

J. L. CAÑAS, 2004: *Antropología de las adicciones. Psicoterapia y rehumanización*. Ed. Dykinson, Madrid, 450 pp. Por Carlos Alemany Briz.

El tema de las adicciones se ha vuelto de rabiosa actualidad. No hay más que ver los congresos que aglutinan a los especialistas y las publicaciones específicas sobre determinadas adicciones. Con frecuencia estas publicaciones son traducciones de modelos anglosajones, cuyas técnicas pueden ser interesantes, pero descontextualizadas de nuestra cultura española.

Por ello la sorpresa que recibe el lector de este excelente libro es que la antropología subyacente, la estructura existencial de la persona adicta y hasta la filosofía de la prevención que utiliza, es decir el esquema fundamental del libro está basado en la filosofía europea, mucho más cercana a la nuestra. Autores como Kierkegaard, Husserl, Scheler, Heidegger y Jaspers ponen la base de la filosofía de la existencia. El autor, profesor de Filosofía, sabe utilizar muy bien toda esta armadura para justificar la primera parte y construir la estructura psicológica de la persona adicta.

El fin del libro nos parece igualmente sugerente y novedoso, y aparece con una justificación rigurosa. Frente a la deshumanización de la persona adicta el autor propone el concepto de re-humanización que implica tanto al terapeuta como a las comunidades terapéuticas. Aplicadas al Proyecto Hombre, sugiere cómo ser comunidad terapéutica en cada una de las fases que este trabaja.

En definitiva es un libro serio, bien justificado, que ayudará mucho a todos los implicados en proyectos de adicción y más específicamente en los programas de Proyecto Hombre.

CARLOS ALEMANY BRIZ  
Departamento de Psicología.  
Universidad Pontificia Comillas de Madrid

M. M. ANTONY y R. P. SWINSON, 2004: *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. Desclée de Brouwer, Colección Serendipity, Bilbao, 326 pp. Por Jorge Barraca Mairal.

El manual elaborado por Antony y Swinson aborda uno de los problemas que el clínico se encuentra más reiteradamente, y que influye no poco sobre toda la labor terapéutica. El perfeccionismo en sí, cuando no alcanza el grado de trastorno de la personalidad, no se corresponde con ninguna categoría diagnóstica, aunque encuentra acomodo como síntoma en diferentes cuadros, sobre todo dentro del espectro obsesivo (trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, trastorno de ansiedad generalizada). Por ello, ofrecer una guía que lo convierte en el objeto de tratamiento y presentar un amplio conjunto de estrategias para superarlo convierte este libro en una herramienta ciertamente útil e incluso básica para muchos profesionales de la salud.

Paradójicamente, los autores no podían caer en la contradicción de elaborar un libro «perfecto». Cuando se trata de ofrecer claves para huir del perfeccionismo, ine-

vitablemente hay que empezar convirtiéndose en un modelo alternativo. Esto no significa, naturalmente, escurrirse hacia la «chapuza», la bestia negra del perfeccionista. Precisamente, este manual comienza delimitando el término *perfeccionismo*, para subrayar que el excesivo afán por la perfección está igual de lejos de la eficacia que la más acusada desidia. En otras palabras: si, como reza el conocido adagio, «lo mejor es enemigo de lo bueno», entonces este es un buen libro.

El texto no es un tratado técnico, y un amplio público, no necesariamente familiarizado con la literatura psicológica, puede acometer su lectura. Por su afán didáctico, los autores llenan sus páginas de ejemplos cotidianos y de la cinematografía actual. Al mismo tiempo, sus espacios para completar pensamientos y conductas concretas, y los ejercicios propuestos pueden servir como guía de auto-tratamiento para aquellas personas aquejadas de un exceso de perfeccionismo. Sin embargo, sin duda es el terapeuta profesional —psicólogo o psiquiatra— el lector que probablemente más provecho puede sacarle.

El enfoque del tratamiento propuesto es de stirpe cognitivo-conductual, muy práctico, concreto y más bien directivo, aunque no quiere adscribirse necesariamente a un modelo ortodoxo. El programa de tratamiento propuesto en la segunda parte del texto (*Superando el perfeccionismo*) es una evidencia de lo que se acaba de afirmar, así: 1) para la *evaluación del perfeccionismo* se sigue un planteamiento de análisis funcional (descripción de la conducta en forma de pensamientos, sentimientos y acciones; delimitación de los antecedentes y consecuentes); 2) en el *desarrollo de un plan para el cambio* se concretan los costes y beneficios de relajar los estándares de perfeccionismo, se identifican metas, se fijan prioridades, se enfatiza la necesidad de una práctica regular y se previenen los obstáculos futuros; 3) para la *modificación de los pensamientos perfeccionistas* se recomienda el uso de registros y se plantea una técnica cognitiva que recupera las ideas de la terapia de Beck y Ellis (examen de evidencias, psicoeducación, toma de perspectiva, evaluación de hipótesis, ampliación del «campo visual», etc.); y, finalmente, 4) para la *modificación de las conductas perfeccionistas* se mencionan como procedimientos más eficaces estrategias basadas en la exposición (la técnica que con mayor detalle se desgana en el libro) y el entrenamiento en comunicación.

Los siguientes capítulos se orientan a relacionar el perfeccionismo con otros problemas y a analizar cómo pueden abordarse. De este modo, se destaca el papel del perfeccionismo en el estado de ánimo depresivo (y, en concreto, el papel de los *pensamientos perfeccionistas*), en las reacciones iracundas (sobre todo por su función como desencadenante de la ira), en la ansiedad social (fobia social), en la conducta obsesivo-compulsivo (el perfeccionismo es, lógicamente, nuclear en este trastorno), en la imagen corporal (con ese inevitable fantasma que es la anorexia nerviosa) y, finalmente, en términos generales, en toda actitud de preocupación constante. A lo largo de esta tercera y última parte del libro se ejemplifican por medio de diálogos entre paciente y terapeuta cómo puede desenvolverse el profesional que desea ayudar a las personas con cualquiera de estas dificultades.

Para concluir, el libro incluye una bibliografía singular pues, aparte de lo que son propiamente las referencias, diferencia entre las lecturas dirigidas a especialistas en el área y aquellas orientadas hacia la auto-ayuda en cada uno de los problemas que se han ido mencionando a lo largo de las páginas precedentes.

Una lógica duda que plantea toda la obra es si el esquema de tratamiento (ordenado, sistemático, riguroso, con muchos renglones para completar) es el más conveniente cuando el objetivo estriba en desterrar una manera de ser en la que, precisamente, el seguir unas reglas a rajatabla es el problema mismo; no obstante, los mismos autores nos previenen sobre esto y escapan así del círculo vicioso: no se trata de seguir el plan presentado en el libro sin ninguna concesión de flexibilidad, antes bien, con tranquilidad, el lector que quiera librarse de su excesivo perfeccionismo puede adoptar aquello que le resulte más conveniente, saltarse lo que le parezca accesorio y, sobre todo, «darse permiso» para dejar sin completar cualquier cosa que estime un freno para su bienestar y su autoestima. Todas las decisiones que adopte serán correctas, con tal de que no las considere durante demasiado tiempo.

JORGE BARRACA MAIRAL  
Universidad Camilo José Cela