenta de lo importante que es la comunicación activa como tratamiento entre las personas aquejadas de un mismo mal; porque las personas que oyen aconsejan espontáneamente, a diferencia de las máquinas, que sólo responden al mandato del dinero. Cuando vi a José Luis (el Presidente) y a tantos otros, hombres y mujeres, llorando sin disimulo como respuesta a la despedida de la compañera, yo no sabía muy bien si lloraban de alegría, al ver que una compañera accedía a mejor destino ya bien restablecida, o lloraban de envidia, como diciendo “¡qué suerte has tenido tú que lo has conseguido, a nosotros nos falta aún un largo camino por recorrer!”. Lo que sí sabía era que mis mal contenidas lágrimas sí que eran de envidia, de vergüenza y de dolor: de envidia porque me decía para ti: “cuándo te llegará a ti el turno, para verte contento y feliz como antes”; de vergüenza, propia y ajena, porque pensé que o tú o nosotros estábamos fallando en algo; y de dolor porque, de una u otra manera, aquella situación tuya me dolía en lo más hondo de mi ser.

Afortunadamente, al día de hoy, las cosas han cambiado. Porque veo tu esfuerzo, no creas que no nos damos cuenta. Todo el mundo comete errores. Pero no todo el mundo es capaz de poner el freno y dar marcha atrás para tomar otra dirección. Y tú lo estás empezando a hacer. Sabemos que es duro, pero estoy seguro de que si tú sigues adelante lo vas a lograr; lo vamos a lograr, porque tus logros serán los nuestros, porque te queremos bien, sano, con las ideas frescas. Y esta carta, digamos que no es más que un pequeño tributo para que veas que te valoramos, que nos importas mucho, que estamos a tu lado y que te queremos. Creo que ahora estamos empezando a recoger el fruto de nuestra labor y de nuestra tolerancia; te vuelvo a ver, a lo lejos, que vuelves a nosotros, y que aunque te queda un poquito para que llegues al final del camino, lo cierto es que ya te veo caminando, y eso es lo que cuenta.

No quiero que entiendas que por ser yo el firmante de la carta soy el único que piensa así; en realidad coincidimos todos: Mamá, Ana, Carlos, Javier, todos. Yo he sido uno más, que en la medida de lo posible, ha intentado ayudar, comprender y poner remedio al problema. Lo que pasa es que como siempre he sido el más digamos gilipollitas de todos, me he decidido a expresártelo. Porque mamá es la que realmente más ha estado contigo y ha soportado los tragos más duros, como cuando tú querías acabar con todo, y ella, con el susto encima, me decía: “José, por favor, que no se muera, no quiero que se muera...”. Y esto te lo digo ahora no con ánimo de reproche, ni para que te sienta mal o te dé en pensar en lo negativo, ¡por Dios, ni mucho menos!. Te cuento solamente lo que pasó, para que sepas que en ningún momento te has encontrado solo y que todos hemos estado contigo. Pero claro, especialmente mamá, y por ello quiero dedicar estas palabras especialmente a mamá, que creo que es la que más ha sufrido en la sombra con tu problema. Mírala, siempre ahí, a las duras y a las más duras. Los demás no es que hayamos dejado de preocuparnos, aunque a ti no te lo preguntábamos directamente, porque sabíamos que no te gustaba mucho que lo hiciéramos. Ahora veo que también eso se puede hacer contigo, y eso me gusta mucho.

Sé muy bien que de unos años a esta parte las cosas han cambiado mucho para ti. Y no lo digo por la ludopatía. Ana ya casada. Carlos dentro de nada. Ya sois abuelos. Y la verdad es que para todo esto tienes que estar preparado. Tenéis que estar preparados. No hay que quedarse parado en el tiempo. Hay que evolucionar con el tiempo, y adaptarse al momento.

Llegará un día en que los dos, de nuevo, estéis solos en casa, como al principio, hace ya más de treinta años; pero con más años encima, con montones de vivencias y toneladas de emociones encima. Es por ese motivo que tú especialmente debes estar en perfecto estado de revista; sí, ya sabes, como en la mili, y preparado para seguir queriéndonos y disfrutando de la vida. Que aunque se sea mayor no se es viejo por ello. Por eso deseo que mamá y tú seáis felices; que viváis de nuevo, que compartáis de nuevo las alegrías y las tristezas, que os riáis mucho. En definitiva, que viváis felices el momento.

Desde el día que murió el abuelo es algo que comprendí y que te quiero transmitir. Cuando le vi metido en la caja, vi la vida, lo que pasas durante toda una vida. Alegrías y tristezas, pero parece que nos gusta más quedarnos con los malos recuerdos que con los alegres. Pues esto es precisamente lo que quiero que entiendas. Que la vida es demasiado corta y bonita como para no disfrutarla, como para que siempre nos quedemos con las cosas malas, las negativas. Ese tiempo se nos va de las manos y nunca volverá a nosotros. De verdad te lo digo, disfruta la vida. Quédate con los que te quieren, disfruta de ellos y con ellos. Sé libre. Sé tú mismo. Quiérete a ti mismo. Date oportunidades a ti mismo. Y vive la vida. Vivid la vida sin complicaciones, que para acabar en una caja bien merece la pena haberla disfrutado antes. Ya sé que esto suena muy bonito, pero ¿no te parece que hay que intentarlo?. Esto sí que te lo digo en serio, y ¡joder!, te puede parecer otra frase hecha, pero es la verdad. Yo



seré feliz y estaré a gusto cuando a ti te vea feliz y te vea reír como antes.

Hablando del abuelo, quiero, ahora que también te toca a ti, sepas serlo con propiedad. Hasta ahora lo estás haciendo muy bien. No te digo lo contrario, pero por esto mismo te lo recuerdo. Imagina, si hubieras seguido sin haber puesto un remedio, el mal recuerdo que hubiera podido guardar Héctor de ti. Desde luego que ahora mismo no lo tendrá. Ya te quiere demasiado. Te conoce perfectamente. Pues eso mismo, el grato recuerdo que tengo de mi abuelo, es lo que quiero para él. Que cuando tenga mi edad, recuerde con cariño y gratitud cómo su abuelo le sacaba de paseo, y le contaba cuentos, y le cantaba canciones, y se lo pasaba de pu.. madre con él. Sigue haciéndolo como hasta ahora, que lo haces muy bien.

