

# Izabela Zych: «No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí qué hacemos con ello»

La investigadora de la Universidad de Granada acaba de publicar el libro 'Cómo recuperar el control de tu vida'

27.06.10 - 02:43 - INÉS GALLASTEGUI | GRANADA.

Nacida cerca de Cracovia (Polonia), Izabela Zych llegó a Granada como estudiante de Erasmus, pero se enamoró de España y se quedó. Es doctora por la Universidad de Granada, investigadora en el grupo del catedrático Gualberto Buena-Casal y tiene una consulta de psicología en Sevilla. Acaba de publicar en la colección SOS Psicología Útil de Anaya el libro 'Cómo recuperar el control de tu vida'.

**-En el libro señala que en la sociedad actual la vida ha mejorado desde el punto de vista material, pero son más frecuentes trastornos como la ansiedad, las fobias o la depresión, y quienes los sufren tienen la sensación de perder el control sobre su vida. ¿Por qué?**

-Curiosamente, parece que cuanto más control tenemos sobre nuestro entorno, más descontroladas están nuestras vidas. Eso ocurre, sobre todo, cuando las personas creen erróneamente que su felicidad depende de sus circunstancias o de los demás y no de ellas mismas. Con frecuencia nos encontramos con gente que dice que sería feliz si tuviese un trabajo mejor, si su pareja se comportase de otra forma, si viviese en un sitio distinto, etcétera. Esas personas se empeñan en intentar conseguir un entorno perfecto, pretenden controlar la conducta de los demás y eliminar por completo todo el malestar, dejando de lado lo que realmente importa y lo que sí pueden controlar, es decir, su propia vida.

**-¿Hay un patrón común en los problemas que ve en su consulta?**

-El patrón común consiste en empeñarnos en controlar lo que no está en nuestras manos y dejar de lado lo que depende de nosotros. Por ejemplo, imaginemos a una persona que pierde su puesto de trabajo debido a la crisis económica. Hay quien se hunde porque entiende que, si no tiene trabajo, no tiene sentido ni siquiera levantarse de la cama. Además, si salir de su casa le provoca ansiedad, entonces prefiere no hacerlo y así evita tenerla. Esa persona intentaría controlar lo incontrolable, es decir, exigiría tener ese mismo puesto de trabajo, aunque fuese imposible, y se centraría exclusivamente en no tener ansiedad. De esta manera, dejaría de lado lo que sí podría controlar, por ejemplo, levantarse de la cama, apoyar a su familia o buscar un nuevo empleo o cualquier otra ocupación útil. Paradójicamente, terminaría con más ansiedad y menos oportunidades de trabajo. Por tanto, en términos muy generales, se puede decir que el patrón común tiene que ver con buscar la felicidad fuera de nosotros y olvidarnos de que nosotros somos los responsables de nuestras vidas y emociones. No podemos elegir lo que nos ocurre, pero sí qué hacemos con ello.

**-El libro es muy práctico: invita al lector a razonar de forma ordenada y a hacer 'ejercicios' que le ayudarán a modificar pensamientos y emprender acciones para mejorar su vida. ¿Esta es la base de la terapia cognitivo-conductual?**

-Así es. La terapia cognitivo-conductual que, por cierto, es el enfoque validado científicamente como tratamiento para la mayoría de los trastornos psicológicos, consiste en cambiar, por un lado, nuestros pensamientos y, por el otro, nuestra conducta. Se ha demostrado que el malestar patológico aparece cuando pensamos de manera irracional que no se corresponde con la realidad y cuando cometemos errores típicos de pensamiento que desembocan en fuertes emociones negativas. También se ha demostrado que podemos aprender a pensar de forma más racional y así vivir mucho más felices. No obstante, eso no es suficiente para conseguir el control sobre nuestras vidas. El segundo componente más importante de este enfoque terapéutico es la acción, que es la que nos lleva a un verdadero control, no sólo de la emoción, sino sobre todo de nuestra vida.

