

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---



### De adicto a ADICTO

### Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

*Ernesto Salayandia García*

**SE ME OLVIDA:** Que soy un enfermo emocional, un alcohólico y adicto en recuperación, que no puedo darme el lujo de probar una gota de alcohol, ni un chirris de cocaína que no puedo usar anti depresivos, morfina o inhalar sustancias químicas, por demás placenteras, mi enfermedad es genética, la energía que la activa es la ansiedad que culmina en mi pensamiento alcohólico, propio de un mediocre como yo.

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---

**IMPULSO UNA SERIE** de conductas tóxicas que me convierten en un verdadero enano espiritual, sin esencia, ni presencia de fe, ni de autoestima, mi enfermedad es compleja, progresiva, crece a cada segundo como la espuma, es burlona, cruel, física, compulsiva, mental, emocional y espiritual, mi enfermedad, es perra, todo lo que toco lo convierto en estiércol, en excremento, me hago daño y me hecho todo un especialista en provocar decepción, dolor, tristeza y decepción a los seres que viven a mi lado.

Soy un tipo egocéntrico, soberbio y tengo actitudes de un niño inmaduro, orgulloso, caprichoso, tengo falsos argumentos respecto a mi condición de alcohólico y drogadicto, caigo en el autoengaño, soy el rey de las mentiras, un actor ganador del Oscar en Hollywood, he fracasado en todos los sentidos y tengo la habilidad de buscar he encontrar culpables a todos mis errores, como todo irresponsable que soy, me lavo las manos, desde niño puse etiquetas. Reprobé matemáticas, porque le caigo gordo a la maestra. Destroce el auto, porque un perro se me atravesó cuando iba a 160 kilómetros por hora. He fracasado con todas mis parejas, porque son unas verdaderas neuróticas. No veo mi enfermedad y estoy negado, soy tan soberbio que no acepto que necesito ayuda, además, lo sé todo y eso, lo que les ha pasado a otros, a mí es o nunca me va a suceder. Yo no estoy tan enfermo. ¿No?

### Esta enfermedad es de fondos

**HE VISTO MORIR** a muchos, los he despedido en alguna cama de hospital, en agonía por cirrosis hepática, con el hígado hecho pedazos por los abusos de sustancias tóxicas, muchos de los muertos, han dejado este mundo por sobredosis; heroína, cocaína, marihuana, han muerto de congestión alcohólica, igual perdieron la vida en accidentes de tránsito, otros más, asesinados y muchos otros decidieron quitarse la vida, formando parte de las estadísticas.

Yo, estuve muerto en vida, vivo de milagro, perdí mi libertad, mi sano juicio, me hice esclavo de

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---

las drogas, me hundí en depresión, una de mis fondos más severos, fue la soledad, me sentía muy solo, triste y abandonado, me sentí inútil, un mediocre bueno para nada, un verdadero fracasado, la adicción, creció y creció con los años, no pude controlarla, perdí mi condición, la droga me robo a mi familia, me robo mi imagen, daba lastima cuando me veías, flaco, menos de 50 kilos, ojeroso, amarillo y sin ilusiones, sin vida, me volví loco.

Vivía para drogarme y me drogaba para vivir, estaba secuestrado por mi ansiedad y por mis delirios de persecución, me obsesione con pensamientos psicóticos, patológicos, propios de un enfermo mental, lleno de miedos, generando qué me querían matar.

La gente estúpida qué escucha o lee mi historial, llega a pensar. A mí no me va a suceder eso, yo no estoy tan mal. Y solo les digo, dale tiempo al tiempo, los fondos son poco a poco, hasta que la soga llega hasta el cuello y cuando es así, por desgracia ya es demasiado tarde, el destino te alcanza y la enfermedad no perdona.

### No he visto a nadie que le gane

**EN MI VIDA** he conocido la crueldad de la enfermedad, mi tío Lico murió a los 36 años de edad, por congestión alcohólica, Ángel se suicidó a los 22, totalmente borracho se colgó del techo de un baño de escuela, Roberto a los 20, fue atropellado en un Eje Vial, quedando discapacitado físicamente y dañado en su cerebro, se convirtió en un vegetal cuyo último recuerdo de vida, era el estar cantando y corriendo, toreando los autos en una vía rápida de la CD **MX**, Julio, Lalo, Irlanda, Jorge, Luis, Tania, Abigail, Brisa, Tomas, Bryan y un mundo de adictos, murieron de sobredosis.

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---

Muchos, pero muchos más, viven los procesos de un anexo a otro, son parte de los inventarios de los centros de rehabilitación, inician desde niños y se hacen viejos con más de 20 internamientos, otros tantos, pagan sus penas en los CERESOS o son inquilinos de la “casa de la risa”, mientras tanto, otros más, se han quedado piratas, es decir, muy dañados de sus facultades mentales, a mí me quedan los estragos amargos de los abusos en mis consumos de drogas, tengo un cuerpo muy dañado, una mente atrofiada y por supuesto, una estructura emocional seriamente afectada, lo que me queda muy claro, que todos, empezamos con poquito y terminamos consumiendo en medidas industriales y que los fondos, son tan solo el complemento de esta compulsión, de esta enfermedad, a la que yo llamo, *la saliva del diablo*.

Maldita enfermedad, perra, perversa del alma, qué si tuviera enemigos, o a una persona que odiara, le desearía siquiera que tuviera un drogadicto en casa, no se lo deseo a nadie. Esta enfermedad es peor que un cáncer furioso, agresivo y mortal.

