

## SOS... CÓMO RECUPERAR EL CONTROL DE TU VIDA

**Raúl Quevedo-Blasco**

*Universidad de Granada*

**E**l libro recientemente publicado en la editorial Pirámide por la Dra. Izabela Zych titulado *SOS... Cómo recuperar el control de tu vida*, pertenece a la colección SOS Psicología Útil, dirigida por el Dr. Javier Urrea y, como su propio nombre indica, es un manual práctico que guía al lector a través de sus páginas para que, poco a poco, recupere el control de su vida. Se trata de un libro basado en los hallazgos de la psicología cognitivo-conductual, un enfoque científicamente validado para el tratamiento de la gran mayoría de los trastornos mentales. A pesar de tener una base científica, el libro está escrito de un modo ameno y fácil de entender y por ello está adaptado al público general, lleno de ejemplos y ejercicios prácticos.

Aunque en principio se puede decir que se trata de un libro de autoayuda, este manual es de gran utilidad también para los profesionales de la psicología. Es así, dado que éstos se encuentran con la dificultad día a día de tener que adaptar sus conocimientos a los usuarios y no es una tarea fácil. Por eso, el libro puede ayudar a los psicólogos a estructurar sesiones de terapia y a explicar a los pacientes los principales conceptos de la psicología cognitivo-conductual de manera sencilla, proporcionando ejercicios prácticos listos para usar como tareas en consulta o en casa.

La vida de un ser humano está llena de dificultades y problemas a solucionar. No obstante, las situaciones externas no determinan nuestra felicidad. Por el contrario, son nuestros pensamientos e interpretaciones los que hacen que nos sintamos bien o mal y por ello, los responsables en última instancia de ésta felicidad. Si nuestros pensamientos están de acuerdo con la realidad, entonces sentimos emociones positivas y negativas en su justa medida, que además nos ayudan a mejorar nuestra vida. No obstante, si pensamos de una manera que no se ajusta a la realidad y está lejos de la misma, es cuando nos sentimos realmente mal y aparece un gran malestar patológico. La buena noticia es que la psicología nos puede ayudar a pensar de una forma más lógica y racional y liberarnos de ese malestar patológico. Este manual práctico proporciona ejercicios y ejemplos para que el lector tenga la oportunidad de conocer, analizar y

cambiar esos pensamientos irracionales que hacen que se sienta mal.

Los pensamientos e interpretaciones son las principales causas de nuestros sentimientos. No obstante, el sentirse bien o mal no es suficiente para perder o recuperar el control de nuestra vida. Se ha demostrado que deprimirse o tener trastornos de ansiedad no son solamente unos estados, más bien son acciones tomadas de manera equivocada. Por eso, también podemos actuar justo en el sentido contrario para recuperar el control de nuestra vida. Pase lo que pase, estemos como estemos, siempre podemos *hacer* algo para que nuestra vida tenga sentido. En este libro, el lector aprenderá cómo puede actuar y no sólo sentir o pensar, para controlar su vida.

Tal como comenta el autor del prólogo de este libro, el Dr. Gualberto Buela-Casal (catedrático de psicología de la Universidad de Granada), el ser humano da especial importancia al control. Cuando realizamos una búsqueda en Google, encontramos 821.000.000 registros con la palabra control, más que con la palabra comida (28.000.000) o trabajo (134.000.000). Todo esto demuestra el enorme afán del ser humano por el control. Probablemente, gracias a éste, hemos conseguido en muy poco tiempo tener un gran control de nuestro ambiente. Hace solamente 130 años Thomas A. Edison inventó la primera bombilla. Desde entonces, hemos conseguido controlar la luz y la oscuridad, junto con el frío y el calor, acceso fácil al agua y a la alimentación, el cuerpo mediante tratamientos de belleza y la cirugía estética, la salud mediante vacunas y todo el avance en el ámbito sanitario que permite curar una enorme cantidad de enfermedades y alargar nuestra vida notablemente. Sin embargo, aunque haya aumentado el control que tenemos sobre nuestro entorno, parece que disminuye el control que tenemos sobre nuestras vidas. Conforme crece el número de psicólogos, también aumenta el número de trastornos mentales. Por eso, este manual práctico es muy importante, dado que recoge los hallazgos de la psicología que nos pueden ayudar a recuperar ese control de nuestras vidas.