

DE ADICTO A ADICTO Tendencias Tóxicas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Miércoles, 11 de Septiembre de 2019 10:21



DE ADICTO A ADICTO

Tendencias Tóxicas

Ernesto Salayandía García

LA CODEPENDENCIA UNA ADICCIÓN SILENCIOSA

Esta es una enfermedad cruel, progresiva y mortal; no distingue igual que el alcoholismo, edades, credo, o posición social, es propiamente una adicción a las personas, es decir dependemos de una o más personas para ser felices, necesitamos de una relación tóxica para sentirnos bien.

REQUERIMOS de la adrenalina que genera la mala comunicación, propia de esta sociedad enferma y en decadencia que nadie quiere ver, ni nadie quiere atender, los niños desde temprana edad se les enseña lo que es la codependencia y ellos ejercen el control sobre sus amistades, son niñas que prohíben que te juntes con Lupita, Juanita o Lety, son niñas que les prohíben a sus amigas a ir a determinada fiesta o determinado evento y estas niñas tóxicas en consecuencia son las que establecen noviazgos tóxicos.

LA CODEPENDENCIA es sinónimo de control, manipulación, extorsión emocional y se da en los ámbitos escolares y laborales donde la mayoría de la gente confunde lo que es una verdadera amistad, no se da cuenta de la magnitud de esta enfermedad hasta que empiezan a

DE ADICTO A ADICTO Tendencias Tóxicas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Miércoles, 11 de Septiembre de 2019 10:21

aflorar las consecuencias.

Tales como, depresión, abuso en las sustancias tóxicas debido a que muchos codependientes se refugian en el alcohol o los fármacos para aligerar sus penas, equivocadamente se justifican unos a otros echándose las culpas mutuas sin que nadie comprenda lo terrible que es esta enfermedad.

Parejas disparejas

YO NO ENTENDÍ porque todas mis parejas fueron relaciones enfermas, tóxicas.

En mi primer matrimonio el conflicto diario era el pan nuestro de cada día, peleábamos por todo y por nada, habíamos marcado abuso en el control, la manipulación y el chantaje desde que salía el sol hasta que se metía nos la pasábamos peleando en donde fuera y como fuera, siendo esto un desgaste emocional tremendo, donde del supuesto amor nos íbamos al odio, la violencia y la agresión y cuando me casé con mi actual esposa, la triste historia se repitió agregada y aumentada y llegué a considerar muy seriamente que mi matrimonio era el mismo infierno y que, sólo había cambiado de diablo.

En la actualidad llevamos 25 años de novios y nuestra relación después de haber sido híper enferma, ahora sin duda alguna es excelente con muchas cosas buenas sobre todo el respeto y la comprensión, pero cuando este matrimonio estaba en sus inicios, hubo quienes apostaron a que no duraríamos.

Hoy hay pleitos, pero nada que ver con la intensidad de antes, cometíamos errores como el de involucrar a la familia buscando alianzas y simpatizantes, nos llenamos de resentimientos y todo ese conflicto estaba atascado en un callejón sin salida, la codependencia se distinguía en el control, en el constante interrogatorio de ¿dónde estás?, ¿con quien estas?, ¿qué estás haciendo?, ¿por qué no me avisas? Y la verdad de las cosas era un verdadero fastidio.

En lo personal yo era un hostigador de primera, al grado tal de prohibir su manera de ser y de pensar, de prohibirle amistades y temas a tratar. Mi control hacia ella era total y mi mujer, que

no canta mal las rancheras, se adueñó de mi vida y por años mantuvimos una relación muy enferma, tóxica y altamente adictiva.

EL MACHO TÍPICO MEXICANO

EL TIPO RARO, aislado, incomunicado, egocéntrico con cara de palo o de pocos amigos, muestra inconformidad, malestar y sin saber por qué, tajante, autoritario, controlador, manipulador, mentiroso, gritón, pedante sin la más mínima pizca de humildad, orgulloso, altanero y todo un cúmulo de defectos de carácter y nefastos patrones de conducta comandados por mis egos, mi gran ego que siempre me distinguí hicieron que la vida que le di a mi mujer fuera un verdadero martirio y que en ella surgiera el hembrismo, exactamente lo mismo que yo, pero en ella y como dice el dicho entre mula y mula nomas las patadas se oyen y claro que los pleitos no solamente eran eternos sino insoportables.

Ahora comprendo que cuando yo digo rojo ella dice verde o al revés comprendo el porqué de esta diferencia de caracteres y pude conocer a Ernesto y a mi enfermedad. La codependencia es una enfermedad que todos tenemos pero no todos trabajamos en ella, la codependencia, es contagiosa y crece en una espiral ascendente, es la soberbia el comandante en jefe, los apegos y una manera estúpida de pensar de cómo deben de ser las cosas y hoy en mi caso después de haber trabajado en mis propios libros como el de *Parejas disparejas*, *Secuestrada por un neurótico*

o en el

De ayer y hoy

, sé que mi enfermedad, es emocional y espiritual y puedo ver con claridad la dimensión de este mal en muchísimas personas, con la gran diferencia de que no se dan la oportunidad de trascender y pasan los años y, el costal de los resentimientos, crece y crece.

