

# De Adicto a ADICTO Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 14 de Marzo de 2020 20:39

---



## De Adicto a ADICTO

### Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Ernesto Salayandía García

### Las características de la enfermedad

**YO NO QUERÍA ENTENDER, NO SABÍA**, que mi enfermedad es física, que el mal está dentro de mi cuerpo, desconocía, que es, progresiva, incurable y mortal, que mi enfermedad es burlona, contagiosa, que tiene infinidad de características como la neurosis, las frecuentes depresiones, los brotes de envidia que en un alcohólico es veneno puro, pero no es más que una manifestación de la nula sobriedad que el individuo puede alcanzar, es, mi enfermedad cruel, porque toda la vida he hecho daño y me he dañado y después de que dejo de consumir, sigo lesionado, continúo con los patrones de conducta equivocados, con los defectos de carácter, los pensamientos sicóticos a todo lo que dan, mi celotipia infernal, sin olvidar mis miedos, frustraciones y traumas, es sin duda, una enfermedad sumamente compleja, con alcohol y drogas, o sin ellas, muchos viven en plena borrachera seca, con sus emociones a flor de piel a pesar de tener años y años de abstinencia.



### ¿Qué es la abstinencia y la sobriedad?

**A TRAVÉS DE TANTOS** años, el cuerpo se acostumbra a recibir su dosis diaria de las dos caguamas o más, se acostumbra al litro de licor, igual, a la intoxicación que le doy con el cigarro, por supuesto, acostumbro a mis emociones a sentirse anestesiadas con los anti depresivos, voy creando necesidades de darle a mi cuerpo las sustancias tóxicas, llámese THC, que es marihuana, llámese cocaína, heroína, morfina, llámese lo que se llame, mi cuerpo pide la droga y cuando entro en un síndrome de abstinencia, por decir, a un centro de rehabilitación, encierro o anexo, a la cárcel, o un hospital, mi cuerpo quiere y pide droga, las manifestaciones de la ansiedad, se manifiestan con un fuerte dolor de huesos, incluso, te duele todo, hasta las pestañas, te pega el encierro con dolor de muelas, en mi caso, comencé a arrojar sangre y coágulos cada vez que iba a obrar.

El síndrome es muy duro, más aun cuando la abstinencia no se trata adecuadamente y la mente del interno, del enfermo es secuestrada por los pensamientos negativos, por la loca de la azotea que manda mensajes psicóticos, patológicos, a todo lo que da, por ello, en este sentido, muchos anexados, salen y se revientan a las primeras de cambio. Muchos padrinos de padrinos, están podridos en envidia, solo han tapado la botella.



**La enfermedad es de por vida**

## De Adicto a ADICTO Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 14 de Marzo de 2020 20:39

---

Muchos enfermos que tocan fondos, como son los accidentes viales, que te corran del trabajo, que tu negocio se vaya a la ruina, un divorcio, la violencia doméstica, el auto robo, los fraudes, fondos como quedarse dormido en las lápidas o tirada en la calle, fondos crueles, como la soledad y la frustración, y otros más, solo así, la persona acepta que tiene problemas con su manera de beber y de intoxicarse y se acerca a un grupo de Alcohólicos o Narcóticos Anónimos y comienza a ir a diario, por presión con la esposa y la familia, por recomendación de la empresa donde labora o por indicación de la autoridad, mientras no vaya por su propia voluntad con la mejor disposición de cambiar, las juntas serán aburridas, maratónicas, tediosas, como decía un amigo, que murió de cirrosis hepática porque no se aceptó como enfermo, las críticas, la envidia y todas las características de la enfermedad generarán el abandono del recién llegado y a los pocos días, estará hundido en alcohol y drogas, mas resentido con medio mundo. En mi caso, Alcohólicos Anónimos, salvó mi vida y por supuesto que viví y sufrí la borrachera seca.



### No he visto a nadie que pueda ganarle a la adicción

**MUCHOS MEDIOCRES,** confunden la enfermedad con un resfriado, van a sus juntas diarias, aparentando ser lo que no son, se van a comer o a cenar y se dan permiso de tomar un par de copas de vino tinto o tequila. Mi problema —me dicen—, es la cocaína, no el alcohol. Luego el alcohol les gana y regresan a la cocaína y a otras drogas, muchos van a grupo a ligar, a tratar de apadrinar a las jovencitas, a las maduritas, otros, al conflicto, se meten constantemente en lo que no les importa y les da por marcar y dirigir la tribuna, logran hacer sentir mal al recién llegado, que poquito le falta y le dan motivos para ausentarse, otros, se sienten los gerentes o dueños del grupo, se obsesionan tanto que se les olvida trabajar en ellos, ser honestos, íntegros, mostrar con hechos las mieles de la recuperación y es ahí, donde se nota la sobriedad, con hechos y no han comprendido la complejidad de la enfermedad que los atrapa con la neurosis, la envidia, la insatisfacción, las malas relaciones, la pésima comunicación,

## De Adicto a ADICTO Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 14 de Marzo de 2020 20:39

---

celos, miedos, inseguridad, los atrapa la sobriedad espiritual, se sienten que andan levitando, cuando la verdad de las cosas, andan valiendo monjas.

