

## **CARTA DE VETERANO: JOSE LUÍS (16.6.2012)**

Me llamo José Luis y para los que no me conozcáis lo suficiente quiero que sepáis que tengo 52 años soy ludópata, alcohólico y toxicómano y si estoy aquí y he llegado en mi vida esta situación, es porque desde muy joven, mi vida siempre me parecía un infierno, sea por lo que sea, siempre creía que todo me pasaba a mí que tenía muy mala suerte, que la vida era injusta conmigo todo era horrible, y que nada merecía la pena. Siempre que algo pasaba trataba de evitarlo. No me enfrentaba a nada, y como me sentía mal, buscaba cualquier forma de evadirme y no pensar en ello.

Desde muy joven ya empecé con drogas, alcohol y jugando al bingo, las loterías, las maquinas, pensando que la suerte me solucionaría la vida algún día y que así evitaría la monotonía y pesadez que supone estar trabajando toda mi vida. Pensaba que la vida era solo para vivirla lo más a tope posible con la excusa de que cualquier día podía pasarme cualquier cosa y habría perdido el tiempo, todo lo quería ya evitándome el esfuerzo.

Todo esto se fue haciendo habitual hasta llegar al punto de no poder enfrentarme a nada. Si bien conseguí dejar las drogas, no sin esfuerzo, al cabo de un tiempo seguí refugiándome con el juego, al principio esporádicamente, de esta manera podía llevar una vida que me mantenía al margen de los problemas y que en principio me proporcionaba sensaciones que no podía sustituir con otras cosas. Esa sensación se fue apoderando de mí y hasta el punto de empezar a pasar de todo, de familia, amigos, pareja, trabajo. Si algo me preocupaba o me hacía sentirme mal buscaba excusas incluso en el trabajo para encontrar cualquier bar escondido donde no me conocieran y empezaba a jugar en principio un poco, pero una vez que empezaba era para mí imposible parar. Daba igual que sacara premio o no, si lo sacaba acaba echándolo en la otra, si no era tanto lo que había gastado que muchas veces decía que me la apagarán para poder seguir y recuperar.

Por supuesto todo era mentir a todo el mundo. A mi pareja siempre le contaba que ganaba poco dinero, que tenía que arreglar el coche, e infinidad de excusas para justificar el no tener dinero y no poder salir a hacer nada, siempre estaba como ausente y cabreado, para poder eludir su intriga por saber que me pasaba. En varias ocasiones le robaba dinero que tenía guardado para el mes por que la tarjeta ya no me daba, y luego lo reponía, hasta que un día me dijo de comprar unos billetes de tren y me gaste todo lo que había en el cajón. Me pillo y fue horrible, intente buscar ayuda, fui al Ramón y Cajal pensando que tenía un problema en el cerebro y que yo no podía hacer nada, que me era imposible controlarlo.

A ella le hablo una compañera de una asociación que no era APEAP, y fuimos allí, durante un tiempo, no más de cuatro meses, estuve asistiendo, La sensación que me dio aquello es que yo era muy mala persona y un vicioso y que no tenía derecho a nada. No acababa de encontrarme a gusto y a pesar de que estuve un tiempo sin jugar, bebía de vez en cuando y mi única preocupación realmente era seguir conviviendo con mi pareja aguantando lo que fuera con tal de pagar mi culpa. La convivencia no era buena, ella había perdido la confianza en mí, entre nosotros no había gran cosa ya que llevábamos mucho tiempo sin comunicación y sin compartir nada. No podía soportar esa situación y volví a jugar, a pesar de que la dije que escondiera el dinero, se lo encontró y la volví a liar. Cuando llego, se lo conté, y poco más o menos que la culpe de mi actuación. Cogí la puerta y me marche y estuve viviendo en la oficina de un hermano. Seguí jugando y bebiendo todos los días había perdido toda la fe en mí, me sentía muy solo sin ganas de seguir viviendo me hubiese gustado morirme y no despertarme más, no quería seguir así.

En la desesperación, busque en internet y encontré APEAP. Llame y me dieron cita para entrevistarme con Álvaro. Me sorprendió la serenidad y el cariño con el que me trato, la confianza que me transmitió y la explicación que me dio de lo que me pasaba.

Por primera vez en mucho tiempo me sentí un poco persona, que dentro de ese monstruo vicioso egoísta e incapaz que yo veía cuando me miraba al espejo. Sentí que me merecía algo un poco de paz, un poco de alegría y cariño. Podría ser mi última oportunidad de hacer algo por mí de una vez por todas.

Me incorpore al grupo el ultimo día tal como hoy, aunque no conocía a nadie y me sentía un poco fuera del tiesto, como si yo no tuviera nada que ver con vosotros, incluso me planteaba que posiblemente yo no iba a ser capaz de conseguirlo. Que mi vida era más complicada que la de los demás y que no habían llegado a pasar por lo que yo.

