De adicto a ADICTO

No hay mal que dure cien años

ni enfermo que los aguante

Ernesto Salayandía García

¿Conoces a alguien así?

¿Tú eres así?

La codependencia es una enfermedad y una adicción contagiosa. 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 toxicas 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 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. Este año 2022, celebramos mi mujer y yo, 30 años de novios y 29 de casados.

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, el hostigamiento, la violencia y la agresión. Por supuesto la ridiculización y cuando me caso con mi actual esposa, la triste historia se repite agregado y aumentado y llegue a considerar muy seriamente que mi matrimonio era el mismo infierno y que solo había cambiado de diablo, nuestra relación después de haber sido híper enferma, ahora sin duda alguna es una excelente relación con muchas cosas buenas sobre todo el respeto y la comprensión, pero cuando este matrimonio, en sus inicios hubo quienes apostaron a que no duraríamos ni tres meses, , 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 este 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?, que estás haciendo?, porque 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, 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. Soy el príncipe que se convirtió en sapo.

El Macho típico mexicano

El tipo raro, aislado, incomunicado, egocéntrico con cara de palo o de pocos amigos, mostrar

inconformidad, malestar y sin saber porque, tajante, autoritario, controlador, manipulador, mentiroso, gritón, pedante sin la más mínima pizca de humildad, orgulloso, altanero y todo un cumulo de defectos de carácter y nefastos patrones de conducta comandados por mis egos, mi gran ego que siempre me distinguió 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, loa 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 una enfermedad emocional y espiritual, 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, hasta que el hilo se revienta por lo más delgado.

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 cumulo 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 una 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 toxica, 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, tarde que temprano.

Tendencias toxicas

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 cuanto 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 harto, 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 AAA 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 toxica. Cruda realidad pero de cada 10 parejas, 9 viven este infierno, cruda realidad pero es el reflejo de alcohólicos en recuperación “que solo 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 trabajo con honestidad su recuperación, esta enfermedad, la mía no ha sido tan solo haber tapado la botella, estoy enfermo muy enfermo de mis emociones y después de este lapso no puedo cantar victoria, tengo que seguir trabajando en mis egos, mi soberbia, mi falso orgullo y todo el cumulo 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, mi tendencia es relacionable con gente toxica.

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, por demás toxico, enfermizo, que apesta, donde ambos se hacen trizas emocionalmente, son noviazgos híper enfermos. sin respeto. ni calidad, ni paciencia, ni prudencia, noviazgos contaminados, 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 autodestruyen, 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 estas víctimas, estas 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, causa víctimas y también es una alternativa para que la gente caiga en adicciones, pero definitivamente el que quiere azul celeste, que le cueste. El valiente llega hasta donde el cobarde quiere.

Informes ernestosalayandia@gmail.com 614 2 56 85 20. https://www.youtube.com/watch?v=opsXSLA1ZzI.