

Por **IÑAKI LORENTE** PSICÓLOGO DE LA ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABETES (ANADI)

En esta sección, el psicólogo Iñaki Lorente escribe sobre la diabetes desde la perspectiva más emocional, desde el ámbito de la psicología. Y lo hace con un lenguaje divulgativo y accesible. Para ello, plantea su escrito como una carta a un amigo necesitado de consejo. **Para cualquier comentario y / o sugerencia: ilorente@correo.cop.es**

El Rey de los Unos

Autoayuda 2.0

Estimado Fernando

Fue un auténtico placer tener la ocasión de conocerte en persona. Sé que decirlo suena a tópico, pero no por eso es menos cierto. Lástima no haber podido compartir contigo una cerveza (aunque fuera sin alcohol).

Con esta carta sólo quería felicitarte por tu iniciativa de poner en Facebook el juego *El Rey de los Unos*.

Como sé que leerán la carta más personas y que quizás no sepan de qué estoy hablando, me vas a permitir que lo explique, ¿te parece?

El Rey de los Unos no es nada más (y nada menos) que un concurso tonto, una competición en la que gana aquel que, cuando se haga determinaciones glucémicas, consiga sacar más 111. Como todo concurso, también éste tiene sus reglas: Hay que documentar el logro mediante una foto del glucómetro en el que aparezca el 111, la fecha y la hora. También, entre determinación y determinación, debe haber pasado al menos media hora. Por último, decir que hay dos cate-

gorías: una para los que utilizan medidor continuo de glucosa y otra para los que todavía andamos con los entrañables pinchazos en el dedo.

No suelo prodigarme en Facebook. Sin embargo, empecé a entrar de vez en cuando para ver cómo iban las cosas. Luego, cada vez más a menudo, hasta que acabó siendo una visita diaria. Te confieso que, en cada glucemia que me hago, además de recoger la información para mis cálculos diabéticos, pongo atención por si es un 111 y puedo aspirar a ser el Rey de los Unos. Pero, ino hay manera!

Cuando me di cuenta de que estaba enredado en una competición tan absurda, empecé a darle vueltas al asunto: ¿Por qué un señor como yo, con barba, padre de fa-

milia y persona respetada (más o menos) en su comunidad, prefiere un ciento once en el glucómetro a cualquier otro número? Más aún, ¿por qué pierdo mi valioso tiempo en un juego como ese?

La única respuesta que encontraba era que, **hasta de la diabetes se puede extraer un lado divertido.**

Pero no era una afirmación que a mi Yo-sesudo le satisficiera, así que decidí preguntar a otros participantes qué era lo que a ellos les impulsaba a jugar y soñar con ser el Rey de los Unos. Mi anhelo era encontrar algún tipo de motivación que se escaba a mi entendimiento y que justificara lo irracional de estar atrapado en esa competición.

Se trata de una competición en que gana quien consigue obtener más resultados de '111' en las mediciones de glucemia



Me pregunté por qué perdía el tiempo con un juego como éste, y concluí que hasta de la diabetes se puede extraer un lado divertido

Lo primero que me sorprendió era que el grupo lo componíamos personas de todas las edades y condiciones. Cuando digo "de todas las edades", no miento. Hay niños que juegan a través de sus padres, adolescentes, adultos... Lo único que tenemos en común era la presencia, sin paliativos, de la diabetes en nuestras vidas.

Una de las ideas que más aparecía entre los argumentos que esgrimían mis amigos-rivales era el hecho de que **compartimos algo que es esencial en nuestras vidas: la diabetes. Que hablamos un lenguaje común y que este es un espacio en el que todos nos sentimos comprendidos y arropados.** Ya se sabe lo molesta que es la diabetes en la vida de las personas. Pero, en lugares como éste, uno se siente que no necesita defenderse, ni demostrar nada, ni justificarse. Un reconfortante lugar donde se habla de diabetes en un mismo idioma, con las mismas claves.

Como psicólogo he de decir que ésa es una característica común a los grupos de ayuda mutua. Y que parece ser que el Rey de los Unos comparte con ellos sus ventajas. Por supuesto, con las peculiaridades que le confiere el hecho de tratarse de un grupo virtual.

Por supuesto que **uno se siente entendido y aceptado; se fomenta el senti-**

miento de pertenencia; se aprende de experiencias de otros y, sobre todo, se es consciente de que recibe más de lo que se da.

Todo eso está muy bien, pero, Fernando, seguro que tiene que haber algo más para que yo me quede pillado noche tras noche. Lo digo porque ya he tenido experiencias de grupos de autoayuda. Entiéndeme, han sido muy positivas y útiles. Pero, sinceramente, prefiero hablar de diabetes con personas conocidas y mirándonos a los ojos.

Por fin di con la respuesta. **El hechizo de este concurso está en que, no solo desdramatiza la diabetes y le resta solemnidad al acto de mirarse el azúcar, sino que además consigue que algo obligatorio acabe siendo placentero, dando un giro de 111 grados a lo inexcusable.**

Mari, que es madre de un niño con diabetes, resumía muy bien la magia: "Antes hacíamos un control y teníamos momentos de nervios hasta que

salía el valor. Ahora jugamos al 111. Salen pocos, pero salen y es algo especial. Mamá, ¿cuántos llevo? ¿quién va primero? ¿no harán trampas? Y así, muchas preguntas. Pero, sobre todo, ya no está ese comentario de, ¡jooooo, otra vez la prueba!"

No sé si escribir que, además de lúdico, es terapéutico. O, por el contrario, escribir que, además de terapéutico, es lúdico. En este momento, ambas cosas me parecen igualmente importantes. **Lo que tengo muy claro, lo que el Rey de los Unos me ha enseñado es que, cuando lo terapéutico y lo lúdico van juntos, nace la magia.**

¿No será, ahora que lo pienso, la esencia del grupo de ayuda mutua 2.0? Si es así, me encanta pertenecer a él.

Por eso, gane quien gane, aun que no llegues a ser el Rey de los Unos, seguro que te mereces algún título nobiliario.

Iñaki