

## De adicto a ADICTO Sal del infierno de las drogas, salva tu vida

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 02 de Octubre de 2021 00:29

---



### De adicto a ADICTO

Sal del infierno de las drogas,

salva tu vida

*Ernesto Salayandía García*

¿Por qué recae el recaído?

**LA RESPUESTA** inmediata pudiera ser muy simple y es porque nunca se levantó, no quiso, no pudo con esta enfermedad perra, maldita enfermedad perversa del alma, he visto caer a personas con 25 años, menos o más, no importa que se han reventado, me ha tocado ver morir a infinidad de adictos de congestión alcohólica y de sobredosis, he visto la muerte causada por cirrosis hepática y conozco a muchos más, muertos en vida, atrapados sin salida, muchos más, víctimas de la borrachera seca, secuestrados por su pensamiento alcohólico, que es psicótico, patológico, obsesivo, recurrente y el adicto, no quiere romper con los viejos moldes, no tiene fuerza de voluntad para derrotarse ante el alcohol y las drogas, más las conductas tóxicas y prefiere hundirse cada vez más en el pantano de las arenas movedizas, incursiona en lo que genera drásticamente esta enfermedad que son fondos y sus muy severas consecuencias, al

final de esta carrera diabólica, te haces adicto a sufrir y a hacer sufrir.

### Una terrible enfermedad compleja e incomprendida

**EL ENFERMO** no acepta, ni se derrota ante la magnitud de la enfermedad, no basta con tapan la botella o dejar de consumir las sustancias toxicas, es mucho más complejo, estas es una enfermedad mental por los pensamientos obsesivos que genera trastornos de angustia, preocupación, malestar e insatisfacción, es física debido a que la ansiedad pide sustancia, el cuerpo exige sustancia, tiene que ver con las emociones, el enfermo desborda en ira, resentimientos, reclamos, angustias, miedos, culpas, emocionalmente no conoce el equilibrio ni la paz interna, tiene que ver con su autoestima baja, se considera un tipo que no vale, un cero a la izquierda, busca la aprobación de los demás, no tiene vida propia, no sabe cerrar círculos, es un mar de quejas y lamentaciones, le echa la culpa a todo el mundo, no quiere ver si realidad, ni trabajar en ella, por ello se fuga en las sustancias y las conductas toxicas, entrando a un profundo laberinto, profundo y negro que no puede salir, se encadena a la conmisericordia, es adicto es hacerse la víctima, cuando en verdad, él es el victimario, así se le va la juventud y se hace un viejo mediocre, bueno para nada, no hay que olvidar, que el enfermo emocional, sea cual sea, alcohólico, drogadicto, ludópata, farmacodependiente, codependiente o cual quiera otra característica, tiene una inteligencia diferente, no superior, pero sí muy distinta a lo que se pudiera decir, “gente normal”.

### Romper con los viejos moldes

**PARA SALVAR** tu vida, evitar más fondos drásticos, crueles, dolorosos, hay que hacer un gran cambio radical en todos los sentidos, no juntarse con amistades toxicas, ni frecuentar lugares donde se consume, erradicar la pereza física y mental, no relacionarse con parejas enfermizas por demás neuróticas, aprender a no engancharse con nada ni con nadie, no vivir en el pasado, ni ahogarse en la tormenta de los arrepentimientos y las lamentaciones, trabajar intensamente para bajar los niveles de ansiedad, hacer deporte, cuando menos caminar, aplicar técnicas de respiración, relajamiento y yoga, cambiar lo negativo por lo positivo, amarse con toda el alma, enamórate de ti, no es ego, es una autodefensa, quíete mucho, piensa en que nadie va a hacer por ti, lo que tú tienes que hacer por ti, erradica sustancias como nicotina, cafeína, fármacos, narcóticos o comida que pueden generar ansiedad, es tu vida la que está en juego, trata de cerrar círculos, termina tus estudios y pendientes, aprende a perdonarte, a aceptarte y a pedir perdón, en la medida de lo posible, trata de reparar daños, sonríe todo el tiempo, baila, diviértete, disfruta de la segunda oportunidad de vida que Dios te da. Haz con fe, honestidad y con amor propio, Cuarto y Quinto paso, apadrínate todo el tiempo.

### Ve a crecer, no a decrecer

**HE ESCUCHADO** uno y mil pretextos contra los grupos de Alcohólicos Anónimos, yo viví en la fraternidad, por ello, puedo decirte que un grupo es tu tabla de salvación, es como si fuera un faro guiando a un barco en alta mar en plena tormenta. —¡Siéntate y escucha!— La hora y media de una junta reduce tu ansiedad, ataca el egocentrismo, afirma tu derrota, aceptación y rendición, fortalece tu fe, facilita el camino en tu recuperación, puedes trabajar en el sanar tus heridas profundas del alma, la sabiduría de un grupo te dará un equilibrio emocional, deja de criticar y de ponerle peros, asiste diariamente a tus juntas y te alejaras de las sustancias y de las conductas toxicas, millones de seres humanos en todo el mundo, han recuperado sus vidas, gracias a la terapia de autoayuda de los Alcohólicos Anónimos, bájale a la soberbia, échale humildad, no puedes solo, esta es una enfermedad del Diablo, es progresiva, contagiosa, burlona, mortal, el que quiera azul celeste que le cueste, pero si te domina la envidia, eres un severo crítico, exiges demasiado, a todos los etiquetas, te aburres y aborreces a la fraternidad, mejor no vayas, Dios que te bendiga. AA, es para el que quiere ser libre y dejar de sufrir.

### Hechos son amores y no buenas razones

**VIVÍ Y SUFRÍ** la borrachera seca por más de tres años, el síndrome de abstinencia no es otra cosa más que ganas de consumir, me he mantenido limpio Gracias a Dios en los últimos 22 años, pero he visto a infinidad de borrachos secos, a enfermos que solo van a calentar la banca, a miembros del montón, chismosos, envidiosos, críticos, por demás soberbios, yo tuve que tomar una decisión, o le entro o le entro, doy testimonio de que disfruto de las mieles de la vida, gracias a AA.