

Aunque quizá poco conocidas, existen en Hernani dos asociaciones que trabajan desde hace muchos años para ayudar a la gente que sufre la enfermedad del alcohol o la del juego. Ellos son el "Grupo Santa Bárbara de Alcohólicos Anónimos" y el "Grupo Hernani de Jugadores Anónimos". Hombres y mujeres, cuyo objetivo primordial es mantenerse alejados del alcohol y del juego que originaron sus enfermedades y ayudar a otros alcohólicos y ludópatas a alcanzar este propósito.

Luz en el TÚNEL

Grupo Santa Bárbara de Alcohólicos Anónimos
y Grupo Hernani de Jugadores Anónimos

ÁNGEL TATO PUERTA

El ser humano, a lo largo de su vida, practica una gran cantidad de actividades y disciplinas. Desde trabajar y descansar, los hombres y mujeres se relacionan socialmente, se distraen, se forman intelectual y físicamente, se divierten... Cada persona controla sus actos en la medida en que participa conscientemente de ellos, dentro de lo que definiríamos como la "normalidad".

Pero en ocasiones, se pierde el control y esto genera trastornos. El acto de trabajar es por ejemplo, una de las actividades principales en la vida de las personas. Pero cuando esta actividad absorbe en exceso la vida de un individuo y pierde el control, entonces pueden aparecer conceptos como el estrés, la depresión, la angustia. U otros muchos, todos ellos negativos para cualquier concepción de la vida, que hacen que en ocasiones ésta se convierta en un túnel donde no se ve ni la más mínima luz.



EL ALCOHOLISMO Y LA
LUDOPATÍA SON
ENFERMEDADES
PROGRESIVAS, PERO HAY
MEDIOS PARA FRENARLAS.



En nuestro mundo, millones de personas han perdido y pierden el control sobre dos cosas totalmente cotidianas: el alcohol y el juego.

La pérdida de control sobre alguna de estas dos palabras, arrastra inmediatamente hacia un sin fin de problemas que hacen que el implicado y todos sus allegados estén sumidos en "un auténtico infierno". Además, todo aquel que se ve salpicado de alguna manera por la problemática que rodea a la bebida o a los juegos de azar, ha de soportar la perjudicial creencia –socialmente extendida aún hoy día– de que son problemas derivados de un vicio.

UN GRAN
NÚMERO DE
PERSONAS
QUE ACUDE A
ESTOS
GRUPOS
SUPERA LA
ADICCIÓN.



Pero ni el alcoholismo ni la ludopatía son vicios, sino enfermedades. Son enfermedades complejas en tanto que presentan dos aspectos diferentes. El primero de ellos, el aspecto físico, es el beber o el jugar compulsivo y patológico, es decir, la incapacidad para dejar de beber o jugar una vez que se comienza. El aspecto físico adopta la forma de adicción. El segundo de ellos es el aspecto mental. La obsesión o el deseo abrumador que obliga a seguir bebiendo o jugando a pesar incluso de ser consciente de la causa que ha destrozado su vida (y la de quien les rodea) y en pugna con todas las reglas del sentido común. Es el aspecto mental, el que hace que estas dos enfermedades hayan sido durante mucho tiempo desconocidas y tengan un difícil tratamiento puesto que el primero de los componentes, el de la ansiedad física, desaparece en torno a los 10 o 15 días.

Estas dos enfermedades son progresivas, no pueden curarse, pero como otras enfermedades pueden ser "detenidas". Una vez que se ha superado la invisible línea que separa al bebedor excesivo del alcohólico o al jugador

excesivo del ludópata, se está enfermo de por vida. Los alcohólicos y los ludópatas son como los alérgicos. El tratamiento: mantener el control e ignorar la fuente de su enfermedad, puesto que no es la vigésima copa o moneda la que desata la crisis de su alergia, sino la primera de ellas.

A priori, puede resultar sencillo pero en absoluto lo es, porque ni el alcohólico ni el ludópata pueden tener entre sus manos un ventolín o una receta de un doctor con la que hacer frente a la enfermedad. Y las recaídas son especialmente duras.

Aunque quizá poco conocidas, existen en Hernani dos asociaciones que trabajan desde hace muchos años para ayudar a la gente que sufre la enfermedad del alcohol o la del juego. Ellos son el "Grupo Santa Bárbara de Alcohólicos Anónimos" y el "Grupo Hernani de Jugadores Anónimos". Estos grupos nacieron de forma espontánea y están formados por gente voluntaria; sus miembros no pagan ni reciben cuotas u honorarios, no están ligados a ninguna institución u organización y tampoco reciben subvenciones. Las dos asociaciones están formadas por hombres y mujeres cuyo objetivo primordial es mantenerse alejados de las prácticas que originaron sus enfermedades y ayudar a otros alcohólicos y ludópatas a alcanzar este propósito.

