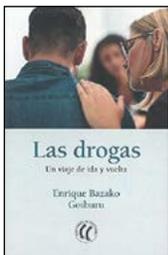


BIBLIOTECA HUMANA[®]

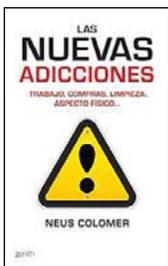
humanlibrary.org

BIBLIOGRAFÍA. ADICCIONES



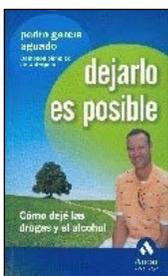
BAZAKO GOIBURU, Enrique.
Las drogas: un viaje de ida y vuelta. Eleftheria, 2019

Una mirada personal, humanista y sincera sobre el tratamiento psicológico de la drogadicción en nuestro país basada en el análisis funcional de la conducta y en estrategias cognitivo-conductuales. Cuando quien acude a la consulta dice que las drogas no son malas, que los humanos siempre las han consumido y que existen desde que el mundo es mundo, no vamos a poner cara de extrañeza, ya lo sabemos.



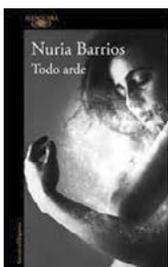
COLOMER, Neus.
Las nuevas adicciones : trabajo, compras, limpieza, aspecto físico. Zenith, 2010

Neus Colomer aborda en este libro algunas de las adicciones más comunes que, sin llegar a ser graves o suponer un trastorno serio de la personalidad, constituyen conductas compulsivas que nos perjudican y dominan nuestra vida cotidiana. La autora divide el libro en ocho partes. Cada una de ellas versa sobre una adicción: la conquista; las malas relaciones; adicción al trabajo; adicción a la cólera; al aspecto físico; a la limpieza; y la adicción a la compra. Dado que la línea que separa una adicción de una conducta saludable es muy fina –y no siempre es reconocible– cada capítulo, además de una explicación teórica, incluye un relato que ilustra la adicción.



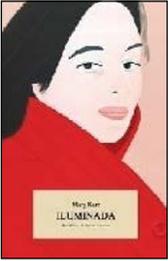
GARCÍA AGUADO, Pedro. Dejarlo es posible. Amat, 2009.

Dejarlo es posible nos cuenta el día a día de Pedro García Aguado (Campeón Olímpico de Waterpolo) mientras estuvo sometido a tratamiento para superar su adicción a las drogas y al alcohol. En el centro se dedicó a escribir sus sensaciones, aspiraciones, miedos, lecciones y experiencias que le había dado la vida y conocimientos que iba aprendiendo durante la terapia. Hoy, en exclusiva, nos revela toda esta información para que sirva de ayuda a otros a salir de ese infierno en el cual él estaba metido.



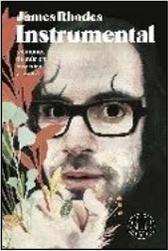
BARRIOS, Nuria. Todo arde. Alfagurara, 2020

Esta es la historia de dos hermanos. El pequeño se llama Lolo y tiene dieciséis años. Su hermana mayor, Lena, está enganchada al crack y a la heroína. Lleva un año fuera de casa y nadie conoce su paradero. Un día de agosto, Lolo la encuentra en el aeropuerto de Barajas, donde obtiene dinero con pequeños hurtos. Para convencerla de que vuelva a casa con él, decide acompañarla al poblado chabolista donde Lena compra la droga y parece que vive. Cuando llegan allí, cae la noche y Lolo se encuentra con una realidad aparentemente caótica e infernal. Lena le da esquinazo y él se ve de repente solo, perdido y en medio de una lucha de clanes. En el momento en que ella se entera de que la vida de Lolo corre peligro, sale en su busca. Por separado, cada hermano intenta encontrar al otro en una carrera contrarreloj.



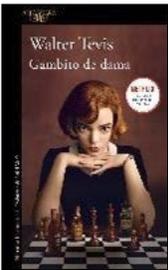
KARR, Mary. Iluminada. Errata Naturae, 2019.

¿Es posible reírse a carcajadas mientras lees un libro que trata sobre el Amor, el Alcoholismo, la Depresión, el Matrimonio, la Maternidad y Dios? Por supuesto. "Iluminada" es un buen ejemplo, el mejor ejemplo. Pocas memorias (con el ritmo de una gran novela) están a la altura de estas páginas. La joven que pasó su dura infancia en Texas, en el seno de una familia mucho más que peculiar vive durante su primera madurez un infierno del que quizá sólo puedan salvarla, además de la literatura y la fe, la ayuda de otros que pasaron antes por lo mismo que ella; sin olvidar el amor por su hijo, algo que la inunda al mismo tiempo que la confunde...



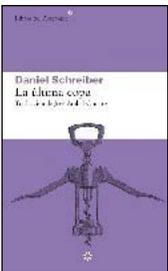
RHODES, James. Instrumental: memorias de música, medicina y locura. Blackie Books, 2016.

La música fue su salvación. James Rhodes fue víctima de abusos durante su infancia y su vida ha estado marcada por esa tragedia. Escuchar a Rajmáninov en bucle durante su adolescencia y descubrir el Adagio de Bach en un ala psiquiátrica le ayudó a combatir sus demonios y a transformar su vida. James Rhodes es uno de los más eminentes concertistas de piano de la actualidad y un gran renovador de la música clásica. Ha protagonizado documentales para la BBC y Channel 4, escribe en The Guardian y ofrece recitales en todo el mundo. "Instrumental" son sus memorias, que vieron la luz en Reino Unido después de que el Tribunal Supremo levantara el veto que pesaba sobre la obra. Todo un tributo apasionado al poder terapéutico de la música y que aborda cuestiones fascinantes sobre cómo funciona la música clásica y sobre cómo y por qué puede cambiar nuestras vidas.



TEVIS, Walter S. Gambito de dama. Alfaguara, 2021

Estados Unidos, década del 1950: a los ocho años, Beth Harmon es una niña introvertida, que trata de pasar inadvertida en el orfanato donde vive. Hasta que un día juega su primera partida de ajedrez. Y con muy poca práctica, se revela enseguida como un genio natural, una pequeña Mozart del tablero. La felicidad que le da el juego compensa la tristeza y la soledad del resto de su vida, pero mientras va creciendo su talento también lo hacen sus adicciones. "Gambito de Dama" es sobre una joven genio del ajedrez y su batalla por la supervivencia: una historia de superación.



SCHREIBER, Daniel. La última copa. Libros del Asteroide, 2020.

Durante mucho tiempo y de forma discreta, el alcohol fue un elemento omnipresente en la vida del escritor Daniel Schreiber. Este libro cuenta una historia de amor: una dependencia y una ruptura; es la historia de una persona a la que, como a tantas otras, nadie consideraba alcohólica. ¿Qué pasa cuando un vaso diario de vino se convierte en una botella o en botella y media? ¿Cómo no beber en una sociedad en la que hacerlo es visto como lo más normal o conveniente pero que estigmatiza a quien no quiere hacerlo?. Con inusitada valentía y destreza narrativa, Schreiber construye un relato que es a la vez un testimonio, una exploración científica y una reflexión sobre este paradójico problema de nuestra sociedad que es el alcoholismo. Un libro que sin duda nos hará ver con nuevos ojos nuestra relación con la bebida.