

De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

De Adicto a ADICTO

ERNESTO SALAYANDÍA GARCÍA

Ayer y Hoy....

Volver a empezar

Después de la tempestad,

viene la calma



De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

Hace 16 años, estaba muerto en vida, atrapado sin salida, día y noche, prendido de la cocaína, de la morfina, me tomaba una botella diaria de vodka, me hice adicto también a la morfina sintética, a los antidepresivos, usé, todos lo que llegué a conocer, desde el Rivotil, que es una bomba, el Prozac, Tafil y Valium, me fumaba cerca de tres cajetillas diarias de cigarros, llegué a pesar menos de 50 kilos, anémico, inexpresivo, ausente y abandonado de mí mismo, deprimido, solo, triste, me dejé caer y caí muy bajo, humillándome ante las drogas, perdiendo mi dignidad por mi adicción, sufriendo y haciendo sufrir a todos los que estaban cerca de mí, cómo mi madre, mi mujer y mis hermanas.

Esos días, esas noches, infernales, de locura total, secuestrado por mis delirios de persecución, mis delirios auditivos y mis alucinaciones, solo yo veía lo que veía, nadie me creía lo que mi mente describía, como mensajes escritos en la alfombra, grabaciones satánicas en casetes, mensajes en mi máquina de escribir, solo yo, daba crédito, cuando escuchaba a dos tipos caminando en los ductos del aire acondicionado, solo yo, abandoné todo, mi trabajo, mi familia, mi vida por la maldita droga, me drogaba para vivir y vivía para drogarme.



Drácula Lee.

La casa del Conde Drácula

No me importaba las lágrimas de mi madre ni de mi mujer, ambas con el rímel derramado en la cara, llorando sin decir nada, impotentes, frustradas, no daban crédito de mis locuras, de mis pensamientos obsesivos, mi esposa, entraba y salía de la casa, la corría, humillándola,

De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

ofendiéndola, devaluándola, siempre agresivo con ella y una y otra vez, regresaba tratando de ayudarme, pero yo estaba como poseído por el demonio, anestesiado, hay tantas cosas denigrantes, como cuando escuché que ella había mencionado, que por mis crisis, tal vez, necesitaba ayuda siquiátrica o ir de inquilino al siquiátrico, ella tenía toda la razón, estaba asustada y mis actitudes no eran para menos, no obstante, un adicto como yo, no acepta ayuda, ni tiene tolerancia, ni la más mínima tolerancia de nadie, así que totalmente indignado, procesé una demanda en su contra, por “difamación de honor”, imagínate, difamación de honor, cuando no era verdad, por supuesto que redacté una y otra vez, demanda tras demanda, procesé el texto por abandono de hogar, adulterio, robo, debido a que ella sacaba todas sus cosas de “ mi casa” llevándose las joyas que alguna vez le había regalado... Así de loco, así de enfermo.



Las noches de terror

Mi madre en mis peores crisis se quedó en mi casa, por un lapso mayor a los tres meses, dejó todo por estar ahí, a mi lado, cuidándome, sería, siempre en silencio sin decirme absolutamente nada, únicamente viendo cómo me destruía, cómo me hundía día con día y lo perdía todo, el respeto a mí mismo, por supuesto, mi amor propio, mi dignidad, mi salud, mi tiempo, mi trabajo y todo lo que un ser irresponsable, drogadicto y borracho como yo, lo pierde. Ella, le puso el castillo del Conde Drácula, porque yo, al igual que el personaje, dormía de día, mientras que de noche, me drogaba impresionantemente, y estaba obsesionado con mi celotipia, con mis celos patológicos, enfermizos, yo buscaba muestras por toda la casa para confirmar que mi mujer me había engañado, puedes leer un artículo mío, en monografías.com, que se titula como uno de mis libros, Celotipia Infernal, obsesión que mata y que le ha dado vueltas al mundo, recibo correos de infinidad de países.- Hay que recordar mi pasado, al estar en contacto con mi enfermedad, escuchando a familiares y adictos, me ha permitido adquirir experiencia y poder dar el mensaje de prevención, pero por desgracia, en muchos casos, esos adictos, son como yo lo fui, negados y propiamente, hablar con ellos, es como lavarle la cabeza

De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

al burro, pierdes el tiempo, el agua y el jabón y hasta un patadon te pueden dar por andar ayudando.



