



ricardo ros

Inteligencia

## **El cocodrilo despistado, que no sabía si era terrestre o acuático**

Transcripción de los textos de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog/>

Vídeo:

<http://www.ricardoros.com/blog/index.php?entry=entry100502-000023>

Paul Watzlawick cita en una de sus obras el problema que se presenta cuando a alguien le decimos "sé espontáneo", ya que la orden es imposible de obedecer. Es un ejemplo de una tautología lógica o doble vínculo, desarrollada por Gregory Bateson, que obliga al destinatario a una situación de no ganador: haga lo que haga, pierde.

Los seres humanos funcionamos por sistemas que se complementan por oposición. Por ejemplo, caminamos porque grupos de músculos flexores se oponen a grupos de músculos extensores. Las respuestas emocionales funcionan de la misma manera: los sistemas nerviosos simpático y parasimpático trabajan en una controlada oposición. Los humanos podemos experimentar ansiedad o relajación, por ejemplo, o cualquier otro estado intermedio. Podemos acceder a cualquiera de esos estados o a ambos simultáneamente.

Un dilema se convierte en algo destructivo cuando sólo existen dos opciones y ambas llevan a una situación que se percibe como castigo. Una paradoja se convierte en un problema sólo cuando alguien centra su atención en una de las partes de la paradoja. Si alguien dice "no sé si estoy produciendo suficiente saliva", lo que va a hacer es tratar de controlar la producción de saliva de su boca, con lo cual, algo que es automático e inconsciente, se convierte en un gran problema: o se queda la boca seca o produce saliva en exceso. Pero cuanto más controla, más se agudiza el problema. Esto ocurre continuamente en personas que tienen ansiedad. Tratar de controlar la ansiedad es lo que finalmente se convierte en el problema.

Podríamos decirle "ey, deja de controlar", pero eso no es posible puesto que la paradoja en la que está metido le obliga a seguir controlando. Otro ejemplo: una persona que tiene miedo a equivocarse tratará de hacer las cosas perfectas todo el tiempo. Pero este perfeccionismo le llevará a equivocarse continuamente, con lo cual redoblará sus esfuerzos por ser más perfeccionista todavía.

La solución no está en elegir una opción u otra, la vida está llena de matices, no es blanca o negra. La solución está en elegir ambas opciones, ni una ni otra, sino ambas. O ninguna. La solución consiste en entrar en un proceso flexible con ambas, y con ninguna de las opciones al mismo tiempo. Esa respuesta es una solución diferente. En un universo en que parece que todo se divide en posiciones opuestas irreconciliables, parece que existe una tercera opción: salirse fuera.

Algunos dobles vínculos, sin embargo, pueden ser positivos. El otro día me fijé cómo un hermano mío le decía a uno de sus hijos: ¿Te vas a bañar ahora o dentro de cinco minutos? Cualquier decisión que tome el niño estará de acuerdo con lo que su padre desea. Es un doble vínculo positivo, porque ayuda al niño a tomar una decisión que le beneficia.

También en psicoterapia utilizamos paradojas y dobles vínculos, porque ayudan a comprender la estructura de un estado bloqueado, utilizando el estado bloqueado de esa persona y diseñando un elegante trabajo de cambio terapéutico.

¿Qué opinas? ¿Alguna vez te has encontrado atrapado dentro de un doble vínculo? ¿Qué hiciste para salir? ¿Conoces a personas que tratan de meter a los demás en dobles vínculos?

Este PDF es la transcripción de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog>

Copyright © Ricardo Ros

Estas reflexiones se pueden usar libremente, siempre que se cite la fuente y no se introduzcan modificaciones.

Teléfono: (+34) 948 06 50 24

Fax: (+34) 948 06 50 21

Correo electrónico: [comunicacion@ricardoros.com](mailto:comunicacion@ricardoros.com)

ricardoros.com/blog