

Descensos simétricos: mecanismos de anulación del *self* y desconfirmación en pos de la conservación relacional

MARCELO R. CEBERIO¹, FACUNDO CÓCOLA²

Recibido para publicación: 21-10-2024. Versión corregida: 16-05-2025. Aprobado para publicación: 11-08-2025.

Modelo de citación:

Ceberio M., Cocola F. **Descensos simétricos: mecanismos de anulación del self y desconfirmación en pos de la conservación relacional** Arch Med (Manizales). 2025;25(1). <https://doi.org/10.30554/archmed.25.1.5254.2025>

Resumen

Introducción: la pragmática de la comunicación humana ha identificado patrones de interacción disfuncionales, como la escalada simétrica, caracterizada por un aumento de la hostilidad en un intento recíproco y competitivo de superar al otro en una conversación. Sin embargo, no ha sido suficientemente distinguido un patrón comunicacional similar, aunque inverso, invisible y frecuente en la clínica de parejas, al cual aquí denominamos “descensos simétricos”, caracterizado por una evitación sistemática del conflicto, una creciente desconexión afectiva y una disminución de la vitalidad relacional, lo que lleva a la supresión mutua de las individualidades con el fin de conservar la relación. **Objetivos:** conceptualizar y visibilizar los descensos simétricos como un patrón disfuncional de interacción, diferenciándolos de las escaladas simétricas, e identificar sus características, riesgos y estrategias terapéuticas para revitalizar las relaciones y promover dinámicas más saludables. **Métodos:** se analiza el patrón de los descensos simétricos desde una perspectiva teórica basada en la pragmática de la comunicación humana, la teoría del apego y se incorporan observaciones de dinámicas relacionales y terapias de pareja. **Resultados:** los descensos simétricos se manifiestan como un patrón comunicacional caracterizado por la evitación del conflicto, la desconfirmación y la autoanulación, en un contexto emocional frío y distante. Eventos disruptivos pueden interrumpir este patrón, generando cambios sistémicos hacia la disolución o la reestructuración de la relación. **Conclusión:** en las terapias de pareja con descensos simétricos es crucial identificar el patrón, atender las necesidades afectivas individuales y construir una base de seguridad relacional que permita fomentar una comunicación abierta, complementaria y flexible.

Palabras claves: comunicación humana; descensos simétricos; escaladas simétricas; desconfirmación; seguridad emocional; terapia de pareja.

1 Director Académico de la Escuela Sistémica Argentina. Universidad de Flores. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4671-440X>. Correo: marcelorceberio@gmail.com

2 Coordinador de Prevención del Plan Provincial de Adicciones de Mendoza, Argentina. Mendoza, Argentina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1121-2423>. Correo: facundococola@gmail.com

Symmetrical descents: mechanisms of self-annulment and disconfirmation in pursuit of relational preservation

Abstract

Introduction: the pragmatics of human communication has identified dysfunctional interaction patterns, such as symmetrical escalation, characterized by increasing hostility in a reciprocal and competitive attempt to overpower the other in conversation. However, a similar yet inverse, invisible, and frequent communication pattern in couple's therapy has not been sufficiently distinguished. We refer to this as symmetrical descent, characterized by the systematic avoidance of conflict, growing emotional disconnection, and a decline in relational vitality, which leads to the mutual suppression of individuality in an effort to preserve the relationship. **Objectives:** to conceptualize and visualize symmetrical descents as a dysfunctional interaction pattern, differentiating it from symmetrical escalations, and to identify its characteristics, risks, and therapeutic strategies to revitalize relationships and promote healthier dynamics. **Methods:** the pattern of symmetrical descents is analyzed from a theoretical perspective based on the pragmatics of human communication, attachment theory, and incorporating observations from relational dynamics and couples therapy. **Results:** symmetrical declines manifest as a communication pattern characterized by conflict avoidance, disconfirmation, and self-cancellation, in a cold and distant emotional context. Disruptive events can interrupt this pattern, generating systemic changes toward the dissolution or restructuring of the relationship. **Conclusion:** in couple therapies with symmetrical declines, it is crucial to identify the pattern, address individual emotional needs, and build a foundation of relational security that allows fostering open, complementary, and flexible communication.

