



Se me dijo, esta es una enfermedad incurable, es de por vida, cruel y es contagiosa, por supuesto, que no entendí, ni les hice caso, es, me señalaron, una enfermedad mental, física porque el cuerpo pide, exige alcohol y sustancias tóxicas y es mental, por el pensamiento obsesivo de la auto destrucción, la negación y la conmiseración.

La ignorancia por delante

Tu enfermedad, me informaron, es desbastadora, te va a robar familia, trabajo, salud, tiempo, dignidad y tampoco quise hacerles caso, tuve que volverme loco, tuve que tocar fondos severos, crudos y prácticamente perderlo todo, muerto en vida, atrapado sin salida fue el resultado de todo ese exceso de alcohol y drogas, de todas esas conductas tóxicas comandados por mi soberbia, llegue a un centro de rehabilitación, un anexo, pesando menos

De adicto a ADICTO La danza de los EGOS

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 06 de Marzo de 2017 10:19

de 50 kilos, flaco, ojeroso y sin ilusiones como dice la canción y la otra también: “Fui de todo y sin medida.”

Llegue hundido en depresión, dañado profundamente de mis huesos por la cocaína, con los estragos amargos y dolores de cabeza por la morfina sintética que me inyectaba mañana tarde y noche, por supuesto con pérdidas económicas, morales y de imagen, habiendo dañado cobardemente a mis seres queridos, todo lo que me dijeron esos tres Alcohólicos Anónimos que fueron a mi casa, se cumplió como si fueran voces de profeta, en las garras de La Saliva del Diablo, de esta enfermedad que no le deseo a nadie, ni a mi peor enemigo, primero porque no tengo y segundo, porque la enfermedad es una maldición.

Un borracho como yo, es sordo, mudo, ciego y soberbio

Cuando tengo la oportunidad de visitar las escuelas, tarea que disfruto a lo grande, les describo a los niños y jóvenes, lo que es una bola de cristal, hablando de mí, narro de mis antecedentes genéticos, de esa sangre alcohólica y neurótica, luego, les platico, como empecé a fumar, buscando sentirme grande y a los 13 años, yo ya cargaba mi cajetilla de cigarros, comencé a beber cerveza a los doce y experimente mis primeras borracheras desde muy niño, primero, como diversión, como sentirme superior, diferente, más grande, también por gusto, ese gusto a la sensación y al placer, pero no me di cuenta de que manera el alcohol se fue posesionando de mi cuerpo, de mi interior, no me di cuenta, como el abuso en mi manera de fumar, acrecentó mis niveles de ansiedad y mi carrera alcohólica fue progresiva de una manera acelerada e impresionante. La cerveza es una droga.

Todo lo que entra a tu cuerpo y transforma tu Sistema Central Nervioso, altera tus emociones, se llama droga, luego, los invito a levantar la mano y es increíble ver las pocas manos que no se alzan cuando les pregunto: ¿Quién conoce a una persona que consuma de una o dos caguamas al día?

Muchos niños lloran cuando me escuchan, se espejean, viven en el infierno en un hogar disfuncional, ven a un padre alcohólico y repiten los nefastos patrones de conducta, yo no tuve ese ejemplo, mi padre fue un hombre ejemplar, muy trabajador, creativo, apegado a la familia,

De adicto a ADICTO La danza de los EGOS

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 06 de Marzo de 2017 10:19

no fue como yo que me quedaba dormido todos los domingos, él nos llevaba a infinidad de lados a convivir en familia sanamente.