### NO HAY JUNTA MALA

¿Por qué no te vas a drogar? Un día así me dijo mi esposa estando militando diariamente de lunes a domingo en un grupo de Alcohólicos Anónimos, en la Iglesia de San Agustín, en Polanco México. Estabas mejor antes, que ahora que has dejado de drogarte. Yo viví y he vivido el síndrome de abstinencia, la borrachera seca, pero me apliqué al grupo, soporté humillaciones, soporté cuando me dirigían la tribuna, palpé las envidias y con mi constancia superé todos esos tragos amargos, a mí me quedaba muy claro, que mi compromiso conmigo mismo, al menos, solo por hoy, era no drogarme, no alcoholizarme, pero me faltaba trabajar mucho mi neurosis, mis defectos de carácter, mis patrones de conducta, fumaba un cigarro cada diez minutos, en esa época, aun se permitía fumar en las juntas, ahora, la mayoría de los grupos de AA, no permite que se fume y luego, me hicieron cafetero del grupo, después me convertí en el cafetero en jefe de los cinco horarios y ese servicio lo mantuve por más de dos años, me metí al servicio, comencé a escribir en *Plenitud*, la revista de la Central Mexicana de Alcohólicos Anónimos, le eche todos los kilos, iba a visitar anexos, hospitales, cárceles y poco a poco, salí de la crisis existencial que te produce la abstinencia y me aboqué a la lucha diaria contra mí mismo y sigo en ese encuentro.



### GRACIAS A LOS ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Sé que el tiempo no es recuperación, la recuperación son los hechos cuando en verdad te demuestras a ti mismo que has cambiado, aun así, celebro mis primeros 21 años libre de alcohol y drogas, celebro mis primeros 18 años sin fumar, me siento muy contento al haber erradicado mi celotipia infernal, esa obsesión que casi me causa la muerte, abandoné mis patrones de conducta y he trabajado en mis defectos de carácter, hoy, solo por hoy, el cavernícola emocional no explota ni agrede con su lengua y con sus manos a nadie, no me engancha, aunque trato de no hacerlo a veces me gana y como que el neurótico que está dentro de mí, quiere volver a salir, gracias a mis juntas, a mis servicios, hace años que no sufro

## De Adicto a ADICTO Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 14 de Marzo de 2020 20:39

---

de una depresión, ni mi estado de ánimo es de autoestima baja, no uso ningún tipo de estimulante químico, no soy fármaco dependiente, he logrado tantos cambios en mi vida, que hoy disfruto mi relación de pareja, este año nos vamos a luna de miel a celebrar 29 años de casados, disfruto el crecimiento de mis hijos, el sentirme útil y sentirme muy cerca de ellos, me hace verdaderamente feliz. Las mieles del programa de Alcohólicos Anónimos las gozo en plenitud.



### EL PERFIL DE LOS ADICTOS

Un drogadicto, un alcohólico, como yo, es un enfermo emocional, con una inteligencia diferente, distinta, no superior, pero es especial, noble por las buenas, temerario por las malas, tiene un cúmulo de defectos de carácter y patrones de conducta como el ser infantil, inseguro, mentiroso, se le da por postergar, es el hombre del mañana, es hipersensible se resiente de todo y de nada, con facilidad claudica, no termina lo que inicia, no tiene el sentido de comprometerse, por supuesto que es ingobernable, rebelde, inestable, insatisfecho, vive en el pasado, es maniaco depresivo con la auto estima baja, se auto destruye y sus pensamientos son sicóticos, negativos y en contra de él mismo, su manera de ser, de pensar y de actuar, lo lleva al fracaso en sus relaciones de pareja, todas, son enfermizas, destructivas, no se halla en ningún lado, si lo contratas de mesero, ve con lupa los errores del negocio, quiere hacer grandes cambios, tiene visión, pero no tiene acción, es un tipo de palabras, no de hechos, muy bueno para criticar, pero no para hacerse un examen de conciencia, tiene mucha ansiedad, es nervioso, está lleno de miedos y recae, simplemente porque nunca se ha levantado y cuando va a grupo o hace uso de la tribuna, da la clase y cuando dejas de hablar de ti, estás tan hueco como los muérganos.

### EL PUNTO NEGRO EN LA HOJA BLANCA

El síndrome de abstinencia tiene muchas características, como el ser negativo, negativo, negativo y no hay cosa más fastidiosa que vivir a lado de una persona que siempre le pone pero a todo, se llena de excusas y pretextos, ven el futuro, piensan por las personas y sus decisiones son equivocadas. Si le dices a un enfermo. Tienes que ir a junta de AA todos los días. El buscará

## De Adicto a ADICTO Somos muchos los necesitados, pocos los elegidos

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 14 de Marzo de 2020 20:39

---

ese punto negro en la hoja blanca.

Por mi casa no hay grupos, ya fui y siempre hablan de lo mismo, yo puedo solo no necesito el grupo, a mí me funciona mi recuperación de otra manera, no ir a juntas. Le dices, tienes que bajar tu ansiedad, y le das las claves, le dices, tienes que hacer catarsis, debes de escribir, debes de reparar daños y en fin, hablar con un negado, es como lavarle la cabeza al burro, pierdes el agua, el tiempo y el jabón, con el riesgo a que te de un patadón y esto es de fondos, luego cuando pasa el tiempo te los encuentras en la calle y son propiamente la tristeza arrolladora, ya estuvieron en la cárcel, perdieron algunos dientes, los abandonó la esposa, se les cerraron las puertas con su familia y finalmente te dicen. Ahora sí, voy a ir a mis juntas de Alcohólicos Anónimos.

Vengo a compartir, no ha competir. Vengo por mí, no por ti. [ernestosalayandia@gmail.com](mailto:ernestosalayandia@gmail.com)  
614 256 85 20