



MUCHAS VECES, principalmente cuando amanecía con una cruda física y moral, espantosa, con la insoportable repugnancia al cigarro después de haber fumado como chacuaco, me decía una y otra vez, más cuando estaba incado en el escusado vomitando. “Juro que no vuelvo a tomar”.

LO JURO, no me vuelvo a emborrachar, yo no sabía que el alcoholismo y la drogadicción, son progresivos, incurables, mortales, es decir, de por vida, que mi problema, no es solo las sustancias tóxicas, sino toda la complejidad de mi enfermedad, que es física, mental, emocional, espiritual y de la personalidad, por ello, tenía semanas de abstinencia, dejaba de consumir, incluso duré más de



un año sin meterme nada de nada, pero mis días eran de humor negro, mal y de malas, mi ansiedad la llenaba con comida, dulces o con adrenalina en el juego, en el sexo, me ganaba la pereza, caí en depresión y tarde que temprano me daba por anestesiar mis sentimientos, por dormir mis emociones y de nueva cuenta empinaba el codo e inhalaba cocaína como si se fuera a acabar, no podía, no pude, a pesar de que un borracho como yo, tiene que tocar fondos y fondos, con altos riesgos, sufrí mis consecuencias y mis pérdidas, el alcohol me robó mi vida, mi salud, dinero, tiempo, me robó mi familia, mi dignidad, imagen, trabajo, y perdí la autoestima, las ganas de vivir, de producir, de convivir, siempre fui el llanero solitario, aislado, tipo raro lleno de pensamientos negativos, y me doy cuenta que por ello, regresaba a consumir, después de un corto o mediano periodo, no salía de la llamada borrachera seca que perfectamente describe el doctor José Antonio Elizondo López.

Resbalón tras tropezón, avisos de caída son

Sufrí todos los estragos amargos de un borracho, los pleitos interminables e insoportables con mi esposa, le di la espalda a mis hijos, me refugiaba en mi mundo egocéntrico y reducido, mi mundito lleno de conmisericordia, no podía dejar de consumir, no sabía cómo, nadie me dijo y desde temprana edad tuve consecuencias por mis errores, accidentes de tránsito, pleitos, pérdidas, me hice “amigo”



de gente negativa, que no debía de haber convivido con ellas, pero pagué a un costo muy alto la factura, cometí errores garrafales en mi vida, me hundí en la borrachera y perdí grandes oportunidades de triunfo, de éxito, de negocios, se me fueron de las manos como el agua y me comenzó a ir mal, mal en todo, en mi relación de pareja, en los negocios.

Mal en todo, hasta llegué a pensar que estaba embrujado, que alguien me había hecho un “trabajito” para que todo me saliera mal, vivía lleno de miedos y de complejos, el alcohol era un complemento para la toma de decisiones, era un aliciente para sentirme bien,



pero rebasaba el límite, borracho corría a más de 160 kilómetros por hora en el Viaducto Miguel Alemán y el Periférico de la ciudad de México, corrí como loco mil veces la carretera México Toluca y gracias a Dios, jamás tuve un accidente que lamentar.

Dios me cuidó y me ha cuidado todo el tiempo, y ahora les pregunto a las personas que vienen conmigo al Tratamiento Ambulatorio. Cuánto dinero se te ha ido de las manos por consumir alcohol y drogas, cuánto en sustancias, cuánto en hoteles, cuánto en derroches, cuánto, cuánto tiempo se te fue en las borracheras, en esas parrandas de tres días, cuánto tiempo dormido, crudo, deprimido; en lo personal, no hago otra cosa más que hacer de nuevo mis cuentas y entender que esta enfermedad: La Saliva del Diablo, es una enfermedad maldita.

No soy monedita de oro y comprendo que lo que te choca, te checa.

No lo entendí

Comencé desde muy temprana edad, consumiendo cerveza y sintiendo, desde los 12, 13 años, el síntoma, la sensación que provoca el alcohol en la mente, en el cuerpo, igual, en esa etapa de mi vida, me prendí del cigarro y tardé más de 30 años en quitarme la adicción, tenía mucha resistencia, entre mis cuñados, mi hermano y yo, podíamos andar de parranda sin parar por tres días seguidos



o más, no sabía que esta enfermedad no es un vicio, es una enfermedad emocional, neurótica, física, mental y espiritual que viene de una generación a otra, que está en los genes y que nací propenso a caer en las garras de La Saliva del Diablo y que caí sin darme cuenta, desde que ingerí alcohol, me convertí en drogadicto, la cerveza es una droga, el alcohol es la droga que más muertes causa en el mundo y hay un error garrafal de muchos alcohólicos anónimos que no aceptan que están enfermos. otra tendencia de enfermos son los mariguanos, cocainómanos, heroinómanos, fármacos, cristaleros y otros, muchos de esos alcohólicos, se les olvida que también son drogadictos debido a que científicamente, todo lo que entra a tu cuerpo y altera tu sistema central nervioso, es droga, sea café, cerveza o marihuana; yo tuve que vivir mi propia experiencia de muchos años, viviendo en el auto engaño, resistiéndome a pedir ayuda, muchos años sin tener la humildad de reconocer, de aceptar y de rendirme a la enfermedad, me mantuve negado, con un pensamiento cuadrado respecto a mi condición de enfermo.