Cortados con la misma tijera

Los enfermos emocionales, son los deprimidos, los obsesivos, los adictos a la pereza y la apatía, los distantes con pésima comunicación, claro, los neuróticos, los fármacos dependientes, si, los marihuanos, cocainómanos, heroínómanos y cristaleros entre otros, lo son enfermos emocionales los adictos a la masturbación y al sexo, también los ludópatas, los vigorexicos, los bulímicos, los anoréxicos, los mentirosos, los que se meten en lo que no les importa, los lengua de hacha levanta falsos, ahora, los adictos a los aparatos electrónicos, al Facebook, a las redes sociales, a la computadora, a las maquinitas de video juegos, a los inhalantes, a los hongos alucigenos, a los ácidos, al alcohol, adictos, al sufrimiento, co dependientes, esos adictos a los atascamientos de comida, en fin, adictos todos, tenemos algunas características en común, primero, la ansiedad altísima, ligada a la compulsión, también le dependencia de la adrenalina que provocan las sustancias toxicas y las conductas toxicas, otro punto, es la negación, nadie acepta que es hipócrita, falso, no reconocen que son desequilibrados emocionales, no ven sus defectos de carácter y sus patrones de conducta, la mayoría de las manifestaciones de las enfermedades emocionales, se hace a escondidas, en secreto, pero el sello de distinción, es el ego, soy un ególatra fuera de serie.

La cascada de los egos

Cuando me emborracho, sin importarme nada, sin preocuparme por mi familia, por mi bienestar, soy ególatra, como lo soy cuando me deprimó y me guardo tres o cinco días en mi recámara, refugiando en las cobijas, igual, cuando me paso horas enteras en internet o más de seis horas en el gimnasio.

De adicto a ADICTO La danza de los EGOS

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 06 de Marzo de 2017 10:19

Cuando estoy adentro de una adicción, cualquiera que sea, me dominan mis egos, solo pienso en mí y en nadie más. Un maniaco depresivo, no sale de su círculo obsesivo, de su esquema de conmiseración, pretende vivir y ser el centro de atracción, el círculo del universo, lo dominan sus egos y por eso todas las enfermedades son difíciles de rehabilitarse debido a la soberbia y a los egos, cuando he dejado de pensar en mí, mi vida diaria cobro sentido.

Un borracho mediocre que tiene en jaque a su familia, que es cobarde porque no acepta su realidad, que su auto estima está por los suelos, que no quiere salir del hoy y da lástima, que ya destruyo su vida y la de sus seres queridos, se encuentra encarcelado por sus egos, toda su vida ha sido pensar solo en él y le importa un comino dar un pésimo ejemplo a sus hijos, no tiene sentimientos hacia su familia, le importa un comino ser el don nadie, el borracho de la familia, al fin y al cabo, es él y siempre habrá de pensar en él.

Parejas disparejas

En una relación toxica, infectada, dañada, llena de resentimientos, odios, sed de venganza, sin olvidar, la manipulación, el control, el autoritarismo, el hembrismo como el machismo, la neurosis extrema, habrá pues, una guerra de egos, una mar de pérdidas y una vida frustrada y triste, porque no nos preocupamos por atender a la pareja, por dar, por servir, me preocupan mas, mis apegos, defender mi manera de pensar, mi razón aunque no la tenga, hare una guerra sin cuartel, por rutina, pelear por todo y por nada, exigiré lo que no doy, atenciones, respeto, consideraciones, mantendré mi voz en alto y no doblare las manos por ser flexible o por pedir perdón.

Mis egos, no me lo permiten, mi ego de macho, mi ego sexual, mi ego económico al sentirme él manda más debido a que soy el proveedor y eso me da el derecho de denigrar, ofender, humillar, agredir, mis egos de padre me autorizan a gritar, a violentarme por las cosas más estúpidas e infantiles que te puedas imaginar. Muchos matrimonios truenan como espárragos debido al mal manejo emocional, a los egos que desfilan por casa cada mañana, a ese pensamiento ególatra y a esas actitudes que al final de cuentas, lo único que logran es que te quedes solo.

El auto engaño y el dueño de la verdad

Mi enfermedad es el egocentrismo, me siento con todo el derecho a criticar, a etiquetar y a emitir juicios sin fundamentos, mis egos buscan la aceptación y la aprobación de los demás, no porque tenga algunas 24 horas de “sobriedad” tengo el derecho de calificar y agredir, por el contrario, el trabajo espiritual se nutre del VIVE Y DEJA VIVIR, se distingue por no levantar juicios, ni emitir una crítica a la ligera, porque eso se llama, soberbia espiritual, ego y tal es el caso de un correo que recibí desde la ciudad de México, por alguien que ligeramente vio algunos párrafos de mi Libro, La Saliva del Diablo.

