

## De adicto a ADICTO Herencia de mediocridad

Escrito por Editorial  
Lunes, 01 de Abril de 2019 20:26

---



### De adicto a ADICTO

#### Herencia de mediocridad

*Ernesto Salayandía García*

#### Un adicto como yo

A mí no se me debe de olvidar de dónde vengo, ni lo que soy, debo de mantener vigente ese pasado tormentoso del adicto mediocre que fui.

***DEL TIPO disfuncional, del enfermo emocional que soy, por supuesto del adicto y del alcohólico, del drogadicto compulsivo, no se me debe de olvidar todo el daño que me hice a mí mismo y el daño que le hice a las personas que vivían a mi lado, en mi caso, la recuperación ha sido un proceso lento, pero sin duda firme.***

**EN LOS CAMBIOS** qué experimentado en estos 20 años que he vivido libre de drogas, he podido erradicar infinidad de defectos de carácter y patrones de conducta que me dañan en mi vida diaria, he podido reducir los niveles de ansiedad, salir de mis depresiones, trabajar en mis frustraciones, trascender en mis resentimientos y mis culpas, por supuesto trabajar en mi pasado, también en el nefasto mecha corta que soy, sin duda soy un adicto en recuperación, qué hace muchísimas cosas por salvar su vida.

**HE PODIDO** convertirme en escritor con 12 obras publicadas, he tenido la fortuna de acreditar mi columna semanal *De adicto a adicto*, la que me hacen el favor de publicarme un buen número de periódicos en todo el continente americano, más de 160, pero hay cosas más importantes, recupere a Ernesto, recupere a mi familia y estoy en entrega total por mejorar día a día mis patrones de conducta, soy una persona tóxica, neurótica, mecha corta y sólo por hoy vivo en paz con hechos, mis hechos se palpan en mi armonía y en mi relación de pareja y con mis hijos hechos son amores y no buenas razones pero tengo que acordarme de esa vida ingobernable llena de mediocridad, propia de una adicto como yo

### Tóxico, hasta las cachas

**NO SOY TERAPEUTA**, ni pretendo aparentar serlo, ni soy psicólogo ni me adjudicó el título que no tengo, mucho menos, no soy psiquiatra, ni terapeuta, soy simplemente un adicto en recuperación y no me duele, ni me ofende que me pongan etiquetas o que me critiquen o que la gente explote en ira por lo que escribo en mi columna, yo le falte el respeto a Dios, le falte el respeto a la vida, a mi cuerpo, a mi familia le falté al respeto a mi trabajo, y vivía en el autoengaño, lleno de soberbia, de prepotencia, me atascaba de alcohol y cocaína diariamente, me mantenía dopado con un cúmulo de defectos de carácter y de patrones de conducta tóxicos, que me hicieron, hundirme más y más en esta maldita enfermedad perra enfermedad perversa del alma, porque yo no comprendía la dimensión de las consecuencias, yo pensé que era algo tan simple cómo tapar la botella y dejar de consumir, le falte el respeto a mi dinero, a mi salud, a mi dignidad y tuve que pagar muy caro las consecuencias y lo narré y describo ese Ernesto nefasto una y otra vez a través de estas líneas, vivo consiente de los fondos que toque de la vida que lleve por mi manera de ser y no lo niego, le di un pésimo trato a mi mujer, llegué a golpearla y traté de matarla, no me ofende que me critiquen por esa triste historia que hoy he superado, esa etapa, porque, hoy trato de no faltarle el respeto ni a ella, ni a nadie, soy un adicto mediocre, soy el príncipe que se convirtió en sapo y le di un verdadero infierno, hoy celebro 27 años de novios con mi mujer, hoy, soy el sapo que con hechos, la enamora, la conquista y le entrega respeto y amor, hoy, este sapo busca convertirse en príncipe, respeto ante todo, pero con hechos.

### ¿Qué es el respeto?

**Y SIN DUDA UN VALOR** supremo, diría yo, el valor de valores, es el respeto, respetar por ejemplo tu cuerpo, en no dañarlo, en no exponerlo a nada que lo perjudique y en mi caso el fumar, el inhalar cocaína, el alcoholizarme constantemente, el inyectarme morfina, el

## De adicto a ADICTO Herencia de mediocridad

Escrito por Editorial

Lunes, 01 de Abril de 2019 20:26

---

atascarme de pastillas antidepresivas, el mal pasarme y el descuidar mi salud en todos los sentidos, era precisamente eso, faltarle el respeto a mi persona.

Para mí, el respeto es un tributo a la dignidad humana, muchas mujeres permiten que sus esposos las insulten, las denigren, las devalúen y que las descalifiquen y ellas mismas se están faltando al respeto, porque el hombre llega hasta donde la mujer lo permite y el respeto es algo tan esencial en la vida del hombre que debería de ser una cátedra impartida diariamente en las escuelas, inculcar desde la primaria y toda la carrera educativa a que los alumnos cultiven en sus vidas diarias el respeto, el respeto a ser tomados en cuenta, el respeto a ser escuchados, el respeto al manejo de sus sentimientos, el respeto a su manera de ser y promover este valor como un estandarte a la dignidad del ser humano, te repito yo lo perdí en todos los sentidos.

En las escuelas, algunos niños me preguntan el por qué me fumaba cerca de tres cajetillas diarias de cigarrillos y la respuesta es muy simple. Yo no me quería, ni me respetaba a mí mismo.