Keywords: human communication; symmetrical descents; symmetrical climbs; disconfirmation; emotional security; couple therapy.

Descidas simétricas: mecanismos de autoanulação e desconfirmação em busca da preservação relacional

Resumo

Introdução: a pragmática da comunicação humana identificou padrões de interação disfuncionais, como a escalada simétrica, caracterizada por um aumento da hostilidade numa tentativa recíproca e competitiva de superar o outro numa conversa. No entanto, ainda não foi suficientemente distinguido um padrão comunicacional semelhante, embora inverso, invisível e frequente na clínica de casais, ao qual denominamos descidas simétricas, caracterizado por uma evitação sistemática do conflito, uma crescente desconexão emocional e uma diminuição da vitalidade relacional, o que leva à supressão mútua das individualidades com o objetivo de preservar a relação. **Objeti-**

vos: conceituar e tornar visíveis as descidas simétricas como um padrão disfuncional de interação, diferenciando-as das escaladas simétricas, e identificando as suas características, riscos e estratégias terapêuticas para revitalizar relações e promover dinâmicas mais saudáveis. **Métodos:** o padrão de declínios simétricos é analisado numa perspectiva teórica baseada na pragmática da comunicação humana, na teoria da vinculação e são incorporadas observações da dinâmica relacional e das terapias de casal. **Resultados:** os declínios simétricos manifestam-se como um padrão de comunicação caracterizado pela evitação de conflitos, desconfirmação e auto-anulação, num contexto emocional frio e distante. Os eventos disruptivos podem interromper este padrão, gerando mudanças sistêmicas rumo à dissolução ou reestruturação da relação. **Conclusão:** nas terapias de casal com descidas simétricas é fundamental identificar o padrão, atender às necessidades emocionais individuais e construir uma base de segurança relacional que permita a promoção de uma comunicação aberta, complementar e flexível.

Palavras-chave: comunicação humana; descensos simétricos; escaladas simétricas; desconfirmação; segurança emocional; terapia de casal.

Introducción

Gracias a la genialidad de los autores de la Pragmática de la Comunicación Humana [1], pronto los sistémicos acuñaron el concepto de “escalada simétrica”, que alude a una patología de la comunicación en la que los comunicantes, envueltos en una dinámica circular conflictiva, elevan de forma similar los niveles de expresión, en su tono, contenido y beligerancia, con el riesgo de que la escalada llegue a un franco choque entre los involucrados.

Tan gráfico ha sido el término que es posible ver con facilidad escaladas simétricas en discusiones de pareja, políticas, armamentísticas, etc. El patrón es fácilmente identificable por las características explícitas, repetitivas y dañinas del fenómeno, las cuales están basadas en un intercambio competitivo, en donde las partes intentan igualarse o superarse entre sí, con un potencial destructivo significativo [1,2].

A pesar de la extensa literatura sobre escaladas simétricas, existe escasa conceptualización sobre los procesos comunicacionales-relacionales similares, pero inversos e invisibles, caracterizados por la evitación, el silencio y la desvitalización mutua. Este vacío teórico deja

sin visibilidad una forma de deterioro vincular frecuente en la práctica clínica, pero difícil de detectar y abordar si no se lo distingue adecuadamente. El presente trabajo propone nombrar y describir esta forma de interacción como “descenso simétrico”, con el objetivo de diferenciarla teóricamente, analizar su impacto relacional y esbozar líneas de intervención terapéutica adaptadas a su lógica vincular específica.

Al igual que en otros campos de la salud mental, donde los daños no solo son causados por la violencia explícita sino también por las carencias emocionales o nutricias [3], es posible identificar intercambios comunicacionales en los que la conflictiva relacional no se expresa abiertamente, sino que circula de forma subyacente en todas las interacciones del sistema. En lugar de abordarse se instalan silencios y distancias afectivas que, con el tiempo, incrementan las sensaciones de angustia, debido que este intento de no comunicación es esencialmente una privación afectiva, la cual puede generar intensos montos de malestar emocional [4] y sentimientos de angustia, inseguridad y desamparo [5].