Quería que no se me quedara nada en el tintero y creo haberlo conseguido. Fundamentalmente quiero que sepas, a través de este testimonio que al final he decidido entregarte, que reconocemos como se merece el cambio positivo que has dado. Y espero que entiendas, a través de su extenso contenido, que te quiero mucho, demasiado. Que vuelvo a ver cómo de nuevo vuelves a nosotros. Que vuelve a mí la persona que me enseñó la tabla de multiplicar; la que me enseñó a montar en bici y a conducir; la que me acompañó a mi primera entrevista de trabajo; la que lloró en la estación el día que me fui a la mili; la que me sacó una noche a la calle para que entendiera lo que era el miedo y la que no pegó ojo en toda esa misma noche pensando si fue lo correcto (¡lo fue!); y la que... y la que ... Y que vuelve a mí la persona con la que yo quiero comunicarme, y ojalá este testimonio sirva de punto de encendido, porque ¡ya tengo edad suficiente, tenemos edad y madurez suficientes como para sentarnos a hablar!. Ya no hay, no debe haber, esa barrera que antes podía haber, entre niño y padre, en la que el niño no entendía muchas cosas. Ahora ya se entienden todas, y las que aún no se comprendan se explican. Sabes perfectamente que puedes contar con cualquiera de nosotros para lo que sea. Con cualquiera. Sólo somos tu esposa y tus hijos.

Se me olvidaba una cosa. Este año, el regalo de Reyes me va a hacer mucha ilusión. ¿Y sabes por qué?. Pues porque lo habrás comprado tú, con tu dinero, con el dinero de tus propinas, como lo hace Ana, y Carlos, y Javier, y mamá... todos. Y para mí es el mejor regalo del mundo. Ahora, ya te lo gastas con nosotros, conmigo ...¡No con la máquina!. Es fabuloso.

Finalmente, en nombre de todos nosotros, mamá, Ana, Javier, Héctor, Carlos y yo, todos, quiero decirte que te queremos mucho. Mézetelo bien en la cabeza, y ¡joder!, no lo digo por decir, es muy en serio: Gracias por el cambio. Este sí que es un cambio. Sigue así, y mejora como lo estás haciendo. Sé libre y piensa en mañana. Nunca en ayer. Ánimo.

P.D. Te entrego también una cinta de música. Pero no es una música cualquiera, ya que quiere decir muchas cosas. Escúchala y atiende a la letra de las canciones. El que lo canta es el cantante. El que lo dice soy yo. Valladolid, Navidades de 1995. **José Luis G.**

4. EL CAPITÁN DE LA NAVE. Hola, padre. Me he leído despacito y con cuidado tu testimonio. Me ha gustado, me ha parecido muy sincero, y como siempre, ha encontrado el botón de la lagrimita. Me voy a permitir un par de minutos de honestidad de ésa yo también para contarte algo al respecto:

Desde que era un mico, tú eras para mí el que todo lo sabía, el que arreglaba las cosas en casa, alguien a quien respetar y admirar. Cuando estabas inmerso en tus adicciones, yo al principio no me enteraba de nada, entre la corta edad y las “operaciones de blanqueo” maternas. Cuando me fui coscando un poco más pensé que era un problema; pero al fin y al cabo eran cosas de mayores, y yo no era quién para meterme. Cuando te veía aislado, meditabundo o enfadado, lo respetaba o me asustaba. Entrado ya en la adolescencia (cómo no) me entró el impulso contestatario, y reaccionaba a tu enfado con mi propio enfado. Me enfurecía el haberme sentido culpable o asustado durante años por algo de lo que no era responsable directo, y me enfurecía el ver que seguía ocurriendo, y en lugar de asustarme, lo enfrentaba... del modo menos inteligente, fuego con fuego. Más adelante, cerca ya de los veinte, entendí que parte de tus reacciones se debían a una falta de madurez o a querer eludir los problemas, y mi actitud se convirtió en desprecio. Sí, suena fatal, pero era así. Cada vez que te veía enfadado o encerrándote en la concha (o sea, yéndote a otra parte), veía a una especie de niño grande que no podía manejarse en la vida, y pensaba que lo mejor era ignorarlo porque no merecía atención; tal es la arrogancia de los adolescentes, y yo no soy una excepción.

Más adelante mamá me abrió los ojos y me hizo ver que eras parte de la familia y que necesitabas de nuestra ayuda, incluso si no lo demostrabas. Me sentí mal por mi desprecio y busqué la manera de ayudar a conciliar las cosas en lugar de echar más leña al fuego cuando surgía un problema; pensaba que tenías un problema que no podías manejar solo, que tenías una especie de venda en los ojos y necesitabas que te ayudáramos a orientarte; mi desprecio se convirtió en compasión, un sentimiento pobre e inoperante, pero mejor que lo anterior.

Hasta que tras unas cuantas idas y venidas al centro del omnipresente Dr. Bombín, llevado en parte por las circunstancias, en parte por un arranque de honestidad, volviste para quedarte. Me acuerdo bien porque aquella vez fui yo contigo y hablamos con... ¿Pedro? El presidente en aquel momento. Y aunque me mantuve escéptico durante bastante tiempo (no podía ser de otra manera) te mantuviste en la curva ascendente; y era más fácil ayudarte, comprenderte y apoyarte. Y aunque no lo puedo medir desde mi propia experiencia (y espero no poder hacerlo jamás), me hacía una idea del enorme esfuerzo que debía suponer para ti, y eso lo respetaba.

