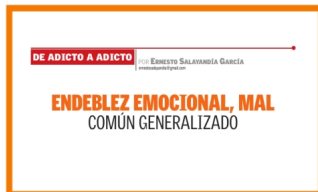


DE ADICTO A ADICTO Endeblez emocional, mal común generalizado

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 21 de Febrero de 2022 01:02



DE ADICTO A ADICTO

Endeblez emocional, mal

común generalizado

Ernesto Salayandía García

A pesar de las drásticas y severas consecuencias

Cuando comencé a usar la tribuna en los grupos de autoayuda, ahora en mayo, celebro mis primeros 23 años limpio, recuerdo que me costaba mucho trabajo, decir. —Buenas noches, soy Ernesto, alcohólico, al pasar de mis 24 horas de mi diaria rutina, se me daba con facilidad presentarme ante los compañeros, luego, conociendo mi realidad, así como la magnitud de mi situación, le agregue. —Soy Ernesto, alcohólico, adicto, enfermo emocional, celoso compulsivo, neurótico empedernido, luego, después de ello, iniciaba mi participación, poco a poco, me fui amoldando a la tribuna, es decir, sintiéndome muy agusto, liberado, en armonía, pajita, pajita, como diría el poeta de Tepito. —No me ha quedado ninguna duda ante mis definiciones o calificaciones, soy hipersensible, mecha corta, explosivo, agresivo, no se manejar mis temperamentos, mis emociones, desbordan a flor de piel; por supuesto que soy

maniacodepresivo, soy víctima de mis pensamientos patológicos, si coticos, obsesivos, por demás repetitivos, me gana el corto impulso, primero, acción, luego reacción, me domina el falso orgullo, tengo dificultad para reconocer el daño que hago y más aún, se me dificulta ofrecer disculpas, muchas veces, me hago pasar por víctima, cuando en verdad soy el victimario, tuve que trabajar y sigo trabajando intensamente en mí, en mis conductas tóxicas y con la loca de la azotea, no me he dado de alta de Alcohólicos Anónimos, sigo en la misma frecuencia desde el primer día en que salí del anexo que me vio nacer, solo por la gracia de Dios. Hoy sé, perfectamente, que el tiempo no es recuperación, la recuperación estriba en los hechos y no se hacen en busca del reconocimiento, se hacen por voluntad y dar lo mejor de sí mismo a los demás, es en el servicio donde debe estar el anonimato, haz el bien, sin mirar a quién.

Si esta época tuviera nombre, se llamaría, crisis

No me las doy de muy cuco, no soy psicólogo, ni psiquiatra, ni terapeuta, soy un enfermo emocional, reportero especializado en todos los temas relacionados con los menesteres de mi enfermedad, a través del tiempo, con la publicación de mi 12 libros, los trabajos periodísticos que realizo semana a semana, como la producción de mi columna semanal “De adicto a ADICTO”, me permite, aprender sobre esta multifacética, enfermedad, comprenderla y respetarla, reconocer que somos una sociedad en decadencia, cuyo termómetro principal son las crisis existenciales en los hogares, hoy puedo afirmar que un adicto nace y se hace en su hogar, que el adicto no habrá de recuperarse, mientras regrese a los viejos moldes de su casa y viva el conflicto emocional, sin que sea pretexto, a veces se enferma más la esposa y la familia, que el mismo adicto, quien, a veces va a grupo, a calentar la banca, regresando sin romper con los viejos moldes, que son las emociones torcidas, las conductas tóxicas que lo empujaron a la compulsión de la adicción, el adicto, no quiere y no puede salir del laberinto de las arenas movedizas, debido a sus pésimas y nefastas conductas tóxicas, dominadas por su mediocridad.

La mediocridad, el sello de distinción

Hay quienes creen que porque tienen un grupo, dan servicio y se aplica al programa, ya la tienen echa, pero son “farol de la calle y oscuridad de su casa”; cien en un costal de perros y gatos, una guerra de vanidades, extrema violencia familiar, mucho daño emocional, con algo muy grave, viven en el auto engaño, aparentar ser lo que no son, y así, como muchos, viven en borrachera seca, lo mismo sucede en los centros de trabajo, en las escuelas y empresas, las fuerzas destructivas dominan la escena y las consecuencias afloran, como el desgane, el desdén, la apatía, los chismes, las intrigas, por supuesto, las críticas y por ejemplo, los

DE ADICTO A ADICTO Endeblez emocional, mal común generalizado

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 21 de Febrero de 2022 01:02

operadores, algunos, renuncian al trabajo, no por malas prestaciones, renuncian, porque no soportan la soberbias del o los jefes inmediatos, en este ambiente de turbulencias emocionales, viven la mayoría de los medianos, involucrados en traiciones, injusticias, levanta falsos, agresiones cobardes a sus espaldas, en consecuencia, poca gente se está agostando, el aburrimiento en las áreas de trabajo es palpable, ellos, andan, mal y de males, no buscando al que se la hizo, sino a ver con quien se la desquitan. Al respecto, no existe una capacitación emocional, ni se visualiza que alguien tenga interés de hacer algo por su empresa.