La clave en la observación clínica para identificar el descenso simétrico es la similitud en

la pauta comunicacional deficitaria de explicitación del conflicto, implementada entre dos personas de igual jerarquía dentro del sistema: frente a las tensiones de la relación, ambos optan por el silencio, evitan la confrontación y se refugian en actividades como el trabajo, los cuidados de otras personas, los deportes, etc., o en sus mundos internos como mecanismo de defensa, manteniendo así un frágil equilibrio relacional [6]. Los involucrados se comportan como silenciadores homeostáticos durante el tiempo suficiente para poder identificarlo como un patrón comunicacional, sin que emerjan otros mecanismos disruptivos de la homeostasis. Es decir, es el descenso o la nada.

Lo esperable, frente a un desacuerdo en una comunicación funcional, sería la negociación: contrapuntar puntos de vista con respeto y valoración hacia el otro. En cambio, en el descenso cunde la evitación y la distancia desconfirmadora. El descenso simétrico suele verse en relaciones de pareja, y se apoya tanto en aspectos individuales como en los relacionales.

Con respecto a las individualidades es posible que en su desarrollo personal no hayan sido posibilitadas en la explicitación emocional, sea por percibir frágiles a sus cuidadores, por miedo a lo que sus sentimientos logran generar en los demás, etc., esto puede desarrollar personas adultas culpógenas, autodescalificadoras e hiperexigentes [7,8] y, como consecuencia, es común que presenten características depresivas [3]. A su vez, esta fragilidad en los cuidadores de la infancia puede haber generado una necesidad excesiva de refugio íntimo, aspecto que promueve la dependencia relacional [4]. Ya en el plano relacional, prepondera el miedo a que la explicitación del conflicto sea vivida como desamor por parte del otro, y que quiebre a alguno de los involucrados, ya que la pareja se ha constituido como la principal muleta emocional [9,10].

En algunos casos, el descenso simétrico puede ir acompañado de un aumento de los

síntomas individuales, pero de manera subterránea en lugar de sobre la superficie, como en la escalada tradicional. El metamensaje podría ser el siguiente: “yo me deprimó, tú te enfermas de gastroenteritis”, “yo tengo una enfermedad autoinmune, tú un trastorno de alimentación”. Podría ser un juego de quién es más víctima que quién. Más que una guerra por el dominio, parece ser una negociación patológica por la atención y el cuidado [11], es una lucha tácita de sufrimiento para ejercer influencia dentro de la relación [12]. En definitiva, se constituye en una competencia para ver quién está peor, con todo el daño que ello implica.

El riesgo del descenso simétrico es la instalación o profundización de estados depresivos en los miembros, resultado de la privación emocional, lo que puede derivar en conductas de descuido y daño personal [13,14]. Y si consideramos riesgos mayores, mientras que al extremo de la escalada simétrica podemos identificar al “asesinato metafórico” realizado de una persona hacia otra, en el extremo del descenso simétrico se ubica la muerte autogenerada (o inducida), ya sea de manera concreta a través del suicidio (muerte física), o simbólica, mediante la autoeliminación de todo intento de realización personal en pos de mantener el equilibrio que supone la presencia de la otra persona. Es por lo anteriormente mencionado que este trabajo tiene como objetivo conceptualizar y visibilizar los descensos simétricos como un patrón disfuncional de interacción, diferenciándolo de las escaladas simétricas e identificando sus características, riesgos y posibles intervenciones terapéuticas para revitalizar las relaciones afectivas y fomentar dinámicas más saludables y funcionales.

Diferencias entre escaladas y descensos simétricos

La escalada puede partir de un disenso que se transforma en discrepancia y esta en beligerancia. Las beligerancias pueden ser frecuentes o esporádicas, lo que determina

su fuerza para naturalizarse en la relación, mantenerse en un límite o transformarse en beligerancias escaladoras cuya base es la simetría relacional [15].

