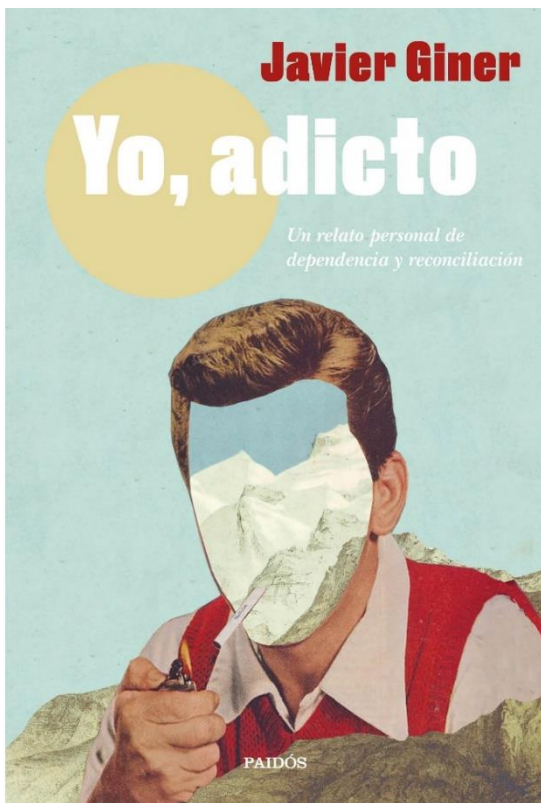


Yo, adicto

Un relato personal de dependencia y reconciliación

JAVIER GINER

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL 12 Y 13 DE ABRIL



«El 2 de enero de 2009 ingresé, por voluntad propia, en una clínica de desintoxicación. Dejaba atrás un reguero de autodestrucción y una sucesión interminable de días oscuros llenos de dolor y desamparo.

Esta es la historia real, en primera persona, de cómo superé, con ayuda, mi adicción al alcohol y a la cocaína y conseguí recuperar mi vida.

Escribo este libro para mis compañeros (algunos de ellos, por desgracia, ya no están con nosotros), y para muchísimas personas que no conozco, pero con las que comparto una enfermedad desoladora que aniquila vidas a diario.

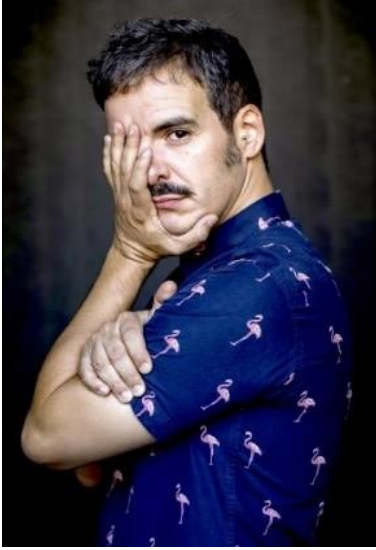
No tengo complejo de Gandhi ni estoy opositando a Teresa de Calcuta ni tengo la más mínima intención de que se me relacione con Paulo Coelho y, desde luego, no soy más listo que nadie, pero sí deseo que, quizá con suerte, con humildad, estas páginas se puedan convertir en un libro que ayude a los adictos, y a los que no lo son, a comprender que existe una salida y que las heridas, externas e internas, pueden curarse.

Para los demás, los que han tenido la fortuna de no caer en el abismo de la adicción, puede que sirva para explicarla desde dentro, desestigmatizando un tabú que se oculta y del que solo se habla en susurros.

Te invito, seas quien seas, a que me acompañes en este viaje, que fue mi vida, a veces muy tenebroso, por momentos descarado, aterrador y divertidísimo, que tiene un final más que feliz porque termina conmigo, sobrio, doce años después, hoy, escribiendo estas líneas».

«Dicen que en la vida de todo adicto hay un momento de lucidez. Incluso pueden ser varios. Es eso o la muerte, porque esta historia, la de la adicción, no tiene otro final. Yo sé que el mío, al menos el primero, fue ese. Algo en mi interior se rebeló, salió a flote como un corcho que resurge a la superficie despedido con un impulso desconocido y paré de inmediato».