### Relaciones tóxicas

En mi libro *Parejas Disparejas*, presento una serie de artículos muy reflexivos sobre las relaciones tóxicas, propiamente lo que es la codependencia y muchos de los errores, así como los daños que surgen en las parejas tóxicas, cuyo origen se deben precisamente a la falta de respeto, se falta al respeto en el lenguaje, usan groserías, se denigran, se agreden, se insultan, se tratan como enemigos y se faltan al respeto.

Por otro lado, cuando una de las partes quiere controlar la vida de la otra persona, controlar su espacio, sus tiempos, su manera de pensar, su manera de vestir y sobre todo quieren cambiarla, insisten mucho en controlar, manipular.

Esta enfermedad que se llama codependencia el querer a toda costa que la persona cambie al tono y al gusto de sí mismos, mientras, que estas relaciones tóxicas se tornan violentas y del amor se llega al odio en mi libro *Secuestrada por un Neurótico*, manejo el daño emocional que un macho típico mexicano es capaz de causarle a su esposa por supuesto que en este libro que tiene cinco ediciones, hablo de mi propia experiencia y tocando al tema de cómo le falté el respeto a mi esposa también en mi libro de

### *Celotipia Obsesión que mata*

, describo lo tóxico que son los celos, lo enfermizo, lo que es la celotipia y ofrezco mi propia experiencia pero también alternativas para erradicar todo ello.

Se basa primordialmente en respetar globalmente y en todos los sentidos a la otra persona, son tres libros en los que me ha dado la oportunidad de fortalecer mi relación de pareja y de reconocer el cúmulo de defectos de carácter y de conductas tóxicas que arruinaron mi vida.

### **Nadie nos enseña a respetar**

**EN CASA POR EJEMPLO** en algunos casos cometemos muchas injusticias, por ejemplo alguien se come un chocolate que estaba en el refrigerador y cuando desaparece, el dueño del chocolate reclama, resulta que nadie, nadie tomo el chocolate, hay, entre hermanos un lenguaje demasiado vulgar y demasiado ofensivo y tratan a sus hermanos menores como si fueran animales y aplican la ley de la selva , les importa un comino la vida del hermano o la de los hermanos, abusan en todos los sentidos, en la familia, muchas veces se falta al respeto, ahí el tráfico de mentiras, el tráfico de las justificaciones, se abusa constantemente en meterse en lo que no les importa, hay seres que les encanta, criticar, ofender, agredir y usan la broma o el sarcasmo, el sarcasmo, propiamente para faltar al respeto a un ser cercano y es en casa dónde estamos cometiendo este grave error donde nadie respeta lo que no es de él, donde nadie respeta la privacidad, como el sueño de una persona y si esa persona está dormida, descansando, les importa un comino y pone la música a todo volumen, hay toda una danza de faltas de respeto en la casa y esto es sin duda las graves consecuencias que estamos pagando en la vida diaria.

Hay una moda que muchas personas estilan aplicar, es muy triste el actuar de infinidad de ellas, a las que se supone conoces o que tienes alguna relación comercial o personal resulta que para este tipo de gente es muy fácil esconderse, es muy fácil negar cuando tú lo estás buscando y les parece muy cómodo ignorar tus llamadas y no responder a las peticiones que les fórmulas, vaya simplemente te ignoran, no te pelan y esa es una falta de respeto muy grave pero la pregunta sería dónde lo aprendieron, donde esta persona tóxica aprendido a ser déspota, grosera, prepotente, mentirosa, egocéntrica y lo más triste es que no reconocen el daño que causan con estas actitudes y aquí vemos que la educación es lo de menos hay gente que supuestamente tiene un doctorado o una profesión y resulta ser un verdadero mediocre en sus relaciones personales.

### Falta de respeto, un deporte nacional

**SE FALTA EL RESPETO** en las calles dónde queda claro que no tenemos la más mínima educación vial, nos importa un comino el conductor de un lado o el de atrás o el peatón.

Manejamos propiamente a la defensiva, agrediendo y demostrando furia y fuerza, muchos somos unos verdaderos nefastos al volante, llenos de conductas y defectos tóxicos y desde que salimos de casa nos vamos peleando con los vecinos en el cruce, nos desgastamos con el chofer del urbano o el taxista, no nos importa el sentir de los compañeros que van viajando en nuestro auto, lo único que nos importa es defender el supuesto ego ofendido.

Vaya el que me la hace la paga y no voy buscando al que me la hizo sino a ver con quién me desquitó y esta falta de respeto colectiva la podemos ver en oficinas, en el supermercado, en cualquier lado no tenemos la más mínima noción de lo que es el respeto y esto se palpa cuando hay un orador en un salón de eventos, la gran mayoría del auditorio habla, cuenta chistes y está en todo menos en ofrecer respeto al orador y esto lo puedes palpar en un salón de clases, en un auditorio o en un salón de eventos, no guardamos silencio, simplemente porque no tenemos la educación y eso es lo que estamos heredando a nuestros hijos y nietos, qué y que quede muy claro que el adicto, el drogadicto, el borracho, el maniaco depresivo, el enfermo emocional, antes que nada es un ser tóxico con un cúmulo de defectos y de patrones de conducta nefastos y eso es la reflexión que hoy te hago porque el adicto nace y se hace en tu casa.

Gracias por leerme y más por escribirme-, [ernestosalayabsia@gmail.com](mailto:ernestosalayabsia@gmail.com) si quieres recibir mensualmente gratis, la revista digital GAD envíame una solicitud a mi correo y con mucho gusto te envío un ejemplar a través de tu correo electrónico, GAD es el picaporte para que juntos hagamos una cultura de prevención de conductas y sustancias tóxicas 514 256 85 29