El mecanismo prototípico para generar una escalada es la descalificación, que puede estar dirigida al contenido del discurso del interlocutor, sus acciones, o directamente hacia su persona del partenaire comunicacional, a menudo atacando ambos frentes. Esta simetría en las beligerancias escaladoras constituye una búsqueda patológica de complementariedad: se intenta golpear en los flancos vulnerables del otro para colocarlo en una posición inferior. Aunque esta asimetría dura poco, ya que el interlocutor en inferioridad descalificará a su compañero para crear una nueva asimetría [16,17].

Por el contrario, en el descenso simétrico el circuito relacional se desarrolla como una espiral comunicacional descendente, donde las pautas comunicacionales deficitarias se vuelven cada vez más pronunciadas: respuestas breves, miradas esquivas, silencios prolongados, mayor tiempo dedicado a actividades sin la pareja, a los hijos, y ausencia de diálogo que puede prolongarse por meses, resultando en una pauta comunicacional con tintes desconfirmadores [18,19].

De esta manera, se aprecia cierto contraste comunicacional: al tiempo que en la escala simétrica impera la descalificación cruzada en un grado cada vez mayor [1], en los descensos simétricos se apela a un mecanismo desconfirmador y de anulación de uno mismo, que en su apariencia no es agresivo, pero que tiene un poder de daño muy grande, ya que invisibiliza a los *self* de las personas en pos de la conservación relacional.

Como se ha señalado, tanto la escalada como los descensos se basan en una secuencia de comportamientos similares, y por ello son simétricos. Sin embargo, existen diferencias en la dirección de la simetría: en la escalada

ambos intentan “subir” y posicionarse por encima del otro (*up*), buscando la superioridad. Mientras que, en los descensos, ambos intentan “bajar”, colocarse en una posición inferior (*down*), permitiendo que el otro quede por encima. En ambos casos, la rigidez que caracteriza a estos intercambios hace que cualquier complementariedad que se establezca sea transitoria y breve, volviendo rápidamente a un estado de simetría. Así, podemos decir que en la escalada se da una simetría ascendente, mientras que en los descensos se produce la interacción contraria. Otro tipo de intercambio rígido, aunque de signo opuesto, es el que se da en el trastorno de alienación conyugal [20], el cual se basa en una relación totalmente asimétrica, caracterizada por la desvalorización unidireccional hacia uno de los cónyuges, que fomenta la dependencia y las posiciones complementarias rígidas de superioridad en uno de los miembros y de inferioridad en el otro, quien termina siendo invisibilizado.

Es importante mencionar que el descenso simétrico no necesariamente se mantiene a lo largo de toda la historia del sistema como un estilo relacional, y que llega ser característico en un momento particular de la pareja, asociado a situaciones específicas, como cambios en el ciclo vital: convivencia, matrimonio, nacimiento de los hijos, etc. Sin embargo, no es común que haya alternancia clara entre escaladas y descensos dentro de una pareja. Más bien, se observa un declive gradual de la vitalidad en la relación que suele manifestarse en momentos de cambio propios de ciclo vital, los cuales exigen que el sistema reajuste su funcionamiento y estructura para poder sobrevivir. No deben confundirse algunas distancias y silencios transitorios que se dan luego de una escalada, con un patrón relacional de descenso simétrico. Su diferencia radica en la temporalidad y función de estos comportamientos dentro de la dinámica relacional: la distancia posterior a una escalada es breve, se caracteriza por una alta tensión subyacente, y está al servicio de reducir daños, recuperar

energías y reorganizarse para una nueva confrontación. Mientras que, en los descensos, los silencios y distancias no son una pausa estratégica, sino que forman parte de un patrón más amplio y sostenido de desmotivación y desvitalización de la relación, donde se da un lento y sostenido proceso de desconexión emocional con dificultades crecientes para reavivar la vitalidad de la relación. No solo se produce una desconfirmación en el sentido pleno del término, sino una ignorancia descalificadora. La diferencia radica en que, en la primera, el otro deja de existir, se actúa como si el partenaire no existiera; mientras que, en la segunda, el otro está presente, pero se lo ignora con alevosía salpicada con actitudes de desprecio, tal como si estuviese de más y estorba. La ignorancia descalificadora es un artilugio comunicacional que cabalga entre las escaladas y los descensos.

