

## De adicto a ADICTO: Ser mediocre

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 07 de Octubre de 2017 12:12

---



## De adicto a ADICTO

### ▣ Ser mediocre

**Ernesto Salayandía García**

▣

▣

**MEDIOCRE** es mediano, tirando a malo en cuanto a calidad, valor, entre otras características. La palabra mediocre proviene del latín “

*mediocris*

” que significa “

*medio, común*

”. El término mediocre está compuesto por dos vocablos

“*medius*”

que expresa “

*medio o intermedio*

” y “

*ocris*

” que significa “

*montaña o peñasco escarpado*

”, por lo que mediocre significa el que se queda a mitad de la montaña, el que está a media altura.

□

### Qué es, ser enano, ¿lo eres tú?

**ASIMISMO**, el término mediocre utilizado como adjetivo hace referencia a una persona que no posee talento especial o suficientes habilidades para la actividad que efectúa

En referencia a lo alusivo, la palabra mediocre es usada en sentido peyorativo ya que indica una persona vulgar, con pocas cualidades y una persona pobre desde el punto de vista intelectual. Por ende, una persona mediocre posee como característica principal la incapacidad para concebir ideas y ser cada día mejor en el ámbito personal o profesional y, por esta razón acepta la rutina y los prejuicios.

No obstante, la palabra mediocre como adjetivo hacia una cosa es aquello que está por debajo de la media, poco valor o calidad, algo ordinario o insignificante

- . En el lenguaje romántico, el término mediocre significa algo pobre e insuficiente, que nosobresale y es de escaso mérito
- . La palabra mediocre es utilizada como sinónimo de: mezquino, mediano, vulgar, común, entre otros.

Algunos antónimos del vocablo mediocre son: excelente, magnifico, brillante, superior, etcétera. Se aplica para todo aquel que se rinde antes de tiempo, que claudica sin aliento, se da por vencido, llenándose de pretextos y de frases negativas: *No puedo. Esta muy difícil. Me siento muy mal. Todo me sale mal y bla y bla*, es un reflejo de auto estima baja, de justificación, de cobardees, seres, en su mayoría, llenos de miedos y complejos, que no quieren salir del hoyo, de ese hoyo de donde yo vengo, el de la mediocridad.

□

### Soy maniaco depresivo

Por muchos años me refugie en mi cama, me torne hipocondriaco, sufría por todo y por nada, ahí puedes verme, abandonado de mí mismo, tirado, escondido debajo de las sabanas, dándole la espalda a mis responsabilidades a mi trabajo, me sentía mal, me dolían hasta las pestañas o las uñas del pie derecho, me sentía muy mal desganado, sin la chispa de la vida y en la almohada dejaba una alfombra de cabellos, me quede calvo de la nuca, como algunos frailes, en la regadera después de cinco días sin bañarme, dejaba en la coladera una telaraña de cabellos, mi piel era amarillenta y seca, mis hombros caídos, mi voz baja, endeble y mis pensamientos, secuestrados por la loca de la azotea, eran noches insoportables de insomnio y de sentimientos encontrados, tenía el síndrome del pollito rostizado, un ratito boca arriba, otro, boca abajó, de un lado, del otro, prendía el televisor, lo apagaba, me sentaba a fumar en el excusado, subía y bajaba por toda la casa, por supuesto que no dormía y no me podía levantar temprano, entere en un círculo vicioso debido a la depresión profunda que sufrí y qué llegue a pensar que ese intenso dolor, ese gran hueco que sentía en el pecho, jamás se iba a desaparecer, claro que me prendí de un mundo de medicamentos anti depresivos, solo llegaba a conciliar el sueño, totalmente borracho.

□

***Por muchos años me refugie en mi cama, me torne hipocondriaco, sufría por todo y por nada***

□

**Me fumaba un cigarro cada diez minutos**

## De adicto a ADICTO: Ser mediocre

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 07 de Octubre de 2017 12:12

---

**DESDE NIÑO** registre niveles de ansiedad muy altos, comencé a fumar desde los doce años, primero, prendiéndole los cigarros a mi abuela, luego fumando a la par de ella, sentados viendo las tele y esta adicción duro en mi 32 años, al final eran tres cajetillas aproximadamente al día, mas, dependiendo de la cocaína que inhalaba, mi carrera de fumador tiene un mundo de anécdotas, queme la mayoría de los asientos de los carros que maneje, queme a mis hijos, infinidad de veces, una de ellas en plena carretera, la colilla encendida se regresó al asiento donde venía sentado mi hijo Samy y debido a sus gritos y al humo que salía de su pantalón, pude detenerme y apagar el fuego.

