

## DE ADICTO A ADICTO Temas muy a la ligera...

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 13 de Enero de 2022 21:34

---



## DE ADICTO A ADICTO

### Temas muy a la ligera...

***Ernesto Salayandía García***

*Somos una sociedad altamente enferma, emocionalmente tenemos serios problemas estructurales y la salud mental es una serie de eficiencia de la cual hay infinidad de víctimas.*

Las emociones están a flor de piel, el hígado a este cáncer social hay que agregarle las conductas tóxicas y comprender que ésta es una enfermedad cruel progresiva, incurable contagiosa y no es de la mente alcohol y drogas. Es mucho más complejo, la enfermedad tiene a la sociedad en jaque que, una sociedad dependiente de sustancias tóxicas en cantidades industriales. El número de adictos activos es impresionante, hay sustancias que lideran el mercado como lo es el alcohol y la marihuana. Pero también hay sustancias muy peligrosas.

Que nadie las toma en cuenta y son por ejemplo los fármacos.

Hay ahora drogas peligrosísimas con efectos jamás pronosticados por la imaginación de un adicto, y por desgracia el índice de crecimiento es enorme. Somos una nación enferma, sin un programa Nacional de prevención de adicciones y de conductas tóxicas. Sin una cultura de prevención y capacitación para proteger a nuestros niños que están propensos en caer en las

## DE ADICTO A ADICTO Temas muy a la ligera...

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 13 de Enero de 2022 21:34

---

garras de esta maldita enfermedad perversa del alma, la salida del diablo. Y en cuanto a conciencia estamos simplemente en la calle, en pañales, porque tener un drogadicto en casa es como parte de la decoración. Ya son muy contados los hogares que no carecen de un enfermo emocional, son pocos los que se salvan.

██████████ or mayor

████████████████████ ucta tóxica que no puedes evitar, como lo es también la dependencia a una su

██████████ p que como en todo, no aceptan ni reconocen que tienen una adicción, ha crecido también

██████████ or supuesto, la adicción a la depresión, al sufrimiento y ligado a ella a la fuerte dependenci

### HABLAR POR HABLAR

### NO ES BUENO

**HACE ALGUNOS** años cuando di un taller en Ciudad Juárez, Chihuahua, sobre liberación emocional, hablé de depresión, de mi propia experiencia, como maníaco depresivo. Una maestra dentro del grupo me dijo que yo no sabía de lo que estaba hablando, que hablaba a la ligera. Había expuesto cuál era el cuadro emocional que me secuestraba por días enteros, donde no me bañaba, no me cambiaba de ropa. No comía, estaba completamente aislado, secuestrado, debajo de mis sábanas, sin ganas de nada; recuerdo que se me caía el cabello, en la almohada dejaba una alfombra de cabellos.

Mientras que en la regadera, la coladera se tapaba de tanto cabello que se me caía, narré mi estado de ánimo, triste, apagado abandonado, claro qué prendido de los antidepresivos, acompañado del alcohol mas drogas. Yo no sé a qué se refería esa maestra; al decir, de que yo hablaba a la ligera. Lo que sí sé es que me tardé muchos años en salir de mis depresiones,

## DE ADICTO A ADICTO Temas muy a la ligera...

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 13 de Enero de 2022 21:34

---

y sé perfectamente bien lo que es esta conducta tóxica. A través del tiempo he aprendido técnicas para evitarla, no dejo que el virus entre en mí, ahora con mi experiencia puedo ayudar a otros a que no caigan, o a que salgan de ese infierno que yo viví en vivo y a todo color. Pero a dónde voy es muy claro, en cuanto a los temas que yo manejo, llevo casi 22 años escribiendo de ello, por esa razón me doy cuenta sin ofender a nadie.

Qué reina la ignorancia, por ende, la rotunda negación, las mamás, muchas de ellas, salvo honrosas excepciones creen, que con una junta de Alanon o Familias Anónimas, con eso ya lo saben todo. Y se convierten en madrinas de madrinas, y no se han dado la oportunidad de profundizar en todos los temas a fondo, descosen, que son muchísimos los temas que abarca esta enfermedad emocional. Así que la próxima vez que te toque formular una pregunta, en alguna plática o conferencia, creo, que lo más justo sería, que te apegara a la información, a la documentación, a testimonios, sobre todo, documentarte y no opinar a la ligera

### ES UN PROCESO MUY

### LENTO Y DOLOROSO

**LA RECUPERACIÓN** del adicto y del mismo enfermo emocional es sumamente difícil, más no imposible. Un adicto puede llegar a recuperarse y dejar de consumir sustancias tóxicas, pero el riesgo que tiene son las recaídas emocionales y ésta se deben a que tiene un pésimo manejo con su vida emocional. Sigue siendo igual o peor de mentiroso, informal, mediocre, perezoso, conformista, chismoso y tantas cualidades tóxicas que no abandona, ni ha podido erradicar, lo que no le permite es vivir la vida en libertad. Por ello requiere trabajar intensamente en sus patrones de conducta sobradas de gobernabilidad. Por ende, en sus defectos de carácter, de lo contrario, nunca saldrá del hoyo y de una adicción pasará a otra adicción, tapan el hoyo, para destapar otro más profundo y negro.

██████████E

██████████ARO

## DE ADICTO A ADICTO Temas muy a la ligera...

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Jueves, 13 de Enero de 2022 21:34

---

██████████ no también existe el crecimiento espiritual cuando se desarrolle el servicio a l

██████████ mata vidas, más que la misma droga.