Me dio mucha vergüenza estar en la celebración posterior pero el hablar de tú a tú con alguno de vosotros me gusto y me dejo huella, quizás yo también podría. Tras empezar de nuevo el curso, con mucho ánimo pero con mucha ansiedad, me costó muchísimo ser un poco positivo, mucho ir al grupo, participar etc. Pero solo era capaz de ver todo lo malo en todas las partes, no había nada bueno. Esa actitud es la que me ha llevado a sentirme mal, justificación perfecta para poder volver a jugar beber, y no luchar por nada que es la postura más cómoda.

Tras mis recaídas (tres en concreto) en la última, estuve a punto de tirar la toalla, como es posible que después de llevar un tiempo sin jugar, beber, y asistiendo al grupo, volviera a caer de esa manera en las maquinas otra vez, en unos instantes otros 450 €. Pensé en callarme al fin y al cabo solo había sido una vez, podría

taparlo de alguna manera. Pero mis ansias crecían cada vez más y más. Llame a la asociación para comunicarlo, con la intención de frenar esto de alguna manera y se lo dije a mis padres y hermanos, estuve hundido in ganas de vivir, intente buscar excusas para no ir al grupo y afrontarlo de hecho decidí no ir, y llama a Carlos cuando estaba lejos y le dije que no podía ir, además estaba hecho una mierda, sin ducharme sin afeitarse. Etc. Pero gracias a Dios aparecí en el grupo, realmente me sentí mal incluso llore, recibí algunas críticas y conseguí verme tal y como era de verdad, uno más, ni mejor ni peor. Creo que fue ahí donde vi claro que tenía una limitación, una enfermedad que tenía que aceptar y tener en cuenta, y si bien es algo crónico como otras enfermedades que tengo, puedo vivir con ello, solo tengo que aprender a hacerlo.

No obstante después del grupo, sentí vuestra ayuda e interés, y me fui muy aliviado. A partir de ahí pensé que era el momento de no machacarme más, que a pesar de aver recaído, no todo era horrible. Empecé a intentar valorarme, a no compararme con los demás y haciendo inventario de las cosas buenas de mi alrededor, claro que hay cosas que no me gustan, y ahí están, de hecho, estoy atravesando problemas incluso más gordos que antes, pero eso le pasa a todo el mundo y la gente no se machaca como yo. A partir de ahí, he intentado implicarme, participar mucho en el grupo confrontando a los demás, y seguro que me he equivocado muchas veces, por lo que espero me perdonéis y si no, ya me perdono yo, pero eso me ha ayudado mucho a mí y espero que aunque un poquito os haya servido a alguno igual que hay cosas que he recibido de vosotros que me han servido muchísimo y me las llevo conmigo.

Esto es difícil de narices y va a seguir siéndolo pero, se puede vivir perfectamente y bien con ello, me voy de aquí con muchas herramientas que me sirven día a día no solo para no jugar y beber si no para afrontar mis problemas presentes y los que tienen que venir.

No soy Superman, pero tampoco soy una mierda. Empiezo a afrontar la vida con la responsabilidad de gestionarla de la mejor manera para mí, al fin y al cabo es lo que llevo haciendo estos últimos meses y me va mucho mejor. Intento no olvidarme ningún día de quien soy, y de que puedo volver a caer, soy humano, tengo derecho a equivocarme pero también a rectificar y ahora se cómo hacerlo. Además igual que he sido capaz de salir de las drogas y cada día que pasa estoy acostumbrado a vivir sin ellas, estoy haciendo las cosas como es debido para superar mi adicción al juego y a la bebida por lo que tiempo me va reafirmando mi nueva conducta y aleja la anterior.

Bueno, he estado aquí tres años, y gracias a esta oportunidad que he tenido, y lo que aquí he aprendido, ahora soy otra persona. Esto no acaba, más bien empieza, por lo que voy a seguir aprendiendo lo que pueda, y vivir sin el lastre del juego y el alcohol. Quiero daros las gracias a todos vosotros por el hecho de venir todos los

sábados y estar ahí, por compartir conmigo mis fallos y los vuestros, también a los veteranos que a pesar de haber acabado, venís de vez en cuando y solo con veros nos demostráis que se puede conseguir y vivir sin jugar. Darles las gracias en especial a Carlos y a Álvaro, y a las personas que colaboran con la asociación, porque con lo bien que se puede pasar un fin de semana haciendo lo que te da la gana, o bien atendiendo a otras personas cobrando y muy caro, están siempre a nuestra disposición, echándole horas de trabajo e ilusión, gracias por confiar en mí cuando ni siquiera yo lo hacía, dándome esta oportunidad un cuando el hecho de no tener sustento lo hacía más complicado. Quiero que seáis conscientes de que todo vuestro esfuerzo a merecido mucho la pena, solo con sentir a tranquilidad y la paz que ahora tengo y con la ilusión que afronto todos los días no hubiera sido posible sin vuestra ayuda.

Solo deciros por si a alguno os queda alguna duda, que se puede vivir sin jugar, que merece la pena aprovechar esto, porque un día como hoy se acaba, dejare de venir todos los sábados, de todo lo que he podido aprender aquí creo que me llevo bastante pero, podría haberme llevado mucho mas. Por lo que por favor aprovecharlo.

16 de junio del 2012

Fdo. JOSE LUÍS

