

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38



Lo único que has hecho, es dejar de consumir, lo que hace cualquier gente normal. Así me dijo una amiga cuando le pregunté que como veía mi recuperación.

Celebro mis primeros 16 años limpios



Uno de mis padrinos me había encargado que realizara una especie de encuesta, que hiciera un sobriómetro a ver cómo me veían las personas que me conocían, mis avances, por supuesto, mi madre, me daba un diez, mi mujer, no daba por mí un cacahuate, me decía con frecuencia.- Mejor vete a drogar, estabas mejor drogado que ahora que te hiciste adicto a los Alcohólicos Anónimos.- Yo andaba en borrachera seca, viviendo las angustias del síndrome de supresión, mis andares por la fraternidad de AA, apenas iniciaba, andaba yo igual que el estudiante de medicina, como resalta el viejo y conocido refrán.-



Bachiller de medicina, confunde el vino con la orina.- Mis días comenzaban a las 6 de la mañana, el grupo se abría a las 7 y yo llegaba a limpiar los baños, a barrer y sacar toda la

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38

basura acumulada en las juntas, entre ellas, una de Al Anón, luego ponía el café y era yo el responsable de que no faltará nada, el salón quedaba como un anuncio del Maestro Limpio, brillando de esquina a esquina, todos los días, usaba la tribuna y trabajaba mi diario vivir, tenía un promedio de 7 minutos, suficientes para curarte y sacar toda la basura, mi necesidad era muy grande, leía, a veces dobleteaba la junta y me quedaba en el grupo de las diez y media de la mañana, andaba de café en café apadrinándome, escuchando y tratando de echarle ganas, pero mis avances eran nulos, yo estaba sumamente neurótico, explosivo, agresivo, insatisfecho, incrédulo, sin fe en mí y en nadie, y como las chachas.- No me hallo.- No encontraba mi lugar, ni le tenía sentido a las juntas.- Juntas y juntas y que juntas?. Hubo de todo, muchas ojeteadas, puñaladas, envidias e historias de mi vida que jamás viví, es decir, chismes, desprestigios y tantas incongruencias, que gracias a ello pude mantenerme en el grupo, fortalecer mi recuperación y salir por la puerta grande.

No basta con tapar la botella y dejar de consumir

Mi carrera alcohólica se inició a los doce años de edad, ligada a ella mi adicción al cigarro, tuve un alto consumo de alcohol desde muy temprana edad, mi compulsión y los niveles de ansiedad siempre estuvieron altísimos, y en estos años acumulé muchos defectos de carácter y de patrones de conducta equivocados, una personalidad nefasta que arruinó mi vida y la de mis seres cercanos, ahora comprendo el porqué de mi negación, el por qué me tarde tanto en aceptar y derrotarme ante mi enfermedad, fueron muchos años con esa personalidad y yo no sabía que tenía que hacer grandes cambios, llegué a los Alcohólicos Anónimos y me la llevé de pechito, cada día, decía....



Una dos tres por mí y por todos mis compañeros los que no vinieron.- Como si se tratara del juego del bote pateado...Salí de un centro de rehabilitación, llamado anexo, tuve un proceso de tres meses, y cuando terminé, quería la alfombra roja, sentía que me merecía el trato de un rey, me sentía el padrino de padrinos, ahora, traía soberbia, una soberbia más peligrosa que la

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38

que me dominó de por vida, era la soberbia espiritual y cuando llego al grupo de Alcohólicos Anónimos, en Polanco México, encuentro acople e identificación, me siento Juan Camaney, y el programa de los doce pasos, se lo aplico a la perfección a mi mujer, la quiero someter a un cambio de vida, viví una vida equivocada, el programa es perfecto, pero no para una mente difícil como la mía, sin ponerle voluntad, ni acción, yo quería resultados inmediatos, exprés, rápido y sin hacer el más mínimo esfuerzo, manipulando no solo mis tribunas, sino también a mi padrino, y estaba enfrascado con que el verdadero problema fue mi manera de beber y de consumir, cuando la verdad de las cosas, lo más peligroso y delicado, siempre fueron y son, mis emociones, mis egos, mi soberbia, mi negación y tantas cosas que frente a mi adicción, esto, es pacata minuta.