Tengo que decir que mi sentimiento de cercanía a ti llegó a un máximo nivel cuando



decidiste añadir a la rehabilitación del juego y del alcohol la deshabituación del tabaco, pese a que el que fumaras nunca me ha supuesto un gran problema; agradable no era, pero tampoco me suponía una molestia tan grande como, pongamos, a mamá. Pero que decidieras dejar de fumar, a mayores, me pareció una actitud de “no me da la gana rehabilitarme a medias, si me quito un problema me quito todos”. Y eso de querer rematar la faena, de que no te bastara el éxito a medias, de que quisieras lo mejor por encima de lo bueno... ¡mecachís, eso se debe respetar, admirar y aplaudir!. Y tal vez por primera vez pensé “¡jo, de mayor quiero ser como él”. No en los problemas, claro, sino en la forma de enfrentarlos.

Recordarás que, poco antes de hacer mi ya habitual número de magia y desaparecer rumbo a tierras lejanas emulando a Willy Fogg, puse en el frigo (tablón de anuncios oficial) una fotocopia que hablaba de la opinión del hombre sobre su padre a lo largo de su vida, empezando por “mi papá es un genio, todo lo sabe” de niño, pasando por “este padre mío no se entera de la misa la media” del adolescente y terminando, ya anciano, en “mi padre era un genio... ¡ojala me hubiera dado cuenta cuando vivía!”. Lo puse con toda la intención porque lo creo, y me alegro de no tener que esperar a cumplir los 50 para caer en ello. Supongo que tiene que ver con aquello que decías de saber escarmentar en cabeza ajena.

¿Que qué quiere decir el título? Pues eso mismo, que yo también he pasado por una rehabilitación, en mi caso en el debido respeto, cariño y aprecio que un padre merece. Vale, tal vez no todos, pero tú, ahí ahora, creo (mucho) que sí. Y me da la gana, caray.

Ah, por cierto: he mencionado antes al Dr. Bombín, y aún me daba cierta cosa. Digo esto porque sé que antes te tocaba mucho las narices que se le mencionara en casa, como si fuera el santo local (cuando para ti debía ser, en cierta manera, el coco); pero conste que, aunque sé que es una gran persona y su mérito profesional en el tema es incuestionable, el que ha enderezado el timón de su vida has sido tú; porque, aunque puedas tener apoyo, guía y consejo, eres tú el que decide hacia dónde pone rumbo. Enhorabuena, capitán. Salzburgo (Austria) 23/10/2006. **Hugo I. I.**

C. De Hermana:

LA PERSPECTIVA. Cuando te enteras de que tu familiar tiene un problema con el juego, como es el caso de mi hermano, que además había llevado su ludopatía de modo encubierto, surgen en ti todo tipo de emociones y sentimientos: incredulidad, ira, tristeza, compasión...

Después surgieron las preguntas: “¿cómo ha podido preparar este desaguizado económico?” y “¿por qué se comporta de esta manera? En nuestra familia la respuesta fue: “está enfermo”. Buscamos ayuda y la encontramos aquí, en AJUPAREVA.

La respuesta podría haber sido otra: “es un vicioso”. Pero considero que es la respuesta más fácil y cómoda, porque el problema queda aparcado fuera de nuestro alcance, “es un vicioso” no hay solución, sólo en su mano está dejar de serlo, de nosotros lo más que puede esperar es compasión.

Es cierto, que siendo yo hermana de un ludópata, y estando ambos independizados, he vivido el problema desde otro ángulo diferente a la perspectiva desde la que pueden vivirlo una esposa o unos padres; y que ello, junto con mi carácter y mi profesión, ha facilitado la comprensión y la empatía hacia mi hermano.

Durante los dos años y medio en los que he acompañado a mi hermano en su rehabilitación en AJUPAREVA, son numerosas las ocasiones en las que he oído a personas asegurar: “la ludopatía es una enfermedad, pero el ludópata ha caído en la ludopatía porque es un vicioso”, lo que creo que demuestra que aún no se ha producido la empatía necesaria entre el familiar y el enfermo. Y el tener empatía con una persona no implica estar de acuerdo con el modo de actuar de esa persona, es respetar y aceptar sus motivaciones, es entender, comprender, el comportamiento de nuestro familiar ludópata, pues si no la convivencia con éste será imposible.

Estas afirmaciones me han llevado a preguntarme:

“¿Por qué es tan difícil empatizar, ponerse en el lugar del enfermo ludópata?” “¿Es por el sufrimiento que acarrea a la familia? Que reconozco que es mucho. Pero no creo que sea esa la razón. Mucho es el sufrimiento que puede ocasionar un enfermo o la enfermedad de cáncer o cualquier otra grave dolencia, y el enfermo recibe más empatía, o al menos ésta surge con más facilidad, que la que reciben los ludópatas.

Creo que es la naturaleza psicológica de la enfermedad de los adictos al juego lo que dificulta el ponerse en lugar de estas personas. Hay en los humanos una necesidad de ver, tocar, percibir las cosas físicamente; es más fácil comprender una enfermedad cuya causa es un tumor que se visualiza en una radiografía, a comprender las causas de la ludopatía o cualquier otra enfermedad psicológica más desconocidas, y que además arrastran un pesado componente de prejuicio sociocultural.

Ante una enfermedad o un sufrimiento ajeno nace en nosotros un sentimiento de compasión de manera natural. La empatía, como hemos aprendido con el doctor Bombín, requiere de una reflexión, un acto voluntario que los sentimientos y las emociones dolorosas, pueden dificultar. Aquí en AJUPAREVA, que tanto ayuda a enfermos y familiares, aprendemos y aprenderemos tanto unos como otros a desarrollar la empatía, y sólo así nuestras relaciones interpersonales se realizarán con éxito.