Por otra parte, la mayor dificultad para salir de una relación basada en escaladas violentas radica en el miedo a sufrir daños y la sensación de vulnerabilidad interna que surge al imagi-

narse sin esa paradójica figura de protección-maltrato; en los descensos simétricos la mayor dificultad se encuentra en el estado de desvitalización de sus miembros, la dependencia relacional y el temor a producir un quiebre interno definitivo en uno de ellos. Esta percepción de fragilidad suele remontarse a los cuidadores que se tuvieron en la infancia [4,21].

A partir de la observación clínica en el trabajo con parejas, se han identificado diferencias sistemáticas en las dinámicas relacionales que permiten distinguir con claridad entre escaladas y descensos simétricos. En la Tabla 1 se resumen estas diferencias.

Más allá de las diferencias, las escaladas y descensos tienen algo en común: tanto el criticismo propio de la escalada como el retraimiento típico de los descensos, forman parte de un tipo de intercambio comunicacional rígido, destructivo y disfuncional, que no resuelve la conflictiva subyacente, y en donde los miembros de las parejas se sienten descalificados o desconectados [22], con gran riesgo de daños físicos y psíquicos.

Tabla 1. Diferencias entre escaladas y descensos simétricos

Característica	Escalada simétrica	Descenso simétrico
Dinámica de interacción	Competitiva, lucha de poder, afirmación de la individualidad	Evitativa, anulación de las necesidades individuales, codependencia.
Patrones comunicacionales	Descalificaciones y críticas directas al otro	Desconfirmación y autoinvalidación
Objetivo	Dominar	Preservar la relación
Dirección de la simetría	Ascendente: ambos buscan una posición <i>up</i> , intentando colocarse por encima del otro	Descendente: ambos se colocan en una posición <i>down</i> , intentando no confrontar
Expresión de la hostilidad	Abierta y directa	Suprimida o indirecta, a través de la pasividad y la evitación
Clima emocional	Intenso y negativo	Frío y distante
Evolución del conflicto	Aumento progresivo de la hostilidad y la competencia	Disminución progresiva de la vitalidad relacional y aumento de la desconexión afectiva
Consecuencias potenciales	Destrucción abrupta y visible del vínculo debido a la intensidad del conflicto	Desintegración silenciosa del vínculo o una relación altamente disfuncional
Sintomatología principal	Estrés, ansiedad	Desvitalización, depresión
Autopercepción	Sentimiento de superioridad o inferioridad	Culpa, anulación del sí mismo, sensación de vacío existencial

Descensos interrumpidos

Existen situaciones que tienen el potencial de interrumpir el recorrido comunicacional descendente. Esto suele ocurrir en relación con un estado o conducta disruptiva en uno de los miembros. Podemos entenderlo como un descenso que se ve abruptamente frenado por la aparición de energías opuestas a la tendencia decreciente, caracterizada por una repentina vitalidad, aunque momentánea. Esta vitalidad, sin embargo, es a menudo mediada por agentes externos a la pareja o familia. A estos estados o conductas que interrumpen el descenso los denominaremos “interruptores vitales”.

Entre los interruptores vitales más frecuentes podemos encontrar conductas de infidelidad, donde la experiencia de uno de los miembros con la/el amante es completamente opuesta a la que se vive en los descensos con la pareja: todo se habla, todo se dice, todo se puede sin temor a daños. En este nuevo vínculo las características depresivas no están presentes, y el miembro de la pareja renueva su vitalidad a través de los encuentros con esta otra persona, mientras que la relación principal pierde cada vez más energía y el riesgo de desaparición del sistema es inminente, sea por el abandono afectivo o por el daño generado al otro. Kreuz señala que la infidelidad puede ser una solución emocional a un problema emocional, aunque la conducta de engaño también puede tener efectos traumáticos para quien la sufre [23]. Lo aquí descrito se sitúa en sintonía con la autora. Es importante destacar que nos referimos a infidelidades sintomáticas y no las “deportivas”, aquellas que se encuentran naturalizadas en alguno de los miembros de la pareja o en ambos [24].