Secuestrado por mí mismo

Mis compañeros y amigos de la Central Mexicana de Alcohólicos Anónimos de México y de Venezuela, me hicieron el favor de publicarme un buen número de artículos, Gratitude en Venezuela y Plenitud en México, hubo un artículo, que recuerdo muy bien, hablaba sobre mi cárcel, narraba yo de la pérdida de la libertad por mi mente enferma, por mis emociones torcidas, aún tengo fresca la imagen con que fue ilustrada mi colaboración y es así como yo viví muchos años, en diversas celdas, como la de mis celos, mis pensamientos patológicos, enfermizos, viví también en mi machismo cuyo sinónimo sin duda es ego, otra cárcel fue mis secretos de estado, tener una vida doble, aparentar ser lo que no era.



Cubrí mi drogadicción como pude, mucha gente convivía a mi lado y ni se imaginaba que yo me atascaba de cocaína cada 20 minutos, me hundí en depresión después de las santas guarapetas, borracheras interminables y salía a la calle vestido de saco y corbata, muy arregladito por dentro y por fuera, me refugiaba en esa apariencia, sin ser feliz, mucho menos libre, me sentía frágil y aparentaba dureza con una cara de pocos amigos, siempre con el ceño fruncido, marcado el zurco al centro de mis cejas, mis líneas de expresión en decadencia, siendo yo, sin duda, al caminar, la tristeza arrolladora, acordándome que las costumbres se hacen leyes y por esos secuestros, cuando llego a mi fraternidad, sufro estragos amargos, no veo lo duro, sino lo tupido, llego con mi celotipia hasta las cachas, mi neurosis a flor de piel, claro que me pega y muy duro, el síndrome de supresión y al final, lo único que hago es ir a calentar la silla y a intolerarme con tanto padrino mediocre que querían apadrinarme a fuerzas, en pasillos y en tribuna.

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38

Un cumulo de defectos de carácter

Yo patiné por la envidia, que es una característica de los que andan en borrachera seca, por envidia son capaces, ellos y ellas, de desprestigiar a cualquiera, de levantar falsos, de sembrar cizaña, inventar cualquier cosa con el afán de hacer daño y de influir en otros, para que cambien contigo, Yo patiné por dirigir la tribuna o dar ayudas a nadie, siempre he ido por mí, he escrito para mí y hablando de mí, ha habido muchos defectos de carácter que me han costado mucho trabajo controlar y eliminar, la impuntualidad era mi sello de distinción, el llegar siempre tarde a todos lados, el quedar mal y decir



mentiras, ahora trato de llegar diez minutos antes, la especulación, el suponer y dar por hecho cosas que no han sucedido ni sucederán, otro defecto, el explotar sin ofrecer la más mínima tolerancia, la pereza física y mental, el aburrimiento, la mala comunicación, la nula actitud para convivir con la familia, la conmiseración, por supuesto la lujuria, mi celotipia y un mundo de patrones de conducta equivocados que con el tiempo he venido superando, y no estoy de acuerdo con lo que muchos alcohólicos opinan, que los defectos no puedes controlarlos ni eliminarlos, dicen, somos defectuosos y ni modo, yo siento que la recuperación es precisamente eso, erradicar todo lo malo y engrandecer lo bueno, no puedo ser el mismo busca pleitos de toda la vida, ni el mentiroso que fui, solo así, con cambios verdaderos, con hechos, es como he alcanzado mi sobriedad, afianzando mi recuperación, que no ha sido fácil y aún hay más, como la reparación de daños cuya lista es muy larga, no he logrado sanar esa parte, ni en tiempo pasado, ni en el presente, debo muchas reparaciones que no he logrado, en materia de resentimientos, creo que he avanzado mucho, me quité culpas, miedos, como el pánico escénico, miedos internos a tantas cosas, cambié mi manera de pensar, he trabajado lo hipersensible que soy, propiamente era yo un jarrito de Tlaquepaque, delgadito, muy finito y frágil el que se resentía por todo y por nada, dejé de ser un tipo endeble, aprendí a decir no cuando era no, deje de agachar la cabeza, de meterme en lo que no me importa, mejoré mi relación de pareja, mi relación con mis hijos y respetando a todo aquel que se resiente o que esté resentido conmigo, la depuración de mi vida ingobernable me ha ayudado a erradicar defectos y patrones de conducta equivocados.