## Profecía autocumplida

**-¿Cómo puede una persona romper un círculo vicioso negativo y entrar en uno positivo?**

-Un círculo vicioso negativo aparece cuando estamos en una situación difícil y actuamos de una forma destructiva, que hace que, en vez de mejorar, empeoremos todavía más nuestra vida. Para entrar en un círculo vicioso positivo, hay que emprender acciones que nos lleven hacia lo que realmente nos importa, nuestros objetivos y valores.

**-La profecía autocumplida es un mecanismo que dificulta la vida de muchas personas. ¿Por qué es tan difícil detectarla?**

-Cuando tenemos una actitud predeterminada y estamos predispuestos a vivir una situación, sobre todo negativa, y después ésta ocurre de verdad, se puede tratar de la llamada profecía autocumplida, es decir, una predicción que se cumple sola. Es difícil detectarla porque no nos damos cuenta de que actuamos de tal manera que nosotros mismos provocamos que pase lo que no queremos que ocurra. Por ejemplo, si creemos que nuestros nuevos vecinos nos caerán mal, incluso antes de conocerlos, lo más probable es que así sea, porque sin querer, tenderemos a comportarnos con ellos de manera fría y distante. No obstante, también podemos entrenarnos en detectar y prevenir esa profecía.

**-Dedicar un capítulo a explicar cómo funcionan los 'premios' y los 'castigos' ante la conducta de otras personas.**

-En realidad, no podemos cambiar la conducta de los demás, sólo lo pueden hacer ellos mismos. Lo que sí podemos hacer es reforzar su parte positiva, expresar claramente qué es lo que hacen bien y así influir en su comportamiento. Nuestra sociedad está muy acostumbrada a 'castigar', es decir, regañar y quejarse cuando hay algo que nos molesta, y raramente a 'premiar', es decir, reconocer y alabar lo que es de nuestro agrado. Así, enseñamos a los demás lo que nos disgusta pero no lo que sí nos parece bien. Ese capítulo promueve un cambio de enfoque que, sin duda, funciona mucho mejor.

**-A lo largo del texto advierte varias veces que un libro de autoayuda no puede sustituir al psicólogo, y anima a los lectores a consultar con un terapeuta. No todos los autores son tan responsables...**

-Aparte de ejercer como psicóloga en mi consulta, también me dedico a la investigación en este campo. Y los estudios científicos han demostrado claramente

«Cuando estamos en una situación difícil, a veces actuamos de forma destructiva» «Nuestra sociedad está acostumbrada a castigar y no a premiar» «Si estamos predispuestos a vivir una situación, al final suele ocurrir»

teóricos y prácticos. No obstante, también se ha demostrado que un libro basado en los hallazgos científicos y con ejercicios prácticos puede ser de gran ayuda. Lo mejor que podemos hacer es usar el sentido común y consultar con un terapeuta si tenemos problemas importantes.

TAGS RELACIONADOS

izabela, zych, podemos, elegir, pasa, pero, hacemos, ello

ANUNCIOS GOOGLE

- Universidad de Granada

Amplia oferta de alojamientosServicios y comodidad a tu alcance  
estudiaengranada.ugr.es
- ISEP Clínic Granada

Psicólogos, logopedas, pedagogos,psiquiatras... en un mismo gabinete  
www.psicologosgranada.es
- Curso Eólica en Granada

Curso de Energía Eolica en GranadaPrácticas y Bolsa Empleo. Infórmate  
www.MasterD.es/CursoEnergiaEolica
- Hipnosis en Granada

Ansiedad, Autoestima, Estrés,Dejar de fumar.  
www.holistica7.com

Powered by SARENET



© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840,  
Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA  
18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright  
© Ideal Comunicación Dígital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa  
citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de  
otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:  
Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización,  
total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y  
escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como  
resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos,  
a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de  
periodísmo | Visitas al Ideal

ENLACES VOCENTO

- ABC.es

El Correo

nortecastilla.es

Elcomerciodigital.com

SUR digital

Qué.es

La Voz Digital

Punto Radio

hoyCinema

Infoempleo

11870.com
- Hoy Digital

La Rioja.com

DiarioVasco.com

Ideal digital

Las Provincias

El Diario Montañés

Laverdad.es

Finanzas y planes de

hoyMotor

Autocasion

Hoyvino