Esta enfermedad es de fondos

Yo me tardé más de 40 años en entender que ésta enfermedad, es cruel, destructiva, contagiosa, burlona, sutil, es, perversa, maldita enfermedad del alma, es de por vida, me mantuve en la negación por más de 30 años y ahora, comprendo que en mi caso, fueron los fondos que toqué, el haberme vuelto loco, el haber tratado de matar a mi mujer, el hecho de que me corrieran de mi programa de radio La Voz de Chihuahua, el haber maltratado y humillado a mi esposa e hijos, el haber perdido mi dignidad al humillarme ante la droga, otro de mis fondos, fue la soledad y hubo tantas pérdidas de mucha tristeza y de dolor, mucha gente me dio la espalda y muchas personas, hoy en día, pretenden humillarme, y lo comprendo, la envidia que les provoco tiene esas reacciones, porque ellos, no tienen lo que hoy tengo, igual que yo, son los fondos en el maniaco depresivo, en el neurótico, el codependiente, en el adicto a cualquier sustancia o conducta tóxica, sino no fondeas, no creces y esa es la razón de que uno de mis libros y mi página web se titulan.- Crisis Creces y ese es mi caso.- Sufrir para merecer.

De recaídos y cosas peores

Llegar a mis primeros 15 años de sobriedad y de abstinencia, es un gran motivo de orgullo, sobriedad, es acreditar cambios, cambios palpables y con hechos en la casa, con la familia, con tu mujer e hijos, la sobriedad es dejar los defectos de carácter y los patrones de conducta nefastos, como erradicar las mentiras, el corto impulso neurótico para pelearte violentamente con tu mujer e hijos, o en la calle, dejar de deprimirte, llenarte de energía todo el tiempo y trabajar intensamente en la recuperación, hay toda una guía que valdría la pena llevarla a cabo y en mis libros, en mis 10 libros relacionados a mi enfermedad, hablo de esos tips y de esa guía para alcanzar la sobriedad, yo trato y he logrado, grandes cambios en mi vida, hechos,

De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

dice el dicho y dice bien, hechos son amores y no buenas razones. El recaído es un tipo mentiroso, se miente así mismo, carece de amor propio, es ególatra, hipócrita, deshonesto, tiene un enorme vacío espiritual y promociona esa pésima imagen que la comunidad tiene de los adictos, porque es mediocre y no recae, simplemente porque nunca se levanta del suelo, aparenta ser lo que no es. De ahí vengo y con solo mirarlos a los ojos, sabes quien anda limpio y bien, y quien anda que no lo calienta ni el sol.



No es sólo un problema de alcohol y drogas

Hay adictos nefastos que estuvieron a punto de morir de sobredosis o de atascamiento de cocaína, han vivido las mieles del programa, se han mantenido limpios en unos pocos meses o años, de repente, se dan permiso y cenan acompañados de una botella de vino, se dan permiso de empestillarse, con anti depresivos y en poco tiempo, regresan a las garras de la cocaína, con otras drogas y pierden todo lo ganado, pierden su matrimonio, sus negocios o trabajos, su imagen y no salen del mismo mundo del adicto mediocre, bueno para nada, enano que va a grupo a mostrar que es el padrino de padrinos, cuando en verdad, es una burla, muchos más viven la borrachera seca, no son felices, no tienen una pareja estable, les da por golpear a sus novias o tratarlas como prostitutas, viven la enfermedad a todo su apogeo, fracasados, frustrados y muertos cómo los pescados de la Central de Abastos.