No tenía camisas, ni sacos, mucho menos corbatas que no se escaparan de las quemaduras de cigarro, mi recamara, la sala y toda mi casa apestaba a humo, me gane un horrible aliento, más una tos de perro bailarín que me torturaba cada noche fui capaz de dejar sin leche y sin pan a mis hijos por comprarme cigarros, felizmente llevo 16 años libre de humo y ahora no soporto el olor a humo, me atraganto, me quedo sin aire y me pongo de muy mal humor, mi esposa me dice que parezco prostituta delicada y por supuesto que estoy todo taponeado de nicotina, tengo un sten en el corazón y un par de válvulas en mi pierna derecha debido a que no tenía circulación, más aun, no tengo condición y mi cuerpo es débil, está severamente dañado por el cigarro.

En las escuelas, cuando voy a dar el mensaje de vida, de información, orientación y concientización respectó a las adicciones, los niños me preguntan. Ernesto, ¿porque fumabas tanto? La respuesta es muy sencilla, por mediocre, porque no me quería.

## La triste historia de un mediocre, como yo

Héctor no tomaba ni fumaba, en la secundaria no me di cuenta que lo hizo, me di cuenta en mi

## De adicto a ADICTO: Ser mediocre

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 07 de Octubre de 2017 12:12

---

casa, un día antes de irse a la escuela se le cayó en la cocina un cigarro de marihuana, se le cayó de la mano y yo le puse el pie encima, él se dio cuenta, entonces me dijo que no era para él, que se lo llevaba a una muchacha, para que se acostara con él.

Ah, entonces tú tienes que pagar para que se acuesten contigo, le dije, cómo andas mal. Ahí tendría como 16 ó 17 años y luego empezó a cambiar de amistades, yo lo traía poquito vigilado, se juntó mucho con su primo, que después de los años, me di cuenta que vendían droga en su casa apoyados por su mamá, y él y el primo llegaban a la casa, uno corría al baño de arriba y el otro al baño de abajo, me daba cuenta que entraba al baño, luego no le bajaba, se tardaba un buen tiempo, después yo me metía al baño y decía este cochino no le bajó al baño y ni olía a nada, que casualidad que entran al baño, y luego salen volados, y nunca encontré nada. Después le dije a su papá y yo traía ese gusanito que algo no estaba bien, actitudes raras, amigos sospechosos, se volvió irrespetuoso, no me obedecía, mentira tras mentira, soberbio, pero yo sentía el peligro y el papá de Héctor nunca me hizo caso. La adicción, creció.

### Error tras error cuando hay un drogadicto en casa

**DE REPENTE**, todo se vino abajo al conocer el mundo de las drogas, a qué horas sucedió, que error cometí, será que mi esposo y yo nos divorciamos, yo le echaba mucha la culpa a él, porque no había sido un papá cercano, un papá que le enseñara, que estuviera al pendiente de él, mis papás me apoyaban, mi esposo me acompañaba, pero no sentía una participación efectiva, como que estaba opacado, sin embargo mi esposo cuando hablaba de mi hijo Héctor y empezaba a decirle cosas, era muy asertivo y muchas cosas que no tomaba él la decisión, es porque yo iba a respingar, iba a explotar y cómodamente, él me dejaba hacer y tomar mis propias decisiones; un día me dijo: "No lo he corrido de la casa, porque sé que tú te la vas a pasar llorando y buscándolo."

Todo eso que evitamos las mujeres y no dejamos que los hombres actúen, a veces es para mal, él hubiera no existe, pero si lo hubiera dejarlo actuar, otra cosa hubiera sido, pero yo no le permití que él tomara la autoridad, no lo dejaba ser y el pagaba el internamiento, me acompañaba, mis acciones eran de una madre desesperada, queriéndolo meter en cintura, cosas que al adicto ni le interesa, no le interesa ni la mamá, menos otras cosas.

Ahí empiezo a conocer la enfermedad y a ver mi error como codependiente, como mamá sobre protectora, como mamá con culpa, mal informada, ignorante y aparte si reciba la información, yo no estaba de acuerdo, yo era tan soberbia, que decía, todos están equivocados menos yo, tenía argumentos: "Ustedes no conocen a mis hijos, están mal, a mí no me va a dar resultado, están mal." Hoy sé que los papás, hombres conocen mejor a sus hijos en muchos sentidos, pero yo no dejé ser a mi marido, por soberbia.