Otros interruptores vitales pueden ser el nacimiento de un hijo o hija, que alcanza a jugar un papel antidepresivo para uno o ambos miembros de la pareja. No obstante, el cambio en el foco de cuidado puede operar como una fuente principal de conflicto, al ser interpretado como una retirada afectiva por el miembro

con mayores características depresivas, quien podría entrar en una competencia con el hijo por el amor de su madre/padre que hasta ese momento lo maternaba/paternaba [25,26]; también, un evento que quiebre la simetría, como un accidente en alguno de los miembros; como señala Bateson, si uno de los miembros se fractura un brazo o una pierna jugando al tenis, se produce inmediatamente un cambio de la escalada o, en este caso, el descenso hacia una complementariedad [2].

En su manifestación más extrema, el descenso simétrico puede detenerse abruptamente por una enfermedad grave o la muerte de uno de los cónyuges [27]. La aparición de una enfermedad seria puede generar un súbito deseo de abandonar la pausa vital en la que se encontraba la pareja, llevando a una necesidad de expresarse o vivir con mayor intensidad, pese al deterioro físico. Por otro lado, cuando un miembro de la pareja fallece, lejos de resolverse la conflictiva, esta queda enquistada en el interior de la persona que queda viva, quien deberá afrontar y procesar lo vivido para superar la pérdida, proceso complejo que posiblemente requiera de intervención terapéutica [28].

Tal como lo menciona Walsh, las crisis graves pueden funcionar como catalizadores para cambios importantes en la dinámica familiar [29]. En este sentido, el interruptor vital opera como una fuente temporal de energía que amplifica la desviación dentro del sistema, lo cual inevitablemente induce a un cambio en la estructura y dinámica relacional. No obstante, este cambio, dependiendo de cómo se gestione, puede dirigirse en direcciones opuestas: en un extremo, puede llevar a la disolución del sistema debido a los daños causados -irónicamente, los mismos que se intentaban evitar- o, en el otro, hacia una modificación en la pauta relacional descendente y simétrica. En este último caso, la relación puede evolucionar hacia una estructura más complementaria y flexible, donde la comunicación fluya de manera más directa y abierta.

Tratamiento de los descensos simétricos

En estos casos, el norte terapéutico debe ser doble: individual y relacional. A nivel individual, es necesario contrarrestar los basamentos depresivos de cada uno. En este sentido, también el camino terapéutico puede ser bidireccional de acuerdo a las características personales que se traten: o bien aumentar la seguridad en sí mismo, o bien disminuir los niveles de desconexión social y automatismos en los que puede estar envuelto alguien, estimulando así el disfrute por el encuentro. Esto es, tal como lo proponen Arriaga y Mahan, trabajar en el fortalecimiento del modelo del yo para las personas que presenten niveles de ansiedad de apego elevados, y fortalecimiento del modelo de los demás para aquellos con apego de orientación evitativa [30]. De esta manera, la percepción de fragilidad o impermeabilidad del otro disminuirá, y cada uno se sentirá en mejores condiciones psíquicas.

Con respecto al hecho relacional es primordial identificar pronto el patrón descendente, comentar a la pareja la función homeostática que cumple dicha pauta, así como los daños pasados, presentes y potenciales que implica

sostener este tipo de vínculo. Luego, es necesario incrementar los niveles de seguridad relacional a fin de que se garanticen las condiciones para la explicitación emocional, y que esto sea considerado como algo constructivo, en lugar de dañino [22]. Estas diferencias relacionales implican también intervenciones terapéuticas específicas, tanto a nivel emocional como comunicacional. La Tabla 2 resume las principales diferencias entre el tratamiento psicoterapéutico de las escaladas y descensos simétricos.