La sobriedad, tiene sus indicadores

Cuando una persona en verdad quiere salir del hoyo, le pone acción, esa es la palabra mágica, hace todo lo que le indicas, cumple con una disciplina, entiende sus prioridades y trabaja su pasado, escribe, reflexiona y se capacita leyendo para comprender su enfermedad, se deja guiar, pero cuando la persona anda mal, hombre o mujer, de cualquier edad, primero, comienzan a faltar a las citas dónde les brindo capacitación emocional, ponen infinidad de pretextos, después, ni la llamada ni los recados te toman, se ausentan por un buen tiempo, luego, vienen y confiesan que se reventaron, llegan con la cruda moral, con broncas con su esposa, con pérdidas de empleo o de negocio, muestran su verdadero yo y tú sabes, que no se van a rehabilitar, no le van a echar ganas, se van, y al tiempo, regresan derrotados y es cuando en verdad comienza a ver la magnitud de la enfermedad, muchos se ponen bien, otros, juegan la parte y se pierden por ahí en las cantinas y en los barrios bajos comprando marihuana y cocaína, entre otras cosas.

Este es el juego de Juan Pirulero

Un compañero se reventó y no ha podido regresar a su estado normal, lleva más de 20 días drogado, perdido en las calles, logró en 17 años, construir un grupo de ayuda, tenía su negocio, una familia estable, propiamente lo tenía todo, pero andaba en borrachera seca y se fue por el camino fácil y el aprendizaje para mí, es que no estoy zafo, que estoy en riesgo si me descuido, si soy deshonesto, si aparento ser lo que no soy, estoy en riesgo, primero en caer en depresión y después voy derecho al consumo, no soy tan valiente para correr ese peligro, en mi caso, soy alcohólico, soy drogadicto, soy maniaco depresivo, soy neurótico, soy un celoso empedernido, soy codependiente, soy un enfermo mental y emocional y no puedo tomar ni una gota de alcohol, o fumarme un churrito de mota o un pascito de cocaína, no puedo estar en un taller dónde están pintando un auto o laqueado un mueble de madera, no puedo recurrir a las pastillas, a ninguna pastilla que anestesia mi emociones, no puedo, porque soy adicto y no deseo recaer, ni perder todo lo que he ganado a base de esfuerzo y de amor, no cambio, por nada en el mundo, un segundo de mi sobriedad, por la mejor borrachera en Las Vegas o en Ciudad Juárez Chihuahua.



Es cuestión de tiempo y de vida o muerte

En estos 15 años de lucha diaria, de libertad absoluta, logré vencer, al menos solo por hoy, mi adicción al alcohol, a la cocaína, morfina, anti depresivos, tabaco, abandoné mis depresiones, me encontré a mí mismo, erradiqué también a ese ser mediocre, impuntual, irresponsable, deshonesto, corrupto, perdí mi celotipia infernal, le di la libertad a mi mujer, cambié con ella, mejorando mi convivencia, comunicación y dando lo mejor de mí a la relación, obtuve una disciplina y compromiso al escribir semana a semana, tres cuartillas y media, publiqué diez libros, unos en primera edición y otros en segunda y quinta edición, produje tres obras de teatro y he dado el mensaje en infinidad de escuelas, primarias, secundarias y bachillerato, trabajo en mí, día con día, como si fuera el primer día en que salí, y le echo todos los kilos a mi recuperación, aplicándome, poniéndole acción, ahora, estoy reestructurando mi página, crisiscreces.com, deseo lanzar todo un formato atractivo para maestros, alumnos y padres de familia, mostrando una amplia videoteca sobre el alcoholismo, con testimonios, los más crudos que difundo en mis libros, reportajes de las consecuencias de ésta droga, estadísticas y mi propio testimonio, mi intención, es que sea, mi página, el picaporte para lograr una verdadera cultura de prevención y tocar cuantas puertas sean necesarias en todo el país, para que esta página sea utilizada en todas las aulas posibles y despertar conciencia, y que acreditemos que

De Adicto a ADICTO

Escrito por Ernesto Salayandía
Domingo, 21 de Septiembre de 2014 19:16

lo mejor de la vida, es la libertad, después, vamos a incluir en crisiscreces.com otro tipo de material como la adicción a los video juegos, a las redes sociales, el bullying, y mucho más de interés para niños y jóvenes.

Gracias por leerme y más por escribirme.- ernestosalayandia@gmail.com
Mis libros están a la venta en los Centros Libreros la Prensa.-
Visita mi página www.crisiscreces.com
Sigue la huella, Yo Pregunto, este miércoles a las 14:30 horas,
tiempo de Chihuahua, México en www.canal28.tv @teo_luna 614-410-0158.