En la vida cotidiana, para la buena marcha de nuestras relaciones con los demás, hemos de saber empatizar unos con otros. Esta necesidad queda reflejada en la siguiente frase: “No hay extraños..., sólo amigos a quienes todavía no conocemos” (Robert Fischer)
Siguiendo esta máxima:

No hay viciosos..., sólo enfermos de ludopatía a quienes todavía no conocemos.
No quisiera acabar esta reflexiones sobre la empatía, sin reconocer y agradecer la empatía que día a día demuestra todo el equipo técnico que trabaja con los enfermos y familiares de las asociaciones englobadas en CETRAS, a Doña Pilar Puyo por la empatía junto con el cariño con la que atiende a los familiares, y especialmente al doctor Blas Bombín, por su profesionalidad, dedicación y empatía con enfermos y familiares llevada con tanta integridad, que es ya altruismo. Gracias. Valladolid, 18 de Octubre de 2003. **M^a ÁNGELES G. F.**

GUÍA DE RECURSOS

1º. Relación de Asociaciones de Ayuda a los ludópatas en España, con su dirección postal y electrónica:

A. Asociaciones pertenecientes a F.E.J.A.R.

Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados. “F.E.J.A.R.”
Teléfono gratuito de FEJAR para información sobre Asociaciones 900 200 225
Correo electrónico: fejar@fejar.org, [http:// www.fejar.org](http://www.fejar.org)
Presidencia: Máximo Enrique Gutiérrez Muélledes
C/ Pje. de la Piscina, nº 32. 45100 SONSECA /TOLEDO).
Telf. 667 796 862. Correo electrónico: presidencia@fejar.org
Secretaría: Avda. de la Constitución, nº 27 Entresuelo – A 03400 VILLENA (ALICANTE).
Telf. 965 806 208. Fax 965 807 688. C. electrónico: secretaria@fejar.org

Federación Andaluza para la Prevención y Estudio de los Juegos de Azar. “FAPEJA”
C/ Antonio Machado nº 2 A local 2 - 21007 Huelva.
Telf. 959 230 966 Correo electrónico: fapeja@andaluciajunta.es y fapeja@fejar.org

Asociación de Jugadores Rehabilitados “NUEVA VIDA”
Avda. de la Constitución, 27 Entresuelo, A - 03400 VILLENA (ALICANTE).
Telf. 965 806 208 Fax 965 807 688
Correo electrónico: correo@asocnuevavida.org y nueva-vida@fejar.org

Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AEXJER”
C/ San Roque, 3, - 06220 ALMENDRALEJO (BADAJOZ).
Telf. 924 664 476. Correo electrónico: aexjer@hotmail.com y aexjer@fejar.org www.ajerpuerto.org

Asociación de Jugadores en Rehabilitación “Virgen del Puerto” “AJER-PLASENCIA”
Ctra. Del Puerto s/n, Paraje Valcorchero, blq. 11 - 10600 PLASENCIA (CÁCERES).
Telf. 927 421 011 Correo electrónico: ajerpuerto@terra.es y ajer@fejar.org

Ludópatas Asociados Rehabilitados de Castilla – La Mancha. “LARCAMA”
Ronda del Carmen s/n. (Hospital del Carmen) - 13003 CIUDAD REAL
Telf. 902 00 23 99 Correo electrónico: larcama@larcama.com y larcama@fejar.org www.larcama.com



Ludópatas Asociados en Rehabilitación de Argamasilla de Calatrava de Castilla – La Mancha. “LARARCM”

C/ Desengaño, 18 - 13440 Argamasilla de Calatrava. (CIUDAD REAL).

Telf. 677 793 833 Correo electrónico: lararcm@gmail.com y lararcm@fejar.org

Asociación Cordobesa de Jugadores en Rehabilitación. “ACOJER”

Avda. Agrupación Córdoba s/n. Hospital Militar - 14007 Córdoba.

Telf. 957401449 Fax 957401449 Correo electrónico: acojer@telefonica.net y acojer@fejar.org

Ludópatas Asociados Rehabilitados. “LAR”

C/ Concilio de Nicea, 13 - 14014 CÓRDOBA.

Telf. 957257005 Fax 957257005

Correo electrónico: asoc_cordobesa_lar@ozu.es y lar@fejar.org

Asociación para la Prevención y Rehabilitación del Juego de Azar. “APREJA”

C/ Antonio Machado nº 2 A local 2 - 21007 Huelva

Telf. 959 230 966. Correo electrónico: apreja@andaluciajunta.es y apreja@fejar.org

Asociación para la Prevención y Ayuda al Ludópata. “APAL”

C/ Elfo, 14, Entreplanta D - 28027 MADRID

Telf. 914076899 – 658 699 543 Correo electrónico: apalmadrid@telefonica.net y apal@fejar.org

www.apalmadrid.org

Asociación Nueva Esperanza. “NUEVA ESPERANZA”

Plza. San Julián, 5º C - 30004 MURCIA.

Telf. 647858761 Correo electrónico: nuevaesperanzamurcia@hotmail.com y nueva-esperanza@fejar.org

Asociación Gallega de Jugadores de Azar Rehabilitados. “AGAJA”

C/ Gregorio Espino, 38, Entreplanta (Oficina, 2 – A) - 36205 VIGO (PONTEVEDRA).

Telf. 886119586 – 667648229 Correo electrónico agaja@agaja.org y agaja@fejar.org.
[http:// www.agaja.org](http://www.agaja.org).

Asociación Soriana de Jugadores en Rehabilitación. “ASOJER”

C/ San Benito, 19 - 42001 SORIA.

Telf. 637890 320 Correo electrónico: asojer-jym@hotmail.com y asojer@fejar.org

Ludópatas Asociados Rehabilitados de Castilla – La Mancha. “LARCAMA”

Avda. Purísima Concepción 31 bis (Fundación FISLEM) - 45006 TOLEDO

Telf. 902 00 23 99 Correo electrónico: toledo@larcama.com y larcama@fejar.org
www.larcama.com

Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de Valladolid. "AJUPAREVA".
Avda. Valle Esgueva, 8 - 47011 VALLADOLID.
Telf. 983310317 Fax 983310300 Correo electrónico: ajupareva@cetras.es y ajupareva@fejar.org www.ajupareva-cetras.es

Asociación de Ayuda al Ludópata de Vizcaya. "EKINTZA – ALUVIZ"
C/ San Juan, 26- Bajo – 48901 BARACALDO (VIZCAYA).
Telf. 944 388 665 Fax 944 380 338
Correo electrónico ekintza.aluviz@telefonica.net y ekintza-aluviz@fejar.org