Un mal ambiente emocional, genera una lluvia de consecuencias

Son víctimas de insomnio, llegan agotados al trabajo, mal y de males, tienen una pésima relación de pa

¿Por qué recae el recaído?

Fue a verme la hermana de un buen amigo, ella, maestra jubilada con toda la percha de los maestros de antes, la acompaño su nieto, heroinómano, de 26 años de edad, para pedirme un consejo sobre el adicto, si lo anexaba de nuevo o le daba la oportunidad de hacer su recuperación sin internarse, según él: —Ahora sí, iba a ser un padre responsable, que ahora sí, se iba a hacer cargo de sus dos hijas, que ahora sí, iba a buscar un trabajo. —La maestra se subió al avión, le creía lo que su nieto adicto le prometía, yo me quedé reflexivo, para mí este drogadicto no era más que un claro espejo para mí, cuantas veces no dije lo mismo y prometí lo que no podía cumplir. —Ofrecí mi experiencia y lo invité a que fuéramos juntos a un grupo de Narcóticos Anónimos, al día siguiente a las diez de la mañana. —Así quedamos, en lo personal, la duda predominaba en mí, pude leer su lenguaje corporal, la debilidad en su mirada y el juego de sus palabras, a sabiendas a que me había tirado a Lucas, me presidente a la hora fijada en mi oficina, el nieto nunca apareció, ni para disculparse, supe, que ese mismo día se reventó, de ahí vengo yo y así como ese caso y mi propia historia, puedo contarte muchos testimonios, el adicto, no corrige sus conductas toxicas, es el mismo engañifa de toda la vida, así como dice una cosa, hace y piensa otra, carece de compromiso, de amor propio, de sentido de responsabilidad, por supuesto, que es un tipo inmaduro, endeble, por demás mediocre.

¿Por qué habrán de fracasar los buenos propósitos del 2022?

Un factor denominador entre la población mexicana, es decretar, fijar y comprometerse a realizar buenos propósitos para cumplirlos en el transcurso del año. —Año nuevo, vida nueva. —Entre ellos, la mayoría lo grita. —Voy a bajar de peso. —Voy a dejar de fumar. —No voy a alcalizarme. —Dejare las derogas. —No iré más al casino. —Este año, voy a cambiar. —Y a veces dice el dicho y dice bien, que con la intención basta. Pero la verdad de las cosas, es que todo queda en buenos propósitos, el codependiente se niega a abandonar los hilos del control, el drogadicto a pesar de las consecuencias, se sigue de frente y no pueda detener el tren de la compulsión, como el neurótico o el maníaco depresivo; es decir, como buenos enfermos emocionales que somos, no tenemos una estructura para hacerle frente a un compromiso de esa naturaleza, nos gana el corto impulso. En las clínicas de rehabilitación, en los anexos, así como en los grupos de auto ayuda, la recuperación, brilla por su ausencia, de los internos que egresan de un centro, de cada 10, nueve recaen, si poder salir de las garras de “La Saliva del Diablo”, a pesar de los pesares, el enfermo emocional, toma el camino de las consecuencias y sale a vivir más y más fondos en su ya muy amargado y triste historial, lo mismo sucede en muchos militantes de grupos de autoayuda que viven en plena borrachera seca, viendo el programa de vida, como los cangrejos, esclavizado a los viejos moldes, a las arraigas y nefastas conductas mediocres, inmaduras, por demás mediocres, viven en el autoengaño, aparentar ser lo que no son, engañifas que destilan amargura y resentimientos

López Obrador, es el prototipo del enfermo emocional

Emocionalmente andamos pa'la patada, vamos de mal en peor. Él, quien cobra como Presidente de Mé

La recuperación existe

Hay que comprender que esta enfermedad, la mía, es genética y para poder mantenerme sobrio, libre de sustancias y de conductas toxicas, debo de hacer un gran cambio de conciencia: primero aceptarme como enfermo; segundo reconocer el cumulo de defectos de carácter y comenzar a trabar en ello, combatir la neurosis de la loca de la azotea, callar esa voz interna que me domina y me extermina, emprender el compromiso del cambio, mediante la armonía, la oración y el crecimiento espiritual, dejar el pasado a un lado, en el panteón. Abandonar el cliché, esa metódica y nefasta manera de pensar, dejar de hacerme la víctima, abandonar los pantalones cortos y ponerme los largos, madurar, crecer, no decrecer, servir a

DE ADICTO A ADICTO Endeblez emocional, mal común generalizado

Escrito por Ernesto Salayandía García
Lunes, 21 de Febrero de 2022 01:02

otros y comprometerme conmigo mismo a disfrutar de la vida, con amor, alegría y una actitud diferente, sé que nadie va a hacer por mí, lo que yo tengo que hacer por mí, comprendo, que lo mejor de la vida, es vivirla con libertad y ese será y debe ser mi estandarte. —Libre, al menos solo por hoy. Gracias por leerme y más por compartir. <https://www.youtube.com/watch?v=id0HjTIPOe0>