Aunque ambos colectivos son de Hernani, también participan personas de la comarca que han encontrado en estos grupos una ayuda a su problema. Ayuda que consiste en el apoyo mutuo, un apoyo basado en la discreción y por lo tanto, el anonimato.

El Grupo Santa Bárbara de Alcohólicos Anónimos se fundó hace más de 30 años, concretamente el 15 de octubre de 1968, por un grupo de personas que padecían el alcoholismo y decidieron luchar contra él juntos, a semejanza de como se hacía en otros lugares del mundo. Precursores en Gipuzkoa, por aquel entonces eran pocos y sus reuniones se realizaban en diferentes locales. Desde hace 15 años, el grupo tiene su ubicación en los bajos del edificio Sandiusterri, junto al Bienestar Social. En la actualidad, participan en el grupo más de 50 personas.

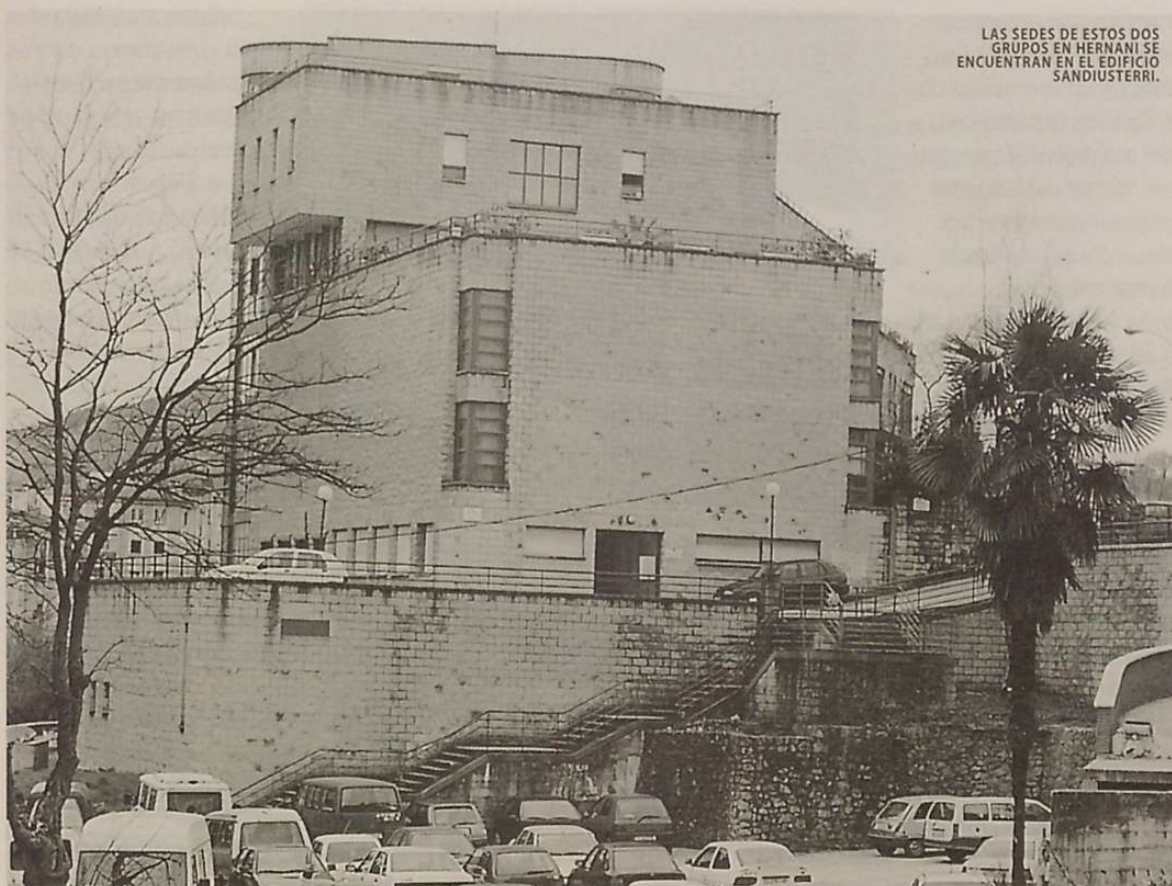
Desde el mes de enero de 1990 desarrolla su actividad el Grupo Hernani de Jugadores Anónimos, único de este tipo en Gipuzkoa, cuando

una serie de personas afectadas por la ludopatía intentó solucionar el problema de una manera similar a la llevada a cabo por Alcohólicos Anónimos. Integrado por unas 100 personas, su ubicación también se encuentra en los bajos de Sandiusterri.