Asociación Leganense de Jugadores de Azar en Rehabilitación. "ALEJER"
C/ Mayorazgo, 25. Despacho – 18 (Hotel de Asociaciones) – 28915 LEGANÉS (MADRID).
Telf. 916 806 048 Correo electrónico: leganes.alejer@hotmail.com y alejer@fejar.org

Fundación Patim. Prevención y Tratamiento de Drogodependencias y otras adicciones.
"PATIM"
C/ Tetuán, 9, 3º - 12001 CASTELLÓN DE LA PLANA.
Telf. 964214593 Fax 964251994
Correo electrónico: patim@patim.org y patim@fejar.org www.patim.org

B. Asociaciones pertenecientes a F.A.J.E.R.

Federación Andaluza de Jugadores de Azar Rehabilitados. "FAJER"
C/ Emperatriz Eugenia, Bajo A, 18002 GRANADA.
Teléfono gratuito 900 713 525 Telfs. de atención 958 804 757 – 652 067 834 Fax 985 804 897
Correo electrónico: info@fajer.org http:// www.fajer.org

Indalo Asociación de Jugadores de Azar en Rehabilitación. "INDALAJER"
C/ Maestro Padilla, 2- 3º B - 04006 ALMERÍA.
Telf. 950 272 544 Fax 950 242 831. Correo electrónico: indalajer@terra.es

Jugadores de Azar en Rehabilitación del Campo de Gibraltar. "JARCA"
Edificio Parque de Bomberos 1ª Planta - 11200 ALGECIRAS (CÁDIZ).
Telf. 956 663 809. Fax 956 634 775 Correo electrónico: jarca_asoc@hotmail.com



Asociación Lucentina y de la Subbética de Jugadores de Azar en Rehabilitación “ALSUBJER”
C/ Ronda Paseo Viejo, 1 - 14900 LUCENA (CÓRDOBA).

Telfs. 957 590 886 – 609 732 216 Correo electrónico: alsubjer@terra.es

Asociación Granadina de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AGRAJER”
Avda. de la Sierra Nevada, 35- Bajo. 18190 CENES DE LA VEGA (GRANADA).

Telf. 958 489 293, Fax 958 489 750 Correo electrónico: agrajer@terra.es

Asociación Onubense de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AONUJER”
Avda. Cristóbal Colón, 91 - 21002 HUELVA.

Telf. 959 285 078 Correo electrónico: aaonujer@teleline.es

Asociación de Ludópatas Jienenses en Rehabilitación, “ALUJER”
C/ Adarves Bajos, 20 Bajo - 23001 JAÉN.

Telfs. 953 232 971 Correo electrónico: alujerjaen@supercable.es

Asociación Provincial Linarense de Jugadores de Azar Rehabilitados. “APLIJER”
C/ Bailén, 22, Bajo - 23700 LINARES (JAÉN).

Telf. 953 693 784 Correo electrónico: aplijer@yahoo.es

Asociación Malagueña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AMALAJER”.
C/ Diego Vázquez Otero, 5, Local - 29007 MÁLAGA.

Telfs. 952 641 296 – 952 307 224 Correo electrónico: amalajer1@terra.es

Asociación Sevillana de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ASEJER”
C/ Amor de Dios, 31 Portal 1 - 2ª - B2 y B3 - 41002 Sevilla.

Telf. 954 908 300 - 954 908 323 Correo electrónico: presidencia@asejer.org

[http:// www.asejer.org](http://www.asejer.org)

C. Asociaciones no federadas en F.E.J.A.R. o F.A.J.E.R.

Asociación Gallega de Ludópatas Rehabilitados. “AGALURE”

C/ Montes das Moas, 15, Puertas 2,3 y 6 15009 A Coruña.

Telf. 981 289 340, Fax 981 289 340 Correo electrónico: agalure@demasiado.com

[http:// www.agalure.com](http://www.agalure.com)

Asociación Alavesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ASAJER”

C/ General Álava, 25, 1º Dcha. - 01005 ÁLAVA (VITORIA).

Telf. 945 140 468 Correo electrónico: asajer@telefonica.net

“ASOCIACIÓN DE ALCOHOL Y JUEGO DE VITORIA”

Telf. 945 120 636. Correo electrónico: csmalcol@sscc.osakidetza.net

Asociación Alicantina de Jugadores Recuperados “VIDA LIBRE”

C/ Zaragoza, 1, 5º Dcha. - 03002 Alicante.

Telf. 966 377 779, Fax 966 377 779

Correo electrónico: vidalibre@vidalibre-alicante.org y nperez@vidalibre-alicante.org

[http:// www.vidalibre-alicante.org](http://www.vidalibre-alicante.org)

Asociación del Levante Almeriense de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ALAJAR”

C/ 1º de Mayo, 29 - 04640 Pulpi (ALMERÍA).

Telf. 950 464 661. Fax 950 464 661

Jugadores Anónimos España J. E. “JUGADORES ANÓNIMOS”

GIJÓN (ASTURIAS). Telf. 617 865 311.

Asociación Centro Catalán de Adicciones Sociales. “ACENCAS”

C/ Joseph Estivill, 30 - 1º - 3º - 08026 BARCELONA.

Telf. 669 235 614 Correo electrónico: acencas@hotmail.com

Asociación D’Ajuda a Families Amb Ludópates. “AAFAL”

C/ Narcis Giral, 13 - 3º - 2ª - 08202 SABADELL (BARCELONA).

Telf. 937 270 699 Correo electrónico: aafal_ludopatia@yahoo.es

Asociación Barcelonesa d’Ajut i Tractament a Ludópates. “ABATAL”

C/ Padilla, 216, Entlo. 2ª (Esquina a Valencia) - 08013 (BARCELONA).

Telf. 932 473 272

Asociación Barcelonesa de Ludopatía i Addiccions. “ABLA”

C/ Calle Concilio de Trento, 136 - 80011 BARCELONA.

