

La doble atadura psicológica: Cuanto más te quejes de tus problemas, más problemas tendrás



□ Escuchar la entrada

Cuando un insecto se pega en una telaraña, el pánico se apodera de él. Se mueve con todas sus fuerzas para intentar zafarse, pero esos movimientos, que deberían liberarle, en realidad le atan aún más a la telaraña y terminan siendo fatales ya que avisan a la araña de su presencia.

Ese patrón también se repite en nuestra vida. A veces nos convertimos en prisioneros de nosotros mismos y, en el intento de escapar, terminamos aún más enredados en las redes que hemos construido a nuestro alrededor. Creamos, sin darnos cuenta, callejones sin salida, dobles ataduras psicológicas que nos mantienen atrapados en una situación que nos daña o nos provoca malestar.

### **¿Qué es la doble atadura psicológica?**

La doble atadura psicológica es una situación en la que cuanto más nos esforzamos por “solucionar” un problema, más lo complicamos, cuanto más nos esforzamos por deshacernos de una emoción o pensamiento, más la reforzamos.

Alan Watts resumió la idea de la doble atadura psicológica de forma magistral: *“crear un problema intentando resolverlo, afligirse porque uno se aflige y temer el temor”*.

Nosotros mismos creamos una situación de la que no podemos salir airoso porque cada intento de escapar solo refuerza el problema o crea nuevos obstáculos. Creemos que buscamos salidas, pero en realidad nos dedicamos a tapiarlas.

### **¿Cómo funciona la doble atadura psicológica?**

Las quejas son un ejemplo perfecto para comprender cómo funciona la doble atadura psicológica en nuestro día a día. Los lamentos no solo expresan un estado de descontento sino que también multiplican las dificultades porque nos centramos únicamente en los obstáculos y las consecuencias negativas del hecho por el cual nos quejamos.

Lamentarse es como ponerse una venda negra en los ojos deseando ver los colores del mundo. Al

desarrollar una visión negativa de lo ocurrido, nos impedimos encontrar la solución ya que nuestra mente se convierte en una fábrica de problemas. Cuando nos maniatamos a las quejas, a todo lo que ha ido mal y a lo que puede ir mal, nos condenamos a la inmovilidad.

Las quejas hacen que, al problema, tengamos que sumar además un problema de actitud ante las circunstancias, más la negatividad mental que nos impide encontrar soluciones. Por eso, lamentarse se convierte en un callejón sin salida, una doble atadura psicológica.

Obviamente, existen muchas otras situaciones de la vida cotidiana en las que nos maniatamos de pies y manos.

Tal es el caso de los pensamientos recurrentes negativos, por ejemplo. Cuando queremos apartar un pensamiento indeseado de nuestra mente, el intento de dejar de pensar en ello activa un mecanismo de hipervigilancia que refuerza aún más ese pensamiento. Es una batalla perdida de antemano porque caemos en la trampa que nos tendemos. Cuanto más intentes dejar de pensar en los elefantes rosa, más pensarás en ellos.

Cada vez que nos preocupamos por preocuparnos, le tememos a la ansiedad o nos deprimimos porque estamos tristes, estamos creando una situación de la que nos resulta imposible escapar porque no se puede solucionar un problema con la misma mentalidad con que se creó.

### **¿Cómo deshacer ese doble nudo psicológico?**

La clave, o al menos una de ellas, radica en la no-acción o el principio del Wu-Wei; o sea, dejar que todo siga su curso natural. Si no te esfuerzas por apartar un pensamiento de tu mente, antes o después este desaparecerá porque el curso natural de la mente implica saltar de un pensamiento a otro sin aferrarse a ninguno en especial.

Un estudio realizado en la Universidad de Wisconsin comprobó que las personas que intentan suprimir activamente sus pensamientos indeseados terminan más estresadas por los pensamientos que desean eliminar. Al contrario, aquellos que aceptan de manera natural esos pensamientos intrusivos se obsesionan menos con ellos y, como resultado, sufren menos ansiedad y tienen niveles más bajos de depresión.

Otro estudio más reciente llevado a cabo en la Universidad de Toronto desveló que ese mismo principio se aplica a los estados afectivos. Aceptar las emociones negativas reduce su intensidad, permitiéndonos pasar página más rápido y con menos sufrimiento.

Por tanto, si no alimentas el miedo al miedo, la preocupación por las preocupaciones o la tristeza por la tristeza, esas emociones terminarán desapareciendo, como si fueran nubes arrastradas por el viento. Se trata de una aceptación radical, de asumir una actitud de desasimiento mental en la que nos separamos de la mentalidad que creó el problema, para poder solucionarlo.

Un poema de Seng-ts'an llamado "Tratado de la fe en la mente", es particularmente revelador para deshacernos de la doble atadura psicológica:

*"La persona sabia no se esfuerza;*

*El ignorante se sujeta a sí mismo [...]*

*Si obras con tu mente sobre tu mente,*

*¿Cómo podrás evitar una inmensa confusión?"*.

Fuentes:

Ford, B. Q. et. Al (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence.

*Journal of Personality and Social Psychology*; 115 (6): 1075-1092.

Marcks, B. A. & Woods, D. W. (2005) A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*; 43(4): 433-445.

**Importante:** *Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.*

Marcos Vélez

**Comparte este contenido en tus redes.**