MATRIMONIOS EN CONFLICTO

LAS EMOCIONES están a flor de piel, nadie nos enseña a mantener la calma ante las turbulencias, no se nos dan herramientas para evitar intoxicarnos, en los ámbitos laborales somos víctimas del cúmulo de resentimientos que afloran en el medio ambiente, la gente es chismosa, intrigosa, descalifica, devalúa, desvirtúa y en un instante es capaz de desintegrar la imagen de una persona, la misma enfermedad emocional los obliga a dudar de todo y a emitir falsos juicios sobre hechos y eventos, no existe un ambiente laboral en armonía porque hay una guerra de egos y un conflicto emocional que provoca estrés y desgaste.

Por desgracia la gente enferma hace sus propias alianzas con personas igualmente intoxicadas y todo ello podría estar bien, pero lo malo es que una mujer tóxica, enferma, neurótica, daña severamente su matrimonio y a sus hijos y tarde que temprano habrá de pagar sus propias consecuencias, porque en esta vida es como cuando entras a un restaurante; nadie se va sin pagar y, como dice el dicho y dice bien, *el que la hace la paga*.

EL PRÍNCIPE QUE SE CONVIRTIÓ EN SAPO

CUANDO TODO es color de rosa en el noviazgo entramos a una etapa mágica por decirlo así, es una sensación muy grata el sentirse enamorado, te motivan las canciones, el chatear, el escuchar su voz, el decirle cosas bonitas, el tener detalles, claro el hablarle al oído y decirle; mi vida, mi amor, mi reina, mi pedacito, mi pedorrita y de repente, como en el cuento de las hadas surge el sapo, como en mi caso y, ese príncipe cambia frases y lenguaje.

Estúpida, babosa, eres una inútil, no te soporto, me tienes hartado, lárgate a la fregada y ese sapo rompe con el encanto, pero la princesa se convierte en una gran neurótica, iracunda, explosiva, amargada y este cuento de hadas termina propiamente en una película de terror y, al pasar del tiempo te das cuenta que te hacen falta los gritos, que te hace falta las ridiculizaciones, las humillaciones, las mentadas de madre, la apatía, la frialdad y todo este sello que implica una relación tóxica.

Cruda realidad pero de cada 10 parejas, nueve viven este infierno, cruda realidad pero es el reflejo de alcohólicos en recuperación “que sólo van a calentar la banca”, a sentirse los padrinos de padrinos, siendo como siempre farol de la calle y obscuridad de la casa, padrinos que juntan y juntan en tanta junta y al final no juntan nada, padrinos de padrinos con serios problemas con sus hijos, hijos en la perdición total y el fracaso, el *boomerang* obra en todo aquel engañifa de doble cara que no trabajó con honestidad su recuperación.

Esta enfermedad la mía no ha sido tan sólo haber tapado la botella, estoy enfermo muy enfermo de mis emociones y después de ese lapso no puedo cantar victoria, tengo que seguir trabajando en mis egos, mi soberbia, mi falso orgullo y todo el cúmulo de defectos que me distinguen, no puedo cantar victoria, la codependencia es una adicción peor o igual que mi adicción a la cocaína o cualquier tipo de sustancia, soy codependiente y mi tendencia es relacionable con gente tóxica.

LO QUE BIEN SE APRENDE, JAMÁS SE OLVIDA

NOSOTROS COMO padres somos una escuela, nuestros hijos aprenden de nuestras emociones. *Soy espejo y me reflejo*, por supuesto que transmito miedos, frustración, estrés, ansiedad, inseguridad doy cátedra a mis hijos de lo que es una pésima comunicación aprenden de mí, el no saber expresar sus sentimientos, les enseño a ser autoritarios, tajantes, pedantes por supuesto controladores y ahora estos niños en sus círculos de amistad son precisamente lo que han aprendido de sus padres y esa es la razón de que exista el noviazgo violento.

Ese noviazgo donde hay pellizcos, mordidas, castigos, amenazas ese noviazgo disfuncional, violento donde ambos se hacen trizas emocionalmente son noviazgos híper enfermos sin respeto ni calidad, ni paciencia ni prudencia, noviazgos tóxicos cuya tendencia es hacerse la vida de cuadritos y eso es lo que está pasando en las escuelas donde estas niñas de hoy, no saben llevar una relación sana, no conocen otros instrumentos de convivencia más los que aprendieron de sus padres y sufren, porque el controlador sufre, el manipulador sufre, el codependiente sufre y estos niños se deprimen y se auto destruyen, hay que recordar que el índice de suicidios en adolescentes es impresionante, muchos de ellos tuvieron su origen a causa de una decepción amorosa, muchos de ellos se culminaron debido a que no supieron trascender las crisis emocionales, la pasión y la locura se adueñó de esas víctimas.

Víctimas que aprendieron muy bien la lección de parte de sus padres de esta manera mientras los hogares disfuncionales no rompan con el esquema la enfermedad seguirá a flor de piel, y muchos religiosos continuaran engañando con sus retiros espirituales para matrimonios o incluso para familias, cuando se supone que no tienen la experiencia y no puedes dar lo que no tienes, este es un problema emocional y debe ser atendido por expertos en salud mental y en salud emocional el daño está hecho y causa víctimas y también es una alternativa para que la gente caiga en adicciones pero definitivamente el que quiere azul celeste, que le cueste.

Muchas gracias, a tus órdenes ernesto@montrealquebeclatino.com teléfono: 6142568520