Telf. 932 660 661. Correo electrónico: abla_bcn@yahoo.es

Centro Psicológico especializado en adicciones de conducta. “AJUREC”

C/ Aribau, 32 Ppal A - 80011 BARCELONA.

Telf. 934 530 856 Correo electrónico: ajurec@hotmail.com [http:// es.geocities.com/ajurec](http://es.geocities.com/ajurec)

Asociación D’Ajuda a Families Amb Ludópates. “FORA DE JOC”

C/ Balmes, 12 - 3º - 2ª - 08007 BARCELONA.

Telf. 934 121 032

Correo electrónico: ludopatia@ludopatia.org y Foradejoc_ludopatia@yahoo.es



[http:// www.ludopatia.org](http://www.ludopatia.org)

Jugadores Anónimos. “88 LUNES”

C/ Valencia, 302 (Casa Elizalde, sótano aula 4) - 08008 BARCELONA.

Telf. 606 461 883

Jugadores Anónimos. “INTERGRUPO BARCELONA”

C/ Pere Verges, 1- 6º (Hotel d'Entitats) - 08020 BARCELONA.

Telf. 606 461 883. Correo electrónico: bcn@jugadoresanonimos.org

Jugadores Anónimos. “PROVIDENCIA”

C/ Providencia, 42, - 08024 BARCELONA.

Asociación D'Ajuda a Families amb Ludópates. “AADOJU”

C/ Pelayo, 11- 3º D - 08001 BARCELONA.

Telf. 934 121 032

Asociación D'Ajuda a Joves Jugadors o Ludópates “AAJOJU”

MATARÓ (BARCELONA).

Telf. 933 180 407

“FUERA DE JUEGO”

C/ Pelayo, 11, 5º D - 08001 BARCELONA.

Correo electrónico: aasalludopatia@yahoo.es

Fundación para la investigación y el tratamiento de la Ludopatía y otras Adicciones. “DELTA”

C/ Concilio de Trento, 136 - 08020 BARCELONA.

Telf. 932 660 661

“UNIDAD DE JUEGO DEL HOSPITAL DE BELLVITGE”

C/ Feixa Llarga s/n. - 08907. HOSPITALET DE LLOBREGAT (BARCELONA).

Asociación Burgalesa Anónima de Jugadores. “ABAJ”

Asamblea Principal de la Cruz Roja - 09006 BURGOS.

Telf. 947 212 664 249

Asociación Cacereña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ACAJER”

C/ Atahualpa s/n. Instituto Municipal de la Seguridad Social - 10005 CÁCERES.

Telf. 927 236 241 - 610 392 497 Fax 927 236 241

“JUGADORES ANÓNIMOS DE CÁDIZ”

Puerto de Sta. María (CÁDIZ).

Telf. 956 855 829

Asociación Terapéutica del Juego. “ATEJ”

C/ Mayorazgo, 22 - 13200 Manzanares (CIUDAD REAL).

Telf. 926 613 596 – 607 896 184 [http:// www.es.geocities.com/atejmanzanares](http://www.es.geocities.com/atejmanzanares)

Asociación Taranconera para la Rehabilitación de enfermos de Ludopatía. “ASTAREL”

C/ Coop. Ntra. Sra. de la Asunción, 5 2º A - 16400 TARANCÓN (CUENCA).

Telf. 626 019 779 Correo electrónico astarel@ozu.es

Asociación Gerundense de Ayuda al Ludópata. “AGAL”

C/ de la Rutlla, 20-22 (Hotel d’Entitas de B.S.). 17002 GERONA.

Telf. 972 205 693. Correo electrónico: info@agal.org

Atención a la Ludopatía y a la Exclusión Social. “ALUESA”

C/ Joaquín Belon, Local 32 (Polígono Cruz de Piedra)

35014 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Gran Canaria).

Telf. 928 289 077 – 928 703 610 Fax 928 703 611

Correo electrónico: aluesaong@mundofree.com Correo electrónico: aluesaong@hotmail.com
com [http:// www.aluesa.org](http://www.aluesa.org)

“EKINTZA DASALUD”

C/ Alaberga, 59 Bajo Dcha - 20100 Errenteria (GUIPÚZCOA).

Telf. 943 340 202 Fax 943 340 202

Correo electrónico: contacto@ekintzadasalud.org y Correo electrónico: dasalud@euskalnet.es
[http:// www.ekintzadasalud.org](http://www.ekintzadasalud.org)

Asociación Riojana de Jugadores de Azar Anónimos. “ARJA”

C/ Hermanos Morey, 22- 3º Izda. - 26001 LOGROÑO (LA RIOJA).

Telf. 941 208 833

Asociación de Jugadores Patológicos Rehabilitados de León. “AJUPARELE”

C/ Viriato, 16 - 24010 León.

Telf. 987 221 934

Asociación Leonesa de Ayuda al Ludópata. “ALDAL”

C/ Cardenal Landazuri, 27 - 24003 LEÓN.

Telf. 987 231 020 – 636 944 496 Correo electrónico: asociacionludopatasleon@hotmail.com



“PROYECTO HOMBRE”

C/ Miguel Server, 8 (Fuentesnuevas) - 24411 PONFERRADA (LEÓN).
Telf. 987 257 005 Fax 987 455 112 Correo electrónico: phleon@retemail.es

Asociación de Jugadores Patológicos en Rehabilitación de León. “EL ALBA”
Apdo. de correos 778 - 24080 SAN ANDRÉS DE RABANEDO (LEÓN).

