

REVISIONES DE LIBROS

Enrique Echeburúa (1999): *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 114 pp. ISBN 84-330-1378-5

Aunque existen diversas formas de clasificación de las adicciones, una forma común de organizarlas es aquélla que diferencia entre las adicciones asociadas a sustancias químicas y las producidas por comportamientos específicos del individuo. Al primer tipo corresponden las adicciones más comunes, más populares y más estudiadas, tales como el alcoholismo, el tabaquismo, la adicción a la cocaína, o la adicción a la heroína. A la categoría de adicciones comportamentales corresponderían adicciones como el juego patológico, el sexo compulsivo, las compras compulsivas, o incluso la adicción a grupos coercitivos.

Esta separación "química versus conductual" de las adicciones también se ha establecido a veces en términos de adicciones clásicas versus adicciones nuevas. Las primeras se refieren obviamente a las adicciones producidas por sustancias químicas, e incluyen tanto a las adicciones legales (tabaquismo y alcoholismo) como a las ilegales (adicción a la heroína, etc.). Tal vez es la dilatada tradición y la experiencia en el estudio de estas adicciones lo que le confiere el título de adicciones clásicas (son adicciones bastante bien conocidas, y su ocurrencia y estudio se remonta a tiempos pasados). Entre las segundas, conocidas como "nuevas adicciones", no sólo son menos conocidas y están peor estudiadas, sino que incluso algunas apenas acaban de aparecer en las escenas sociales y clínicas (p.ej., la adicción a internet); otras, aunque peor estudiadas que las adicciones clásicas, son por lo menos tan anti-

guas como éstas (p.ej., las adicciones al sexo o a la comida).

Enrique Echeburúa, profesor de psicopatología y terapia de conducta en la Universidad del País Vasco, es sin duda una de las personas más autorizadas científicamente en este campo por su profundo conocimiento y su dilatada experiencia en el tratamiento de las adicciones. Aparte de sus múltiples publicaciones en revistas especializadas sobre diversos aspectos de estos trastornos, el profesor Echeburúa ha publicado interesantes monografías sobre cuestiones específicas, tales como las relacionadas con la evaluación y tratamiento de las adicciones (Echeburúa, 1994), el alcoholismo (Echeburúa, 1996), o el juego patológico (Fernández-Montalvo y Echeburúa, 1997).

Con la publicación de su nuevo libro *¿Adicciones sin drogas?*, Echeburúa aborda de forma explícita el problema de las nuevas adicciones, algo que ya venía exigiendo un tratamiento individualizado y comprensivo como el que aquí se plantea. La necesidad de un libro como éste es si cabe aun mayor si se tiene en cuenta que las adicciones psicológicas (las adicciones sin drogas) no están contempladas como tales en ninguno de los dos grandes sistemas actuales de diagnóstico de los trastornos mentales (i.e., DSM-IV y CIE-10). Se trata de un libro de bolsillo y de fácil lectura, pero no por ello superficial o carente de rigor. El libro describe (en 6 capítulos y un apartado final sobre conclusiones) de forma muy clara y concisa el planteamiento de las nuevas adicciones (denominadas por el autor como «adicciones psicológicas»), su concepto y diferenciación de las adicciones químicas, las modalidades de las adicciones psicológicas, y su tratamiento.

En los cuatro primeros capítulos el autor aborda conceptos generales de enorme relevancia, como por ejemplo (1) el concepto de adicción psicológica y su significación clínica, (2) la diferencia entre las adicciones psicológicas y las adicciones químicas, y (3) la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. Un aspecto esencial en esta parte del libro es la separación conceptual entre las adicciones psicológicas y las químicas. Echeburúa plantea que las adicciones no se reducen a las conductas generadas por sustancias químicas diversas, sino que también pueden producirse por el abuso de hábitos de conducta aparentemente inofensivos, como ir de compras, el sexo, o los juegos de ordenador. No se trata de psicopatologizar conductas y hábitos cotidianos, sino más bien de señalar que muchas conductas normales, algunas de las cuales pueden ser saludables o al menos inofensivas, en ciertos casos pueden convertirse en desadaptativas si se hace un uso anormal de ellas, bien por su intensidad, por su frecuencia, o por la cantidad de tiempo o dinero invertido. “Lo que diferencia al hábito de la adicción es que esta última tiene efectos contraproducentes para el sujeto” (p. 14).

En el capítulo 5 el autor aborda las principales modalidades de adicciones psicológicas, esto es, la adicción al juego, la adicción al sexo, la adicción a la comida, la adicción a las compras, la adicción al trabajo, y la adicción a internet. Es el capítulo más amplio del libro; en él se delimitan las principales características de estos seis tipos de adicciones. Este capítulo posee un interés especial puesto que, al no existir actualmente unos criterios de diagnóstico (ni en el DSM-IV ni en la CIE-10) específicos para estas adicciones, las características clínicas que en él se describen poseen una relevancia teórica y práctica incuestionable. Por otra parte, el capítulo incluye diversos ins-

trumentos de evaluación de gran utilidad para el diagnóstico de este tipo de adicciones, tales como el Test de Adicción a Internet, el Test de Adicción al Trabajo, o el Test de Adicción al Sexo.

El último de los seis capítulos está dedicado al tratamiento. Éste se presenta de forma global, esto es, como un conjunto integrado de estrategias terapéuticas útiles para cualquier modalidad de adicción psicológica. Un enfoque de este tipo resulta de gran utilidad pues, como indica el autor, “Las adicciones psicológicas son muy distintas unas de otras, pero todas ellas tienen algo en común que constituye su aspecto nuclear: la pérdida de control sin la presencia de una sustancia química adictiva” (p. 73). En este sentido, se propone un planteamiento que incluye las siguientes cinco estrategias de intervención: (1) control de los estímulos asociados a la conducta adictiva, (2) exposición controlada a los estímulos inductores del comportamiento adictivo, (3) solución de problemas específicos (enseñar formas de afrontamiento adaptativas), (4) creación de un nuevo estilo de vida general del sujeto, y (5) prevención de recaídas. En último término, puesto que en su vida cotidiana la persona debe continuar comiendo, comprando, trabajando, utilizando el ordenador, etc., se trata de ayudar a los pacientes con adicciones psicológicas a relacionarse con estos estímulos de una forma controlada y adaptativa.

Resumiendo, podríamos decir que el libro es novedoso, aborda un tema de enorme interés actual, y es rico en sugerencias y nuevas aportaciones. Puede resultar de gran utilidad, no sólo para los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud (psicólogos, médicos, etc.) y educación, sino también para el público en general pues, aunque está escrito con rigor científico y técnico, el libro resulta ameno y muy atractivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Echeburúa, E. (1994). *Evaluación y tratamiento de los trastornos adictivos*. Madrid: UNED-FUE
- Echeburúa, E. (1996). *El alcoholismo*. Madrid: Aguilar.
- Fernández-Montalvo, J., y Echeburúa, E. (1997). *Manual práctico del juego patológico: ayuda para el paciente y guía para el terapeuta*. Madrid: Pirámide.

Bonifacio Sandín
Universidad Nacional de
Educación a Distancia, Madrid