Este es el texto:

Buena tarde, tuve la oportunidad de leer algunos extractos de su libro la saliva de diablo, las experiencias que narran los entrevistados las he escuchado miles de veces en los grupos de Alcohólicos Anónimos, usted utiliza mucho lenguaje que se estila en la comunidad de AA, soy alcohólico y drogadicto y desde que conozco Alcohólicos Anónimos me quedé y a la fecha no he consumido, por supuesto al inicio solo tapé la botella, en el transcurso de mi estancia en la comunidad me empezaron a caer los veintes, de porque las recaídas, las sugerencias de un cambio de juicios y actitudes y lo más importante el tener un puente de comprensión entre todos mis compañeros, en mi desesperación por parar de beber y drogarme me refugié en la religión, los brujos, las limpias, los juramentos, por mi madre, por mi esposa, nunca pude dejar de beber y drogarme porque no lo hacía por mí, sino para quedar bien con los demás, ser de nuevo aceptado en el mundo de “los normales”, cuando me derroté y acepté que no podía parar de beber y drogarme, asistí a un grupo de AA, hasta la fecha es lo único que me ha mantenido abstemio, no puedo hablar de una sobriedad, ya que esta se constituye de madurez y abstinencia, cosa que aún me falta, pero no por eso me doy por vencido ni es mi objetivo, con esto quiero decirle que la comunidad de Alcohólicos Anónimos es el único lugar que me ayudó a obtener una precaria abstinencia, sigo en el juego sin dar un paso hacia atrás ni siquiera para tomar impulso, no descalifico el trabajo que realiza, pero creo mucha gente hace lo mismo, acude a la comunidad de AA, conocen la terapia y de ahí se agarran para volverse “terapeutas profesionales”, creo que es su caso, y lo peor el obtener una ganancia por corretear a un doceavo, el punto es que la basta literatura de AA me da muchas armas para enfrentar mis miedos, mis complejos mis emociones y la perversa enfermedad del alma, no estoy de acuerdo con su método, pero tampoco le quito valor a su trabajo, es solo una inquietud que fue

creciendo mientras leía sus fragmentos publicados.

Me quedo con la comunidad de Alcohólicos Anónimos, porque he encontrado a mis hermanos del mismo dolor.

Felices 24 horas. J. A.H. G.

Sí que es compleja mi enfermedad

Yo no podía entender la magnitud de esta enfermedad, la mía, que es una enfermedad perra, perversa del alma, no es solo tapan la botella, la complejidad de mis males son los defectos de carácter, los patrones de conducta comandados por el comandante en jefe que es mi soberbia, en mi libro de Ayer y Hoy, en el capítulo de mi vida ingobernable, encontré más de 400 defectos de carácter y alguien me dijo, que los defectos no se quitan, que basta con reconocer los siete pecados capitales para más o menos llevar una vida útil y feliz, esos pecados, como son; la soberbia, la gula, ira, la pereza, la envidia, orgullo, avaricia. Me dijo con eso basta.

Patino por la inmadurez, por lo irreverente e ingobernable, me cuesta mucho trabajo ser puntual, como también prudente, sereno, bajarle al corto impulso, al mecha corta, he aprendido en trabajar en mí, en reconocer mi vida emocional y en tratar de cambiar, en dar lo mejor de mí, en brindar servicio, primordialmente a mi familia y la tarea nunca se acaba, ayer en un compartimiento, en un servicio que brindo en un centro de rehabilitación de mujeres menores de edad, surgieron temas como las heridas profundas del alma, el niño dañado y las características de un adicto como yo, como el egocentrismo y por eso, fue ahora el tema, espero haya sido de tu agrado, te recomiendo las siguientes ligas que corresponde al servicio que brindo a jóvenes adictos:

https://www.youtube.com/watch?v=Qsd-C_A7exE

De adicto a ADICTO La danza de los EGOS

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 06 de Marzo de 2017 10:19

<https://www.youtube.com/watch?v=H969Kk0xG4I>

Como siempre, muchas gracias por leerme y más por escribirme ernestosalayandia@gmail.com, búscame en Facebook,
[m](#)
sigue la huella en twitter @teo_luna Hay más artículos míos en
ernesto@montrealquebeclatino.com
614 256 85 20