

LA ADICCIÓN OCULTA

por Carol O'Hare

Al principio jugué porque era divertido. Mágicamente el juego me liberaba de preocupaciones, miedos y frustraciones de la vida diaria. Cuando estaba tensa el juego me relajaba, cuando estaba enojada el juego me calmaba. En los momentos que me sentía contenta celebraba jugando. Con el transcurso del tiempo el juego se convirtió en el único mecanismo que yo conocía para sentirme bien. Cuando los problemas financieros aumentaron y el estrés del dinero me afectaba me convencí que una apuesta más resolvería el problema. Claro que una apuesta lleva a la otra y aún cuando ganaba no era suficiente.

Yo continuaba jugando para calmar mi dolor: el dolor de perder dinero, tiempo, respeto a mi misma, y el dolor de perder control. Cada vez que intenté parar de jugar venía más dolor, enojo, frustración y desesperación. Sí, hubieron breves horas y días durante los cuales resistí la tentación de jugar sintiéndome segura que esta vez realmente renunciaría. Desafortunadamente me engañé pensando que estaba bien y volví a jugar para probármelo a mi misma, pero el resultado siempre fué el mismo, regresaba a casa odiándome y jurando que no sucedería de nuevo.

Llegó el momento en que el juego dejó de ser divertido. En vez de sentirme bien cuando jugaba, no sentía nada. Jugaba para amortiguar mis emociones y evitar el dolor. Al final, jugaba porque dolía demasiado el tratar de resistirme. Yo no podía controlar el juego, el juego me controlaba a mí. Mis días los pasaba en pánico buscando la manera de cubrir los cheques que escribía la noche anterior, o fabricando mentiras para explicar a mi familia y amigos el porqué nunca estaba en casa y en qué gastaba mi dinero. Le robé a mis hijos, descuidé sus necesidades y luché tratando de demostrar que tenía todo bajo control.

El juego compulsivo ha sido nombrado la adicción oculta. Yo lo oculté muy bien. Mi familia, amigos y compañeros de trabajo me vieron luchando pero yo siempre tenía una explicación. No podía admitirle a nadie que el juego estaba causando problemas en mi vida porque tenía miedo: miedo de ser juzgada, temor al enojo de los demás, y preocupación de que si decía la verdad todos sabrían que estaba loca. Yo no sabía que estaba sufriendo de una enfermedad que se puede tratar. Yo creía que había perdido la razón, después de todo ¿no tendría una que estar loca para obsesionarse con algo por lo cual mentiría, robaría y arriesgaría la vida de sus hijos?

Por décadas en este país hemos afrontado el tema de la adicción con relación a las drogas, alcohol, nicotina, caféina, comida o sexo. ¿Pero que tal la adicción al juego? No es nueva pero apenas la estamos empezando a entender. Como cualquier adicción no discrimina. No puede ser uno ni muy joven, viejo, ganador, educado o religioso para convertirse en jugador compulsivo. Un estudio realizado en 1997 indica que hasta un dos por ciento de los adultos que juegan sufren de esta enfermedad y esa cifra incluye tanto mujeres como hombres.

Hemos dado pasos positivos en las áreas de investigación y tratamiento y continuamos presionando para la educación y programas preventivos. No necesitamos reinventar la rueda. La adicción es un problema mental y necesitamos enfrentarla como tal. Los jugadores compulsivos no son malas personas que necesitan volverse buenas. Son buenas personas que necesitan ayuda para lidiar con su enfermedad. Cada vez que léas o escuches algo acerca del problema del juego recuerde que en realidad se trata de personas que aún sufren en silencio, ocultando su dolor y viviendo con el miedo de ser juzgados.

Si tú o alguien que conoces tiene problemas de juego, hay ayuda disponible. Llame a la línea "Problem Gamblers HelpLine" a **1-800-522-4700** para recibir información y asistencia confidencial. Hay consejeros disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana.