

## De adicto a ADICTO A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 30 de Enero de 2021 13:26

---



### De adicto a ADICTO

### A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA

### Yo no podía parar

*Ernesto Salayandía García*

**DESPUÉS DE UNA SANTA GUARAPETA** de estar tragando alcohol como cosaco, inhalando cocaína como degenerado, tomando Tafil a cada rato e inyectándome un mundo de morfina sintética, más el cumulo de cigarros que me chutaba, caía como muerto, eran demasiados días en la parranda, los excesos al máximo y en extremo, de lo mal que me sentía, una cruda horrible por el abuso del vodka, las mal comidas y mal dormidas por andar en la fiesta, me decía una y otra vez a mí mismo. —Juro que no vuelvo tomar. Lo juro. Y al poco rato me curaba la cruda con un clamatito con Coronita, un pasecito de coca, una arponeada de Nubain, un par de Tafilés y varios cigarros. —Vuelve a la vida. Y va de nuez, a seguir la fiesta como si nada hubiera pasado, ahora, agregado y aumentado.

### TODOS LOS EXCESOS SON MALOS

**TODO EL COCTEL** de sustancias tóxicas generaba en mí una depresión total, sin ganas de nada, sin ánimos, no había poder humano que me sacara de la cama y de ese cuadro mediocre, ahora lo sé, el alcohol, la cocaína, la morfina, el Tafil, los cigarros y mi compulsión,

## **De adicto a ADICTO A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA**

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 30 de Enero de 2021 13:26

---

en su conjunto, me robaban un mundo de energía. Por ello, caía rendido, sin fuerzas, sin ánimos, duraba más de cinco días tumbado en depresión, entraba al pantano de las arenas movedizas. Secuestrado por mis pensamientos patológicos, psicóticos, híper enfermo, ahora lo confirmo, mi celotipia infernal, mis pensamientos recurrentes y obsesivos encontraban en la sustancia el combustible para activar mis películas de terror. Tuve que vivir mi propia experiencia, volverme loco, perder el sano juicio y alejarme de una personalidad sensata y prudente. Cometí una serie de tonterías por mis delirios de persecución, la loca de la azotea; es decir, mi mente enferma, escribía esos guiones diabólicos que casi me cuestan la vida y que por poco, hubiera yo asesinado a mi esposa, recuerdo que un día escuche, que ella había dicho que yo necesitaba ayuda psiquiátrica. Debido a mis actos, resulta, que me ofendí por el diagnostico, que no era para menos, lleno de ira, descargue mi furia y procese una demanda penal en su contra por difamación de honor. ¿Te imaginas?

## **ME PRENDÍ DEL TAFIL Y DE OTROS FÁRMACOS**

**FUI DE TODO** y sin medida, como diría José José, por el abuso en el consumo de cocaína inhalada, así como el marihuano, encuentra relax con la Clonacepan, yo recurría al Tafil, lo que me permitía. No es receta, sentirme mejor, pero el fármaco me atrapo, me hundí en depresión y en pensamientos recurrentes, comencé a usar Valium, Lexotan, Ribotil que es muy fuerte y toda una gama comandada por el Tafil, la mayor parte del tiempo, andaba dopado, como levitando, drogado, el rebote era inmediato y drástico. Mi aspecto físico denotaba el abuso en los fármacos, por supuesto, con la coca y el alcohol, parecía yo el gerente de una funeraria, con cara de muerto, amarillo, ojeroso, triste, amargado, desganado, con lo blanco de los ojos café cenizo, deprimido, sin luz ni chispa por la vida, muerto en vida, atrapado en un callejón sin salida.

## **CUMPLO EN MAYO DE ESTE AÑO, 22 AÑOS LIMPIO, LIBRE DE DROGAS**

**SÉ QUE EL TIEMPO** no es recuperación, no son la acumulación de años lo que te dan sobriedad. En mi opinión la recuperación se mide en los hechos, no basta con tapar la botella, o hablar y hablar de lo que no se tiene, la derrota es de todos los días, como el compromiso de cambio, el ser, con hechos: un buen esposo, compañero y amigo, un buen padre, ejemplo, ecuánime y digno. Además de buen ciudadano, honesto, alejado de las conductas toxicas como el chisme, el levantar falsos, la envidia, la intriga, ser tranza, corrupto, lejos de la hipocresía y de la doble cara. Dar lo mejor de uno mismo a los demás, servir con alegría, sin interés y tener un crecimiento basado en los valores y las buenas costumbres, la recuperación, son hechos y no buenas razones. De lengua, me como un taco.

## De adicto a ADICTO A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 30 de Enero de 2021 13:26

---

### ¿POR QUÉ RECAE EL RECAÍDO?

**A MÍ ME COSTÓ** mucho trabajo derrotarme, soy recaído, tuve que vivir mi propio proceso, hoy no me las doy de muy cuco, pero de acuerdo a mi propia experiencia, comprendo que somos muchos los del problema, pero pocos, los elegidos, con la solución. No se trata de que los grupos de autoayuda no funcionen, al igual que clínicas y centros de rehabilitación, donde comprobado está, que de cada diez internos, nueve recaen. En cuanto a los grupos de autoayuda, la mayoría, son aves de paso, que juegan al bote pateado, pisan la base, duran poco tiempo, luego vuelan; otros, se quedan, aprenden al pie de la letra toda la literatura, se convierten en padrinos de padrinos, en madrinas de madrinas. Pero en sus casas con un verdadero fraude por sus pésimas relaciones familiares, por el mal manejo de la comunicación y quieren convivir a programazos con la familia. Les sale el tiro por la culata, se llenan de soberbia espiritual, convirtiéndose en farol de la calle, oscuridad de su casa, en el grupo son luz, en sus casas, tinieblas y tormentas. ¿Conoces a alguien así...? ¿Tú eres así?

### NO BASTA CON TAPAR LA BOTELLA

**UN ADICTO SE** siente merecedor, con derecho a los reflectores y a que le pongan la alfombra roja, llega a su casa después de tres meses de proceso, pero sin la más mínima piscacha de humildad, lleno de soberbia, se siente merecedor, es un chabalote de 30 o 40 años. Es irreverente, rebelde e ingobernable, dominado por sus conductas tóxicas, irritable, agresivo, crítico, se siente intocable, es dominado por la pereza física y mental, es tipo aislado con pésima comunicación, irresponsable, refugiado en sus pensamientos cuadrados con actitudes mediocres. Sin duda está próximo a consumir, a jugar la parte, a hundirse más y más en las garras de esta maldita enfermedad, perra, perversa del alma. Mientras la familia, pierde el control de la situación, se conduce hacia él, o ella, con miedo, lo tratan con pincitas, todo sigue igual o peor debido a que no hay recuperación, ni en la familia, ni en el adicto, solo hay que esperar a que el hilo se reviente por lo más delgado.

### LOS VIEJOS MOLDES

**EL ADICTO** a la marihuana, al cristal, al sexo, a la pornografía, al alcohol, a la comida, a las pastillas, a las personas, al juego, a las mentiras, a matar, al engaño, el adicto en general, no se recupera por arte de magia. No es un resfriado, se trata de una enfermedad sumamente

## De adicto a ADICTO A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 30 de Enero de 2021 13:26

---

compleja, hay quienes se fijan buenos propósitos para el año y no pueden cumplir. —Bajar de peso, por ejemplo. Dejar las pastillas, dejar de tomar, dejar la droga, dejar una relación toxica; en fin, son muy contadas las personas que logran cumplir sus objetivos. La mayoría no sale del pantano porque no rompen con los viejos moldes, no pueden o no quieren. Hace un par de semanas, conocí a Manuel de 49 años, un adicto que consume 300 pesos de cristal inhalado, pudo llorar y llorar por las secuelas que el consumo le ha provocado, como sus delirios de persecución. —Me estoy volviendo loco. Le di mi propia experiencia, así como una serie de sugerencias para bajar la ansiedad, le recomendé que fuera a una sesión diaria un grupo de 24 horas de Alcohólicos Anónimos. Le di todo un manual para la desintoxicación y le regalé mi libro *La saliva del diablo*. El buen amigo no regreso a mi estudio, su adicción, es de vida o muerte, son pensamientos patológicos, psicóticos, recurrentes, están poniendo en riesgo su vida y la de sus familiares, es de alto peligro. El regalo que me da Manuel es recordarme de dónde vengo, de mis delirios y de mis pérdidas, llegue a pesar menos de 50 kilos. Una vez mi mujer me llevó a ver un medio internista en la Clínica del Centro, en la ciudad de Chihuahua. Ella iba embarazada de mi hijo Gabriel que ahora tiene 24 años. Cuando el doctor me vio, le pidió a mi mujer que pasara al privado. Yo me quedé en la recepción y le dijo a mi mujer. —Señora, no se espante, su marido tiene SIDA. Así me vio el galeno, todo fregado, mi aspecto físico, no era para menos. Mi esposa entró en shock, el diagnóstico fue por demás impactante, me reprochó con llanto, furia, dolor y miedo. La corrí del consultorio y desde la ventana, la veía llorando como loca en la calle, junto con una de mis hermanas que nos había acompañado. Ella estaba incontrolable por el impactante diagnóstico, Gracias a Dios no tengo SIDA. Ni ella, ni mi hijo Gabos, pero esa era la fotografía que el doctor había interpretado y de una manera sumamente irresponsable le había dicho a mi mujer. —Pero, sin duda, muy certero, traía a los zopilotes volando alrededor de mi cabeza.

## NO QUIERE O NO PUEDE

Definitivo, de ahí vengo, hará cosa de 20 años, estuve 35 días en Oceánica, en Mazatlán, México, terminé el proceso y nos fuimos de luna de miel al “rancho Las Moras”, ahí estuvimos una maravillosa semana mi mujer y yo, llegando a México caí en los viejos moldes. —No te juntas con quien consumías—. No hagas nada a escondidas. Derrótate ante las sustancias y bla, bla, bla,. Yo llegué a casa de mis, papas en la Ciudad de México, se me dijo que fuera a un grupo de Alcohólicos Anónimos. Por supuesto que no fui, se me recomendó ir a mantenimiento de la clínica en sus oficinas del Parque Hundido, tampoco fui. De repente me eché un pase de cocaína y así me fue, debido a que me prendí más y más de la cocaína. Mi vida se tornó completamente ingobernable, mis fondos fueron crueles, severos e irreversibles. Me volví loco. —Me drogaba para vivir y vivía para drogarme.

## QUIEN TIENE LA INFORMACIÓN, TIENE EL PODER DE DECISIÓN

## De adicto a ADICTO A VECES CON LA INTENCIÓN NO BASTA

Escrito por Ernesto Salayandía García  
Sábado, 30 de Enero de 2021 13:26

---

**CON EL TIEMPO**, he confirmado que se trata de una terrible enfermedad, la mía, que es física, emocional, mental, espiritual y ligada a mi personalidad; es, sin duda, genética, contagiosa, sutil, burlona, cruel, incurable, progresiva y mortal. Tuve que vivir mi propia experiencia para comprobar que solo no puedo. Hoy sé que nos basta con tapar la botella, es mucho más complejo, sé que la familia, se enferma más que el adicto, que no se trata de un resfriado, es muy profundo y complejo el tema. Veo a Ernesto a través de infinidad de personas con las que trato, palpo la mediocridad de mi ser, la dimensión de mi soberbia. Por supuesto el derroche de egos que me distinguen y la negación que me domina, como la enorme ignorancia, puedo trabajar en mis propias depresiones, luchando contra mis pensamientos encontrados. Mi mente toxica y enferma, trabajar mi inestabilidad mental y emocional, soy bipolar, hipersensible y neurótico. Con el tiempo he aprendido a soltar, a ponerme límites y a no engancharme, al menos solo por hoy. Hace un año murió Luis en mi casa de una congestión alcohólica, 66 años, un hombre que lo tenía todo, casas, ranchos, propiedades, familia, y durante años lucho contra esta perra maldita perversa del alma, hasta que perdió la batalla. Luis cayó en el abandono de sí mismo, se dejó vencer, hoy sé que nadie va a hacer por mí, lo que yo tengo que hacer por mí.

Correo: [ernestosalayandia@gmail-com](mailto:ernestosalayandia@gmail-com) , Tel: 614 2 56 85. Facebook. <https://www.youtube.com/watch?v=CFtWizlYEwo>.