### De las conductas tóxicas, a las adicciones

**EL ADICTO** nace, genéticamente predispuesto, nace con antecedentes neuróticos, hereda la ansiedad y la compulsión, con una necesidad de calmar sus ansias y crece en un hogar contaminado emocionalmente hablando, recibe un pésimo ejemplo de anti valores, de sus padres que le transmiten sus miserias espirituales, vive entre gritos y sombrerazos, entre mentiras y autoengaño, se le fomentan miedos, frustraciones y aprende a buscar culpables ante todo, por supuesto que el drogadicto, el alcohólico, nace y se hace en casa, se alimenta de caricaturas, películas y programas violentos, aprende a glorificar las deshonestidades con las telenovelas, aprende un vocabulario bajo o ausente de valores, conoce la mediocridad a través de las actitudes de sus padres que no reconocen el daño que le hacen a sus hijos, creen, que por el hecho de que no consumen sustancias, ellos no tienen la culpa de las adicciones de sus hijos, la realidad, es que como padre, soy espejo y me reflejo, y tengo que ver la magnitud de mi enfermedad emocional para tener la humildad de buscar ayuda, de informarme, orientarme y darme la oportunidad de despertar conciencia para no dañar a mis hijos. No hay peor ciego que el que no quiere ver.

### Mal de muchos, consuelo de tontos

**ATRÁS DE UN BORRACHO**, de un mariguano, maniaco depresivo, de un esclavo de los trastornos alimenticios, atrás de un farmacodependiente, de un enfermo emocional, hay una autoestima baja, un vacío espiritual, la ausencia de valores, de códigos de ética, inmadurez, soberbia, negación, irresponsabilidad, miedo, mentiras, frustración, carencias espirituales, autoengaño y todo un cúmulo de defectos de carácter y la pregunta central. ¿Dónde los aprendió? ¿Quién se los enseñó?

Pues, fueron aprendidos en casa, en ese hogar disfuncional de ciegos, de esos ciegos que no ven que no sienten y cuando su hijo toma, se droga y no puede parar, hasta se espantan, lo culpan, culpan a sus amigos, a su pareja, pero jamás, aceptan sus errores, ni se hacen responsables de la rebanada del pastel que les toca y luego llegan los nietos y es el cuento de nunca acabar, así se transmite y se ha transmitido esta perra enfermedad de una generación a otra, triste es, pero estos hijos dañados, hacen amistad con otros niños iguales, maltratados, soberbios, ingobernables e irreverentes, se relacionan, con parejas tóxicas, niñas severamente dañadas, neuróticas, depresivas, controladoras, codependientes y confirmo, que siempre hay un roto, para un descosido, jirafa con jirafa, garrita con garrita. Dios los cría y ellos se juntan.

### De qué manera fondean los drogadictos

**UNA GRAN MAYORÍA**, fracasa en sus relaciones de pareja establecen noviazgos enfermizos, relaciones tóxicas, candidatos al fracaso y al divorcio, por supuesto que en casa, la culpa del conflicto, lo tiene la lagartona de la muera, o el inútil del yerno, pero jamás el hijo o la hija, el mariguano el alcohólico, claudican en sus estudios, abandonan la escuela y entrar a un mar de insatisfacciones, nada los llena, nada los motiva y son, en la mayoría de los casos, un cero a la izquierda, las drogas, transformar las emociones, modifican las conductas y moldean la personalidad, hay tanto mediocre en el autoengaño, mediocres que no aceptan tener

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---

problemas por su manera de beber y no conformes con ello, se les da por sonsacar a otros a que beban, a que se revienten y a que truenen como espárragos. ¿Sabes que recayó Macario? No. No recayó, simplemente nunca se ha levantado. El que nace para maceta, del corredor no pasa. Nacidos para perder.

### El Príncipe que se convirtió en Sapo

**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 cuento 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 ese cuento de hadas termina propiamente en una película de terror y, al pasar del tiempo te das cuenta que te hacen falta los gritos, que te hacen falta las ridiculizaciones, las humillaciones, las mentadas de madre, la apatía, la frialdad y todo este sello que implica una relación tóxica.

Cruda realidad pero de cada 10 parejas, nueve 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 cúmulo 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 y mi tendencia es relacionable con gente tóxica. Todos tenemos una escuela y ejemplo emocional en casa que puede ser a colores o en blanco y negro.

### 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 donde ambos se hacen trizas emocionalmente son noviazgos híper enfermos sin respeto ni calidad, ni paciencia ni prudencia, noviazgos tóxicos 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 auto destruyen, 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 continuarán 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

## Los mil y un pretextos para ser un gran mediocre

Escrito por Ernesto Salayandia García  
Miércoles, 31 de Enero de 2018 13:26

---

emocional y debe ser atendido por expertos en salud mental y en salud emocional el daño está hecho y causa víctimas y también es una alternativa para que la gente caiga en adicciones pero definitivamente el que quiera azul celeste, que le cueste.

Muchas gracias, artículo completo, montrealquebeclatino.com a tus órdenes [ernesto@montrealquebeclatino.com](mailto:ernesto@montrealquebeclatino.com)

Tratamiento ambulatorio, sin internamiento para alcohólicos, adictos, enfermos emocionales.  
Sígueme en Twitter, búscame en Facebook y conéctame en WhatsApp 6142568520