### Consecuencias amargas que se tienen que vivir

La enfermedad creció, y crecieron los problemas, Héctor se salió de la casa, de repente me apareció con un carro usado, un *Mustang*, no sabíamos dónde vivía, ni que hacía, al final supimos que estaba con la tía, donde vendían droga, ella lo solapaba, ahí entraba y salía; en una ocasión se escapó del anexo y le prometí que jamás lo volvía a meter, será porque tú lo quieras y tú lo pidas, en primer lugar porque ya estaba cansaba, aburrida y decepcionada, yo ya no quería nada, ni andar dando mi cara, y el padrino Lalo, me dijo cuándo se escapó: "¿Sabes qué?, suéltalo, Héctor anda mal, anda con muy malas compañías y sí anda consumiendo, en cualquier momento hasta lo pueden matar, vamos a pedirle a Dios que ese no sea lo que le pase, que sea la cárcel, que no sea la muerte, esa es la verdad, son las alternativas que le quedan a Héctor, la cárcel o la muerte, suéltalo, vamos a pedirle a Dios que sea la cárcel."

Y sí, como ya se había salido de la casa andaba haciéndole al malandro, y cayó en la cárcel. Duró preso seis años.

□

***Desde niño registre niveles de ansiedad muy altos, comencé a fumar desde los doce años***

### Un adicto se convierte en un excelente maestro

Héctor ha sido muy buen maestro, me ha enseñado muchas cosas, el caso es que el fondo que tocó en la cárcel no sirvió para que hubiera mejoría, ni arrepentimiento, ni cambio de conducta, le valió, no sufría por nada, tenía chalan, le lavaban, comía bien, ahí estaba yo visitándolo, él había perdido su libertad, claro que fue mejor porque no andaba en la calle, en peligro de que fuera a perder la vida de un momento a otro.

Es triste y doloroso que les dé la espalda a sus hijos, en esos seis años, sus hijos suspiraban por él, les hablaba por teléfono y los niños se morían de gusto, porque el papá les iba a comprar una moto y un caballo.

Y yo también pensaba, que padre que ellos van a disfrutar mucho cuando venga su papi, yo ya no lloro por Héctor, pero los niños es algo que no le he podido perdonar, que les haya roto el corazón a sus hijos, porque yo viví la ilusión de sus hijos que son unos inocentes, que son buenos niños, inteligentes, y pienso, cualquier padre estaría vuelto loco con este padrecito, y Héctor no es que no los quiera, sí los quiere y le importan, pero se siente tan poquita cosa, se siente tan impotente, tiene vergüenza, porque ha visto que los amigos, la sociedad, no confían en él, y en el fondo del corazón de los niños yo sé que les gustaría estar con él, les sigue haciendo falta, sobre todo al niño, y Perla, es más autosuficiente, es más libre, es fuerte, esa niña defiende a su hermano, ella siempre ha sabido qué va a hacer en la vida y Héctor chico es más débil, más dependiente.

### La esperanza es la última que muere

**ESTOY DÍA CON DÍA**, si él quiere estar ahí, lo único que quiero es que sea feliz, si así es feliz, ni modo, si no me ayuda, que no me ayude, ese sueño ya me lo tumbé, no estoy esperando de ti nada, solo espero que hagas algo de provecho, ahora creo que lo que está haciendo, es tomar alcohol.

## De adicto a ADICTO: Ser mediocre

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 07 de Octubre de 2017 12:12

---

Se debe hacer respetar la autoridad desde que nacen, cuántas cosas dejamos de hacer por respeto a los padres, nos hace falta acercarnos a nuestros hijos, abrirles los brazos no la cartera, darles valores, empezando por nosotros mismos, dejando las competencias y los apegos, creando menos necesidades materiales y más espirituales, debemos de retomar a la familia, pero todo lo malo se los enseñamos, somos materialistas, consumistas y no sabemos divertirnos si no es con un juguete caro, antes jugábamos con cajas de cartón, con botes, lo que tiraba la mamá a la basura, ahora todo es electrónico, tecnología, y compramos y compramos, ya no pertenecemos al mundo de antes, sano, bueno hermoso, todo lo dejamos en el pasado.

María Victoria. Gracias por leerme y más por escribirme. [ernestosalayandia@gmail.com](mailto:ernestosalayandia@gmail.com)  
614-410-0158: Mis libros están a tu disposición.

montrealquebclatino.como ir al blog De adicto a adicto. Búscame en Facebook y en Twitter @teo\_luna. Tratamiento ambulatorio, sin internamiento: 614 2 56 85 20

**Te recomiendo la siguiente Liga:**

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

□

□

□