Asociación Catalana de Jugadores de Azar Rehabilitados. “ACJAR”
Plaza San Lorenzo nº 1 - 25002 LÉRIDA.
Telf. 973 261 026

Asociación Fuenlabreña de Jugadores en Rehabilitación. “AFUJER”
Paseo del Pireo, 20 Posterior (Entrada por Avda. de las Naciones esquina a c/ Turquía)
28943 FUENLABRADA (MADRID).
Telf. 916 491 227 Correo electrónico: afujer@afujer.org [http:// www.afujer.org](http://www.afujer.org)

Asociación de Jugadores en rehabilitación. “AJER - ALCOBENDAS”
C/ Cáceres, 18 4º - 28100 ALCOBENDAS (MADRID).
Telf. 916 238 935. Fax 916 238 935 Correo electrónico: ajer@multiempresas.com

Asociación Madrileña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AMAJER”
C/ Hermanos García Noblejas, 49 - 28037 MADRID.
Telf. 913 270 604 251

Asociación Terapéutica del Juego. “ATEJ - MADRID”
C/ Virgen del Sagrario, 22 - 28027 MADRID.
Telf. 913 775 932 Correo electrónico: Contactar@atej.org
[http:// www.es.geocities.com/atejmanzanares](http://www.es.geocities.com/atejmanzanares)

Asociación Madrileña de Psicólogos para el estudio de las Adicciones Psicológicas. “GAP - APEAP”
C/ Camerana, 183. (Parroquia Sto. Domingo de Guzmán) - 28047 MADRID.
Telf. 610 619 361 Correo electrónico: información@apeap.org y ayuda@ludopatia.info
[http:// www.apeap.com](http://www.apeap.com)

Asociación de Jugadores en Rehabilitación. “VIDA SIN JUEGO”
C/ Virgen de Iciar, 17. Local 21 Univ. Pop. de Alcorcón - 28921 ALCORCÓN (MADRID).
Telf. 916 433 900 Fax 916 442 956 Correo electrónico: upaiciar@arrakis.es

“HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL”

Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 - 28770 MADRID.

Telf. 913 368 392 - 913 368 393

“FUNDACIÓN MANANTIALES”.

C/ Elfo, 14 Bajo B - 28027 MADRID.

Telf. 913 269 414 - 914 047 547

[http:// www.manantiales.org.es](http://www.manantiales.org.es)

Asociación Rondeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ARJER”

C/ Granada, 60. 2º Izda. - 29400 RONDA (MÁLAGA).

Telf. 952 874 769

Asociación Melillense de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “AMELJER”

Salones de Actos de UGT - 52071 MELILLA.

Asociación Murciana de Jugadores de Azar en Rehabilitación. “ASMUJER”

C/ Real Academia de Medicina, 13 Bajo H - 30009 EL RANERO (MURCIA).

Telf. 968 275 066 - 667 566 744

Correo electrónico: administracion@asmujer.com y Correo electrónico asmujer@ono.com

[http:// www.asmujer.com](http://www.asmujer.com)

Asociación Yeclana de Jugadores en Rehabilitación. “AYEJUR”

30510 YECLA (MURCIA).

Telf. 678 326 774 252

Ayuda al Ludópata de la Ribera. “ALUR”

C/ Gayarre, 19 1º. - 31500 TUDELA (NAVARRA).

Telf. 948 410 675

Asociación de Ludópatas de Navarra. “ARALAR”

C/ Abejeras, 30 2º A. - 31007 PAMPLONA (NAVARRA).

Telf. 948 252 916 Correo electrónico: aralarludopata@airtel.net

“EL AZAR”

C/ Quito s/n. Polígono Residencial Pan y Guindas. - 34003 PALENCIA.

Telf. 979 724 147



“AJARPA”

C/ Modesto Lafuente, 15 - 34002 PALENCIA.
Telf. 979 724 10

Asociación de Navarra de Ayuda al Ludópata. “ANULU”

C/ Monasterio de la Oliva, 31 Entreplanta – Oficina 10 - 31011 PAMPLONA (NAVARRA).
Telf. 948 175 570
252

Centro de Tratamiento de Adicciones y Juego “JUDESCA”

C/ Francés Manuel de los Herreros, 16 1º B - 07005 PALMA DE MALLORCA.
Telf. 971 274 328 Correo electrónico: jugusca97@hotmail.com [http:// www.juguesca.org](http://www.juguesca.org)

Asociación Salmantina de Jugadores de Azar en Rehabilitación, “ASALJAR”

Pza. Nueva de San Vicente s/n. Local - 3 37007 SALAMANCA.
Telf. 923 261 517 Correo electrónico info@asaljar.org [http:// www.asaljar.org](http://www.asaljar.org)

IDP. “Secció de Joc Patològic”

Pza. Prim, 5 Entlo. 2ª. - 43001 TARRAGONA.
Telf. 977228 509 – 977 228 500 Fax 977 228 310 Correo electrónico: tgn@idpe.com

Asociación Canaria de Jugadores Rehabilitados. “ACAJURE”

C/ Castro, 11 1º Dcha. - 38006 STA. CRUZ DE TENERIFE (TENERIFE).
Telf. 922 286 530 – 630 248 430 Correo electrónico: mayjo@correo.cop.es
[http:// www.cop.es/colegiados/t-00932](http://www.cop.es/colegiados/t-00932)

Asociación Tinerfeña de Jugadores Rehabilitados. “ATEJURE”

C/ Juan Buenaventura Bonet, 2 (Local Cáritas Parroquial)
38008 STA. CRUZ DE TENERIFE (TENERIFE).
Telf. 922 615 045 - 630 174 273 Correo electrónico: atejure@gmail.com

Jugadores Anónimos. “SOY FELIZ TOLEDO”

C/ Alfonso VI, 2 / (Salones Parroquia Santiago Arrabal) - 45003 TOLEDO.
Telf. 611 943 004

Centro Valenciano de Atención a Jugadores de Azar.