Aunque estos dos grupos no son ninguna panacea, los índices de recuperación son muy elevados, consiguiéndose que alrededor del 75 % de los que deciden acercarse a ellos supere su problema. En este aspecto, una de las claves es que no se obliga a nadie a hacer nada. No se piden ni se realizan promesas ni juramentos de ningún tipo puesto que la experiencia demuestra que no son efectivos si no hay un verdadero y profundo deseo de salir del problema. Se parte de la sugestión sin promesas, del convencimiento por parte del enfermo de que su vida se pierde si sigue por esos derroteros y de un auténtico propósito de dejar de beber o de jugar. Nadie que acuda sin estar totalmente convencido logrará su objetivo. En esto juega un papel importante la voluntariedad. Aunque todos los enfermos por estas causas son inducidos por seres queridos y cercanos para intentar poner solución a sus males, si no se acude voluntariamente, será como una torre sin cimientos.

Pero a la persona afectada le es muy difícil reconocer el problema que tiene y como popularmente se dice: "es el último en darse cuenta". Las razones por las que uno se ve inmerso en un problema de este tipo son infinitas, aunque en ocasiones están motivadas o incrementadas por problemas y desgracias añadidas. La persona alcohólica o ludópata reacciona de manera adversa, negando la realidad y la evidencia. La realidad le desagrada y le agobia e intenta evadirse de ella incrementando el problema, refugiándose más aún en el juego o la bebida. De esta manera, y poco a poco, la vida del afectado y la de su entorno se degrada. Comienzan a surgir problemas de toda índole, se incrementan las mentiras y las relaciones de todo tipo empiezan a deteriorarse. La convivencia se va haciendo cada vez más insostenible, el enfermo cambia de carácter volviéndose agresivo e introvertido, irresponsable e inconsciente del mundo que le rodea. Es un círculo vicioso, una agonía constante, la peor de las pesadillas.

Cuando todo es negativo y se diría que la situación no puede ir a peor, se suele "tocar fondo".



LAS SEDES DE ESTOS DOS GRUPOS EN HERNANI SE ENCUENTRAN EN EL EDIFICIO SANDIUSTERRI.



LA CLAVE DE LA LABOR DE REHABILITACIÓN QUE REALIZAN ESTOS GRUPOS ESTÁ EN LA TERAPIA DE GRUPO.

Para los integrantes de estas dos asociaciones, éste es un momento clave en la vida del ludópata y del alcohólico. Es en este momento cuando una persona sumida en la desesperación puede tomar conciencia de que toda su vida gira en torno a un solo eje. Todo funciona por y para el alcohol o el juego, sin que importe nada más. El resto se destruye poco a poco, irremediamente y por causa de la obsesión que manipula su vida. Tocar fondo suele ser el punto de inflexión de una carrera alcohólica o ludópata. Es entonces cuando muchas personas deciden acercarse a estos grupos.



Como ya hemos mencionado con anterioridad, quién decide acercarse a alguna de estas dos asociaciones no ha de realizar ninguna promesa o pacto. Se trata de mantenerse sobrio o sin jugar durante un día. En principio, cualquiera puede estar sin beber o sin jugar un sólo día, pero el asunto consiste en aprender a vivir, en lo que concierne a la enfermedad, siempre con la misma firmeza. Es el denominado Plan de las 24 Horas. Las 24 horas del día presente, del día de hoy por ejemplo, son claves porque no importa cuánto tiempo se haya estado sobrio o sin jugar sino que importa superar la jornada que está por delante, dado que un alcohólico o un ludópata lo es para siempre y no puede ni beber ni jugar con la normalidad con la que lo harían otras personas. Todos los integrantes de los dos grupos coinciden en destacar que la asistencia a las reuniones y otras actividades sociales que realizan son factores importantes en el mantenimiento de su propio control en lo relativo al alcohol o al juego.

Las reuniones de Terapia son la base de trabajo tanto del Grupo Santa Bárbara de alcohólicos anónimos como del Grupo Hernani de jugadores anónimos. Éstas tienen lugar una o dos veces por semana, dependiendo del grupo. Además, semanalmente también tienen lugar reuniones informativas.

Estas reuniones de terapia consisten principalmente en hablar del tema, en contar y escuchar problemas y experiencias personales y la manera en la que se han resuelto. Es aquí, en la igualdad de sus miembros, en la problemática común, donde surge esa comprensión y complicidad fomentada por la experiencia propia y las dificultades que ha vivido cada persona. De ahí nace la más apreciada de las ayudas, la fuerza para lograr el objetivo de no jugar o de no beber.

En las reuniones de terapia también tienen lugar proyecciones de videos o lectura de literatura relacionada con el tema que complementan las reuniones y son de gran ayuda.

De esta manera, sus integrantes recuperan la esperanza por vivir, aprenden a valorarse como personas plenas, cuyas vidas ya no giran sobre un destructivo eje.