Comentarios finales

En este artículo se ha intentado describir un fenómeno comunicacional frecuente, propio de parejas que transitan por una dinámica disfuncional caracterizada por el retraimiento, estancamiento y la desvitalización relacional, denominado “descensos simétricos”. A partir de las diferencias presentadas con respecto a las escaladas simétricas, se ha buscado hacer visible un fenómeno difícil de percibir por la naturaleza opaca del mismo. Además, se ha advertido sobre cómo determinados eventos vitales pueden resultar cruciales para la modificación del patrón, al tiempo que se han esbozado ciertas guías terapéuticas para facilitar su tratamiento.

Tabla 2. Focos de tratamiento en las escaladas y los descensos simétricos.

Foco de tratamiento	Escalada simétrica	Descenso simétrico
Patrón interactivo	Reconocer y señalar la competencia	Identificar la desconexión emocional y la evitación del conflicto
Dinámica relacional	Interrumpir el ciclo violento y establecer límites claros	Promover la autoafirmación y la valoración mutua
Comunicación	Disminuir la expresión descontrolada, reactiva y promover la mentalización	Permitir la expresión de sentimientos reprimidos, auténticos y promover una comunicación más directa
Clima emocional	Disminuir la intensidad emocional, fomentar un ambiente de contención	Incrementar la apertura y calidez emocional para revitalizar la relación
Sistemas de apego	Abordar las inseguridades que fomentan la competencia, incrementando la sensación de pertenencia y necesidad mutua	Disminuir la dependencia relacional y trabajar en la autovaloración

Si bien la intención ha sido precisar las generalidades de estos casos para facilitar su identificación, emergen interrogantes propios de las particularidades de cada situación que pueden abrir perspectivas futuras de investigación: ¿es posible identificar niveles exactos de ascensos o descensos en los intercambios comunicacionales? ¿No hay juegos de poder en donde el silencio de uno es generado/impuesto por el otro? ¿Calla de la misma manera un hombre que una mujer en el mundo actual? ¿Puede haber descensos simétricos entre padres-hijos, jefes-empleados cuando hay asimetrías jerárquicas claramente definidas? ¿Cómo influyen

los factores contextuales y culturales en estas disfunciones comunicacionales?

Más allá estos cuestionamientos se espera que lo aquí presentado colabore en el trabajo terapéutico con parejas, a partir de la pronta identificación del descenso simétrico y de su tratamiento basado en la generación de un contexto relacional de seguridad que posibilite una dinámica de interacción que estimule la confirmación de sus integrantes.

Conflicto de intereses: Los autores reportan no tener ninguno.

Financiamiento: Ninguno.

Referencias

1. Watzlawick P, Beavin Bavelas J, Jackson DD. Pragmatics of human communication: a study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes. New York: Faber & Faber. 1967. Disponible en: <https://archive.org/details/pragmaticsofhum000watz>
2. Bateson G. Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre. Buenos Aires: Carlos Lohlé. Disponible en: https://www.academia.edu/17109969/Pasos_hacia_una_ecolog%C3%ADa_de_la_mente_Gregory_Bateson
3. Linares JL, Campo C. Tras la honorable fachada: los trastornos depresivos desde una perspectiva relacional. Barcelona: Paidós. 2000. Disponible en: https://books.google.com.co/books?id=Tj0f5HUjXnC&pg=PA5&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
4. Bowlby J. A secure base: parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books. 1988. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1988-98501-000>
5. Barudy J, Dantagnan M. Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa. 2005. Disponible en: <https://www.perlego.com/es/book/2040765/los-buenos-tratos-a-la-infancia-parentalidad-apego-y-resiliencia-pdf>
cdn.multiscreensite.com/a8c32bb2/files/uploaded/318106899-286-Los-Buenos-Tratos-a-La-Infancia-Barudy-Dantagnan.pdf
6. Fonagy P, Target M. Psychic reality in psychoanalysis: understanding the mental life of the self. London: Routledge. 2003.
7. Ehrenberg MF, Hunter MA, Elterman MF. Attachment patterns in a sample of children and adolescents referred for anxiety disorders. Can J Psychiatry. 1996;41(9):617-626. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.02.002>
8. Schore AN. Affect regulation and the repair of the self. New York: W.W. Norton & Company. 2003. 303 p. PMC2277301. Disponible en <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2277301/>
9. Johnson SM, Greenberg LS. Emotionally focused therapy: an overview. Psychother Theory Res Pract Train. 1987;24(3):552-560. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0085753>
10. Whisman MA. Depression and marital distress: an integrative review. J Consult Clin Psychol. 2007;75(3):363-373. DOI: <https://doi.org/10.1037/10350-001>.
11. Minuchin S, Rosman BL, Baker L. Psychosomatic families: anorexia nervosa in context. Cambridge: Harvard University Press. 1978. 351 p. Disponible en: https://www.health.harvard.edu/a_to_z/anorexia-nervosa-a-to-z
12. Gottman JM, Levenson RW. The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-year period. J Marriage Fam. 2000;62(3):737-745. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