Garrafal error

Acá en Chihuahua México, he vivido la mayoría de mis tiempos de sobriedad, voy a cumplir 18 años, con pruebas de ácido, con mucho aprendizaje y aplicaciones, con grandes cambios y hechos, hechos que me permiten vivir en armonía y en paz, feliz, con mi familia, disfrutando 24 años de novios y 23 años de matrimonio, igual, con altas, bajas, amargas y regulares, pero aquí estamos, mi mujer y yo, disfrutando el uno del otro, claro que hay días en que mutuamente queremos ahorcarnos o colgar la toalla, pero muchos de estos días, son de sobriedad y de amor, pero regresando a Chihuahua, desde que empecé a escribir mi columna De Adicto a ADICTO, muchas familias, esposas y madres de enfermos me han hecho el favor

Hablando de mí

Escrito por Ernesto Salayandía García
Miércoles, 09 de Noviembre de 2016 12:24

de buscarme para una orientación, información y canalización, me di a la tarea, en muchos casos, de recomendar un grupo de Alcohólicos Anónimos, incluso iba con ellos, en la junta los compañeros les daban la bienvenida tradicional y andaba de pastor un par de semanas, luego mi doceavo, así se le dice a quien le brindas ayuda, recordando el Paso Doce del Programa de AA que cita.

“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”



Y todos los que llevé, que en casi 18 años de estar limpio, son muchísimos, todos no se quedaron en AA, se fueron a tocar más fondos, a vivir sus propias experiencias.

De cada 10 internos de los anexos, 9 recaen

De igual manera, me he abocado a asesorar a la familia, a gestionarles becas y ayudas en los centros de rehabilitación, y la misma historia comenzó a repetirse, después de los tres meses de internamiento, saliendo vuelven a consumir, otros duran una semana, un mes, pero retomaban la adicción, solo habían ido por obligación, conozco adictos que han acumulado

Hablando de mí

Escrito por Ernesto Salayandía García
Miércoles, 09 de Noviembre de 2016 12:24

hasta 25 procesos y no se han recuperado, he visto los fondos que han tocado, desde haber estado en la cárcel por más de tres años, el haberse quedado sin familia, sin negocios, sin dientes, el estar muy dañados del hígado y ahí siguen, prendidos de la sustancia, y como ratas viejas en los anexos, centros de rehabilitación.- Visito a la semana un promedio de seis anexos, de hombres y mujeres, menores de 18 años, me enfoco a la derrota, a derrotar el ser mediocre, a regalar mi propia experiencia y a motivar un verdadero cambio, me ha servido de experiencia el fracaso de AA y de anexar gente, ahora trato antes de internarlos, sugerirles un grupo de auto ayuda, a que trabajen la enfermedad, sus emociones y reduzcan sus niveles de ansiedad, hoy en día, gracias a Dios, hay muchos adictos limpios, quienes han recuperado su vida, sus trabajos, sus matrimonios, sus estudios, he aprendido que tapar la botella no es suficiente, que ir a doble AA, no es suficiente, esta enfermedad es muy compleja y el trabajo demanda compromiso, amor propio, entrega total y el manejo de más de 350 temas, mis técnicas de relajamiento, respiración, meditación, oración (nada religioso), las herramientas para vivir la vida con seguridad, armonía a través de mi estructura del Tratamiento Ambulatorio, tienen a infinidad de enfermos en sobriedad, libres de sustancias y relaciones tóxicas.

El proceso comprende dos meses intensos de lunes a sábado, en dos horarios y es para todos los enfermos emocionales, no tengo la varita mágica, ni me siento muy cuco, únicamente transmito mi experiencia ganada a pulso en casi 18 años, 10 libros publicados y 4 más, por salir a la luz pública.

El síndrome de la borrachera seca

No es lo mismo abstinencia que sobriedad. (José Antonio Elizondo López).

Abstinencia significa simplemente dejar de consumir alcohol o la droga a la que se es adicto. Sobriedad significa aprender a vivir en abstinencia mediante un continuo crecimiento emocional que permita alcanzar la madurez. En otras palabras: la suma de la abstinencia y la madurez constituyen la sobriedad. Muchos alcohólicos dejan de beber pero no crecen emocionalmente.

Hablando de mí

Escrito por Ernesto Salayandía García

Miércoles, 09 de Noviembre de 2016 12:24



<https://www.youtube.com/watch?v=ZhoP4E7k5ss&list=PL6G114W1G4361w>