JAVIER GINER



©Nacho López

Javier Giner, director y guionista, ha rodado cinco cortometrajes: *Night Flowers*, *Save me*, *El amor me queda grande* (HBO USA y Movistar), *Puerta a puerta* (TVE2) y *De La Purísima: Anatomía de una criminal* (Movistar), así como varias series de televisión. En teatro ha dirigido *Taxi Girl* en el Centro Dramático Nacional, con gran éxito de crítica y público. En la actualidad también realiza *spots* publicitarios y videoclips.

Ha publicado la novela *El dedo en el corazón* (Ático Ediciones, 2006) y relatos y cuentos en diversas antologías. Su firma ha aparecido en medios como *El País*, *Vanity Fair*, *Jot Down*, *Vice Magazine*, *Cosmopolitan* o *Marie Claire*.

Yo, adicto es su primera obra de no ficción.

«Valiente, conmovedor, generoso».

Pedro Almodóvar

«Rara vez he visto tanta honestidad y valentía mientras la fragilidad y la fuerza de la condición humana se ponen al descubierto frente a nuestros ojos. Un libro doloroso, liberador, inspirador y necesario. El término tal vez se use en exceso, pero, en mi opinión, Javier es algo así como un genio».

James Rhodes

«Cuando un amigo al que crees que conoces un día va y se desnuda delante de ti. “Atento — parece decir—, que vas a flipar.” Y flipas, porque es duro y oscuro, pero de repente sonríes; porque hay dolor y vergüenza, pero también luz y amor propio. Porque ya lo dicen las madres: “si escuece, es que cura”».

Jordi Évole

«Javier Giner limpió la cocaína del espejo y se vio reflejado, al fin. No fue fácil pero ¡leed qué guapo está!»

Bob Pop

«Javier te lleva de la mano hacia su sombra, que en parte es también la tuya, para poco a poco poner luz y humanidad al tabú de la adicción».

Leticia Dolera

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Todo lo que se narra en este libro es real.

Para darle forma, me he basado en mis diarios personales y en decenas de cuadernos con apuntes que tomé mientras transcurrían los hechos. Es asombroso el torrente de impresiones y detalles que recogí en ellos».

p. 11

«Estoy desgranando mi experiencia personal. No pretendo dar a entender que todas las adicciones sean idénticas. Por desgracia, conozco a muchas personas que se transformaron en adictos desde el instante en el que consumieron por primera vez una sustancia. Existe una variedad de personalidades inabarcable y, aunque más adelante hablaré de todo aquello que nos une a los adictos, que es mucho, nuestras historias personales pueden variar mucho entre sí».

p. 31

«Al igual que en una adicción, la persona maltratada desarrolla una peligrosísima tolerancia al maltrato: se ve a sí misma en situaciones que nunca habría imaginado, con la culpa y la vergüenza resultantes, pero las normaliza en un autoengaño constante. En sus momentos más extremos, el amor, como la vida para el adicto, es un componente que solo brinda un dolor y un sufrimiento gigantescos, pero para ese instante la persona está tan confundida, tan aislada, tan frágil, tan aterrorizada, que ya no sabe cómo salir de esa situación que la destroza. Sus capacidades cognitivas y emocionales se ven diezmadas. Ya no es capaz de sentir ni pensar con claridad, ni de manera lógica, y el autocuidado no tiene cabida en su vocabulario».

p. 32

«La adicción es una enfermedad que implica una conducta no adaptativa de evitación. Es una solución irreal y desestructurada a las miserias emocionales, los pensamientos negativos y el dolor. Un yonqui hará lo que sea con tal de no sentir y de no enfrentarse a sí mismo. Su manera de gestionar las emociones, según ha aprendido, es huir de ellas, taparlas, eliminarlas. Eso lo consigue mediante el uso indiscriminado de la sustancia adictiva, con consecuencias trágicas».

p. 134

«Un dato explosivo. Los circuitos neuronales de gratificación son exactamente los mismos en la adicción a las drogas que en la adicción a las redes sociales. Fin del dato explosivo».

p. 214

Para más información y entrevistas:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Mauricio Fernández
93 492 87 02
mfernandez@planeta.es