C/ San Martín, 2 Acc. - 46003 VALENCIA.
Telf. 963 721 265

Jugadores Anónimos. "PARROQUIA DE VERA"
C/ Na Costanza de Miguel s/n. (Barrio Malvarrosa) - 46009 VALENCIA.
Telf. 963 712 813 - 611 943 004

Asociación Castellano Leonesa de Jugadores de Azar Rehabilitados. "MIGUEL DELIBES"
C/ Batuecas, 24. 47010 VALLADOLID.
Telf. 983 252 489 Correo electrónico: marivi_vega@hotmail.com

Asociación Zamorana de Jugadores de Azar Rehabilitados. "AZAJAR"
C/ San Atilano, 6 4º A. 49003 ZAMORA. Telf. 980 531 040

Asociación Zaragozana de Jugadores de Azar en Rehabilitación. "AZAJER"
C/ Árias, 30 Local. 50010 ZARAGOZA.
Telf. 976 201 042 - 976 200 402 Fax 976 201 042
Correo electrónico: azajer@azajer.com [http:// www.azajer.com](http://www.azajer.com)

2º. Centros y teléfonos de interés:

*SERVICIO DE GESTIÓN DE JUEGO
Dirección General de Tributos.
Consejería de Hacienda. Plaza Chamberí, 8, 28010 Madrid
Tel.: 915 809 380. Horario: L a V de 9 a 14 h

*COMISIÓN NACIONAL DEL JUEGO
Ministerio del Interior C/ Cea Bermúdez, 35.
28003 Madrid, Tel.: 915 372 589
Horario: L a V de 9 a 14 h

En estos servicios existe un registro en el que voluntariamente las personas que tienen problemas con el juego, pueden inscribirse para que les impidan el acceso a bingos, casinos y salas de juego.

*TELÉFONOS DE INFORMACIÓN GRATUITOS:
· Teléfono de Información para prohibirse la entrada a casinos y bingos
900 150 000
· Teléfono del jugador 900 713 525
· SAMUR SOCIAL 900 100 333



3º. Direcciones y enlaces:

www.juegoresponsable.org
www.ludopatia.org
<http://ludopatia.forogeneral.es/foro/index.php>

4º. Bibliografía sucinta (libros de lectura recomendada):

BECONA, E.: La ludopatía. Aguilar, Madrid, 1996.

BOMBÍN MÍNGUEZ, B.: El juego de azar. Patología y testimonio. Edit. Junta de Castilla y León, Valladolid, 1992.

BOMBÍN MÍNGUEZ, B.: Estudios sobre las adicciones sociales. Edit. Cetras. Ayuntamiento de Valladolid, 1994.

BOMBÍN MÍNGUEZ, B.: Ludopatía. Art. Enciclopedia Universal Durvan. Ed. 2005.

BOMBÍN, B; BOMBÍN PUYO, C. Y OTROS: Patología y clínica del juego de azar en Trastornos Adictivos. Edit. Generalitat Valenciana, Valencia, 2001.

COMISIÓN NACIONAL DEL JUEGO. Libro Blanco del Juego. Ministerio del Interior. Madrid, 2006.

DICKERSON, M.G.: Compulsive Gamblers. Longman Applied Psychology. London, New York, 1984.

DOSTOYEVSKI, F.: El Jugador. Obras Completas, II. Aguilar. Madrid, 1970.

ECHEBURÚA, E.: ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones. Bilbao, Descleé de Brouwer, 1999.

ECHEBURÚA, E.: Nuevas fronteras en el estudio del juego patológico. Fundación Ramón Areces, Madrid, 2006.

FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. Y ECHEBURÚA, E.: Manual práctico del juego patológico. Ayuda para el paciente y guía para el terapeuta. Madrid, Pirámide, 1997.

GARRIDO, M., JAÉN, P. Y DOMÍNGUEZ, A.: Ludopatía y relaciones familiares. Barcelona, Paidós, 2004.

GONZÁLEZ, Juego patológico. Una nueva adicción. Temas de actualidad. 1989.

IBÁÑEZ CUADRADO, A. Y SÁIZ RUIZ, J.: La ludopatía: Una “nueva” enfermedad. Masson, Barcelona, 2000.

ECHEBURÚA, E; BOMBÍN, B. Y OTROS: Nuevas fronteras en el estudio del juego patológico. Edit. Ramón Areces (Fundación Gaudium). Madrid, 2006.

ECHEBURÚA, E; BOMBÍN, B. Y OTROS: Actualización en el tratamiento del juego patológico. Edit. Agencia Antidroga. Salud Madrid. Madrid, 2007.

OCHOA, E. Y F. J. LABRADOR.: El juego patológico. Edit. Plaza Janés, Barcelona, 1994.

PASCUAL, F.: Cartilla del alcohólico. Edit. Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España. Valencia, 2006.

PERI ROSSI, C.: La última noche de Dostoyevski. Edit. Grijalbo Mondadori. Cristina Peri Rossi, Madrid, 1992.

RODRÍGUEZ MARTOS, A.: El juego... otro modelo de dependencia. Aspectos comunes y diferenciales. Col. Fons. Informatiu. 12 APAT. Barcelona, 1987.

SECADES, R. Y VILLA, A.: El juego patológico. Prevención, evaluación y tratamiento en la adolescencia. Edit. Pirámide, Madrid, 1998

Manual del

Ludópata

Guía para pacientes y familiares

La presente obra es el resultado de varios años de trabajo asistencial y de investigación en el campo de la adicción al juego de azar de un prestigioso profesional, el psiquiatra Dr. Blas Bombín, cuya competencia en el campo de las adicciones viene avalada por muchos años de dedicación y publicaciones. En ella el autor, ayudado del testimonio vivo y agradecido de numerosos pacientes y sus familiares, analiza y disecciona con gran profundidad, maestría, erudición y amenidad la adicción al juego de azar, facilitando la comprensión de un problema tan complejo, que afecta dolorosamente a la familia de sus afectados. El sistema familiar, que no pocas veces contribuye a generar el problema, puede convertirse a su vez, tal como el autor lo destaca a lo largo de la obra, a través del análisis de los diferentes contextos en que se desarrolla, en un importante recurso para la rehabilitación de las personas que lo padecen. De la mano de su autor, y con la ayuda de un experimentado equipo de profesionales comprometidos, esta concepción de la ludopatía aporta una perspectiva novedosa y sugerente que, partiendo del trabajo clínico y terapéutico cotidiano, introduce un modo de entender el juego patológico más allá de los factores individuales implicados en su aparición y mantenimiento, aportando y desarrollando los cauces más eficaces para su superación, en un clima de apoteosis coral entre el paciente, la familia y el sistema terapéutico.



Federación Española de
Jugadores de Azar Reabilitados

900 200 225