13. Shneidman ES. The suicidal mind. New York: Oxford University Press. 1993.
DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195103663.001.0001>
14. Joiner T. Why people die by suicide. Cambridge: Harvard University Press. 2005. 288 p.
DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctvjghv2f>
15. Ceberio MR. Qué digo cuando digo: de los malentendidos a la buena comunicación. Buenos Aires: Ediciones B. 2019. 240 p.
16. Minuchín S. Families and family therapy. Cambridge: Harvard University Press. 1974. 280 p.
Disponible en: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674292369>
17. Markman HJ, Stanley SM, Blumberg SL. Fighting for your marriage: a deluxe revised edition of the classic best-seller for enhancing marriage and preventing divorce. San Francisco: Jossey-Bass. 2010. 464 p.
Disponible en: https://openlibrary.org/books/OL28998003M/Fighting_for_Your_Marriage
18. Gable SL, Reis HT. Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. Adv Exp Soc Psychol. 2010;42:195-257. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
19. Johnson MD, Galambos NL, Finn C, Neyer FJ, Horne RM. Pathways between self-esteem and depressive symptoms from late adolescence to midlife. J Pers Soc Psychol. 2017;113(1):116-132.
DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000276>
20. Ceberio M. Hacia el trastorno de alienación conyugal o la simbiosis descalificatoria. Revista Redes. 2014;31:1-36.
Disponible en: https://www.academia.edu/28426261/HACIA_EL_TRASTORNO_DE_ALIENACION_CONYUGAL_O_LA_SIMBIOSIS_DESCALIFICATORIA
21. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motiv Emot. 2003;27:77-102.
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
22. Johnson SM. The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection. New York: Brunner-Routledge. 2004. 348 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781351168366>
23. Kreuz A. What if there is another person in his/her life? Infidelity in couple therapy. In: Pereira R, Linares JL, editors. Clinical interventions in systemic couple and family therapy. Springer International Publishing. 2018. p. 87-101. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-78521-9_7
24. Campo C, Ramo M. Terapia de pareja e infidelidad. Un modelo de diagnóstico relacional e intervención terapéutica desde la perspectiva sistémica. Madrid: Ediciones Morata. 2022. 320 p.
Disponible en https://www.edmorata.es/wp-content/uploads/2022/06/CAMPO.Terapia-de-pareja_prw.pdf
25. Keizer R, Schenk N. Becoming a parent and relationship satisfaction: a longitudinal dyadic perspective. J Marriage Fam. 2012;74(4):759-73. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00991.x>
26. Kluwer ES. From partnership to parenthood: a review of marital change across the transition to parenthood. J Fam Theory Rev. 2010;2(2):105-125. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x>
27. Rolland JS. Mastering family challenges in serious illness and disability. In: Stanton MP, Bray JH, editors. Family psychology: science-based interventions. New Jersey: Wiley. 2012. p. 457-484.
28. Boss PG. Ambiguous loss: working with families of the missing. Fam Process. 2002;41(1):14-28.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000014.x>
29. Walsh F. Strengthening family resilience. New York: Guilford Press. 2006. 400 p.
Disponible en: <https://www.guilford.com/books/Strengthening-Family-Resilience/From-Walsh/9781462529865>
30. Arriaga XB, Mahan ER. Attachment insecurity and perceived importance of relational features. J Soc Pers Relatsh. 2017;34(4):446-466. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407516640604>