Si ves las barbas de tu vecino cortar, pon las tuyas a remojar

En 16 años he aprendido de infinidad de personas, he vivido en los anexos, tanto de la ciudad de México, como de Chihuahua y Ciudad Juárez, convivo con padrinos que moquean por la nariz como si estuvieran activos a la cocaína, fumando cigarros como si fuera mota, careciendo igual que en la actividad de palabra, te dicen que sí asisten a una escuela a dar el mensaje y dejan plantados a los niños, igual, con novias menores de 18 años, adictas en recuperación

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38

que se encandilan con el poder del padrino, de sus autos y de su billetera, la recuperación, en muchos militantes, brilla por su ausencia, miembros con más de 20 años, supuestamente en sobriedad, divorciados, mal queridos, que en cuanto ven a una jovencita l



legar, luego luego la quieren apadrinar, cuando en sus casas la disfuncionalidad es una marcada, muy notable, con hijos drogadictos, desertores escolares, NINIS y en el grupo aparentan ser los masters, los que conocen todo sobre Bill W y el doctor Bo, apadrinan dando textos y números de páginas.- Como decía Bill.... Dime de que presumes y te diré de qué careces. Nací en un centro de rehabilitación, conocí el programa en Oceánica, la clínica más cara del mundo y tuve recaídas, nunca me levanté, pero gracias a infinidad de personas que de buena voluntad me han guiado, me he mantenido sobrio, me he mantenido luchando contra mi vida ingobernable, he dejado, de ser él bebé eterno, el tipo inmaduro, infantiloides, chiple, he comprendido que en mi recuperación, puedo escribir libros completos, escribir en más de 125 periódicos impresos, estar en canales de televisión y estaciones de radio, pero si no tengo hechos palpables, cambios concretos, no tengo nada, porque de lengua me como un taco y más pronto cae un hablador que un cojo, esto es de acción, de hechos y de cambios y sé que el tiempo no es recuperación, lo que es en verdad una recuperación, es el hogar de un alcohólico, donde reine el amor, la comunicación y la convivencia con respeto y buenas vibras, lo demás, es lo de menos.

Un mundo en decadencia. Una sociedad enferma

A quien le caiga el saco... Que se lo ponga.- Niñas vestidas sin dejar nada a la imaginación, provocativas, buscándole cascabel al gato, madres solteras menores de 20 años, con tres hijos, de chile, de dulce y manteca, es decir, de padres distintos, más aún, el caso de las niñas madres, que dan a luz en edades de los 13 a los 16 años, muy lamentable la drogadicción infantil a todos los niveles socioeconómicos, niños adictos a los inhalantes, marihuana, cocaína, heroína, crystal, pastillas y otros; muertes por sobre dosis de heroína, crystal, suicidios en jóvenes de 13 a 25 años, deserción escolar, delincuencia organizada, cárceles saturadas de niños y jóvenes, gran número de mujeres adictas, prostitutas en decadencia total,



en fin, estamos viviendo una época extremadamente difícil, carencias, miserias espirituales de infinidad de padres de familia que dan un ejemplo pésimo a sus hijos, sin autoridad moral para corregirlos, también estamos en una situación de oídos sordos, la sociedad no quiere escuchar de este tipo de temas, sufre por dentro el tener un drogadicto en casa, pero no se capacita ni atiende su propia enfermedad, muchos creen que el gobierno va a lanzar un programa mágico para terminar con los drogadictos, no es así, el mal está en los hogares disfuncionales, son la fábrica de malhechores y de drogadictos, es ahí donde surgen las injusticias sociales y la vida mediocre de infinidad de personas, mientras, ante la magnitud del problema, son contados los medios de comunicación que dan apertura a estos temas, hay un exceso de violencia y

Lo mejor de la vida, es vivirla con libertad

Escrito por Ernesto Salayandía
Martes, 30 de Junio de 2015 22:38

pésimos ejemplos en video juegos y telenovelas, pésimo ejemplo en hogares y escuelas, hay pérdidas de seres humanos, drogadictos que mueren a temprana edad, niños que se pierden en la prostitución y en la calle, tristemente la enfermedad crece como enredadera, y hay un mar de incongruencias como las declaraciones muy lamentables de Vicente Fox, que propone la legalización de la marihuana, qué triste enfoque, debido a que ofrece un total desconocimiento de la enfermedad emocional, que no es exclusiva de México, sino de todo el mundo.-

Gracias a Dios por mis primeros 16 años, a mi mujer por estar conmigo en las buenas y en las malas en estos 23 años de novios, a mis hijos, a los medios de comunicación que me hacen el favor de difundir mi material, y ti lector, que siempre estás ahí, esperando esta columna De adicto a ADICTO. Como siempre a tus órdenes. ernestosalayandia@gmail.com.-

*Sigue la huella en www.canal28.tv todos los miércoles a las 14:30 horas, tiempo de Chihuahua, México, jueves y sábado a las 11 de la mañana, búscame en Facebook y en Twitter @teo_luna.-
Busca mis libros están a la venta en www.crisiscreces.com*

Te recomiendo la siguiente liga:

<https://www.youtube.com/watch?v=8DNrG3KFTLM&spfreload=10>