El programa de recuperación de ambas asociaciones posee similitudes, debido a la forma de trabajo y objetivos de las mismas. Este se podría resumir en cuatro pasos.

El primero de ellos, obviamente se trata de dejar de beber o de jugar. Se admite la impotencia que se sufre ante la adicción y se ha de perder la vergüenza puesto que nadie es un caso único. Se pide ayuda desde el convencimiento de que se tiene un problema que ha de solucionarse.

El siguiente paso, un paso importante, consiste en retomar la vida perdida. Encontrar nuevas ilusiones y actividades y tomar conciencia de que existe toda una vida tras dejar el alcohol o el juego. Hay que volver a vivir, pues en parte, "uno es tan feliz como decide serlo".

En tercer lugar, uno tiene que ver realmente quién es. Para ello, se ha de recuperar la autoestima, la valoración de uno mismo, que en

este tipo de enfermos es muy negativa y destructiva. Se perderán sentimientos como la culpabilidad, el fracaso, el miedo.

También en la medida de lo posible y sin que perjudique, ha de repararse el daño efectuado a todos aquellos que le rodeaban por culpa de la obsesión que padecían .

Finalmente, uno ha de ayudarse de por vida. Una manera eficaz de hacerlo es ayudando a todo aquel que lo necesite porque de esta manera, se ayuda a uno mismo. Es la reproducción de un sistema que funciona.

Junto a estos dos grupos situados en Hernani, coexisten otros dos que ayudan a todo aquél que padece por el beber o el jugar compulsivo; son esas personas que han visto perturbadas sus vidas, que con estos nuevos problemas no saben cómo reaccionar o lo hacen de una manera negativa tanto para ellas como para el propio enfermo.

El grupo "Al – Anon" en el caso del alcohol y el grupo de "Familiares y Amigos" en el caso del juego desempeñan su actividad periódicamente.

También mediante reuniones de terapia, estos grupos de hombres y mujeres conversan de los problemas que se les han generado, tratan de tener reacciones positivas y de convertir las actitudes erróneas –que pueden agravar las dificultades del paciente y del entorno– en actitudes constructivas. Superar la autocompasión y el resentimiento son logros destacables. Se logra así, la tranquilidad y confianza necesarias para afrontar las dificultades y el cambio resultante a menudo motiva al alcohólico o al ludópata a buscar ayuda o a encontrar la comprensión y el apoyo necesarios.

Como vemos, estas dos enfermedades son



complicadas y están profundamente inmersas en nuestra sociedad. El alcohol (para muchos una droga dura legal) está en todos los sitios, es barato, su consumo en dosis

moderadas es recomendable para la salud y normalmente el uso que de él se realiza es social. El juego es un acto necesario en la vida de los niños. Su función, a la hora de divertir, educar y formar, es de gran importancia. En la vida adulta, también está presente desde el mundo del deporte (quinielas, caballos, pelota...) pasando por las máquinas tragaperras, los vídeo-juegos o los casinos. Ni el alcohol ni el juego son detestables y dañinos por sí mismos. Por lo tanto, todos coinciden en que la prohibición no es la solución. Aun y todo, las instituciones y centros de poder competentes redactan leyes y crean ámbitos jurídicos alrededor del mundo del alcohol y del juego, tan extendidos en nuestra cultura. Pero estas normas, cuando se cumplen, se observan superficiales, ambiguas e ineficaces. Entonces cabe preguntarse ¿cuál es el volumen de beneficios que directa o indirectamente generan estas dos actividades? La respuesta es sencilla: muy grande. Cuando el lucro está por medio, es más difícil poner buenos remedios a los problemas, aunque estos afecten a una gran cantidad de gente.

Una de las soluciones está en una adecuada información social que redujera la actual magnitud del problema. El alcoholismo y la ludopatía están siempre presente aunque nunca alcancen el eco de la enfermedad de moda o del hongo aspergillus de turno. Campañas de formación, de educación infantil y de prevención, harían ver las funciones y las realidades del alcohol y del juego.

Desde estos grupos de Hernani, se lucha y se trabaja día a día para que todo aquel que lo necesite pueda encontrar la luz en ese túnel donde, por unas circunstancias u otras, entraron algún día. ♦

GRUPO SANTA BÁRBARA DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Reuniones de Terapia: Lunes y Viernes a las 20 H.
Reuniones Informativas: Jueves a las 20 H.
Información telefónica: 943-557854.

GRUPO AL-ANON DE FAMILIARES Y AMIGOS

Miércoles 18 H.

GRUPO HERNANI DE JUGADORES ANÓNIMOS

Reuniones de Terapia: Martes a las 19 H.
Reuniones Informativas: Jueves y Viernes a las 18H.
Información telefónica: 943-331103 / 557854.

GRUPO DE FAMILIARES Y AMIGOS

Primeros Martes de mes a las 18 H.