

## ADICCIÓN PERSONAL AL JUEGO: LA HISTORIA DE ANN

La primera vez que jugué fue en Mystic Lake [Casino] con amigos. Era simplemente un "vamos a salir a hacer algo divertido". De hecho, durante muchos años fui una mera jugadora social y asumí que sería así durante toda mi vida. Podía ir a Las Vegas a ver a mis parientes y ni siquiera me importaba si jugaba o no.

Pero entonces tuve una crisis personal y el juego se convirtió en una forma de olvidar todo lo que estaba pasando. Me di cuenta de que cuando jugaba, no tenía que ser responsable ante nadie. Se convirtió en una forma de escapar de los problemas de mi vida y del resto del mundo.

Antes de darme cuenta, salía a jugar todas las noches. Entonces empecé a tener problemas financieros. Y entonces me di cuenta de que no podía parar... ni quería parar. Cada vez que salía del casino, me decía que iba a dejarlo. Luego, cuando llegara a casa, encontraría más dinero para volver.

Una vez que me enganché, se convirtió en mi vida. El juego se convirtió en mi principal fuente de entretenimiento. Era lo único que me importaba. Engañaba, robaba y hacía lo que fuera para conseguir dinero.

Pero nunca fue por el dinero. No quería ganar dinero... era sólo un medio para conseguir un fin. El dinero me permitía pulsar más botones para no tener que pensar en lo jodida que estaba mi vida.

Me dediqué al juego malsano durante unos tres años. Me puse en una espiral descendente rápidamente. Perdí mi casa, mis coches, todo. He desfalcado a mi empleador y me han pillado. Ese debería haber sido el fin de mi juego.

Sin embargo, seguí apostando con el dinero que ganaba con un trabajo a tiempo parcial. Incluso recuerdo haber apostado la noche antes de ir a la cárcel. Fue entonces cuando finalmente dejé de hacerlo.

Parte de mi condena exigía que buscara ayuda, por ejemplo en un grupo como GA (Jugadores Anónimos). Fui a mi primera reunión sobre el juego. Recuerdo que me daba mucha vergüenza estar allí. Pero lo superé.

Superar la primera reunión fue lo más difícil. Aunque se trata de una reunión para personas con problemas de juego, nadie piensa que alguien haya hecho nada peor que ellos. Crees que eres la peor persona.

Cuando pienso en mi recuperación y mi experiencia, he aprendido mucho. Por un lado, me di cuenta de que la recuperación es una elección. Durante mucho tiempo, no creí que lo fuera. Pensé que era una cuestión de fuerza de voluntad.

La mayoría de la gente no entiende el impulso insaciable que se tiene cuando se tiene una adicción. Casi parece que es un instinto para seguir con una adicción.

He aprendido que se puede superar la vergüenza y la culpa. La culpa es sentirse mal por lo que has hecho, mientras que la vergüenza es sentirse mal por lo que eres.

He aprendido algunas otras cosas. Una de ellas es que no puedes machacarte a ti mismo para convencer a los demás de por qué eres adicto. La gente de mi familia me ha apoyado mucho, pero siguen sin entender cómo esto puede convertirse en una adicción. Llega un momento en el que te aceptas a ti mismo y a los demás.

También te das cuenta de que para vencer la adicción tienes que ponerte a ti mismo en primer lugar. Eso puede ser difícil de hacer, sobre todo cuando sientes que tienes que enmendar la plana a los demás, pero tienes que hacer las paces contigo mismo antes de pensar en tener una relación plena con los amigos, las familias y un empleador.

No hay nada más alentador que escuchar las historias de otras personas y sus recuperaciones. Al escucharles compartir su historia, aprendes que no eres realmente una persona horrible sin esperanza de recuperación. Aprendes que puedes recuperarte y volver a ser una persona completa... que esta adicción no tiene por qué definirte.

*Fuente: N.d. (s.f.). La historia de Ann. Northstar Problem Gambling Alliance. <https://www.northstargp.org/find-help/success-stories/anns-story/>*