



Simetría y doble vínculo en relaciones de pareja.

Rocío Soria Trujano¹

Facultad de Estudios Profesionales Campus Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

En muchas ocasiones los conflictos de pareja se generan por el tipo de relación que establecen sus miembros: simétrica con lucha por el poder, la cual presenta características como la escalada simétrica y la descalificación, teniendo como consecuencia el desgaste emocional y la dificultad para establecer acuerdos. Otra forma de interacción conflictiva es la conocida como doble atadura, la cual es una comunicación en la que una demanda manifiesta en un nivel (verbal) es anulada o contradicha en otro nivel (no verbal). Así, el objetivo del presente trabajo es describir estos dos tipos de comunicación, específicamente en la convivencia conyugal.

Palabras clave: relación simétrica, doble vínculo, comunicación.

ABSTRACT

In many occasions couple conflicts are generated by the kind of relationship that their members establish: symmetrical with power struggle, which presents characteristics such as symmetrical relationship and disqualification, having as consequence the emotional wear and the difficulty to establish agreements. Another way of problematic interaction is known as double bind, a communication in which a state demand in a level (verbal) is disallowed, or it is contradicted in another level (not verbal). Thus, the objective of the present work is to describe these two kinds of communication, specifically in the marriage.

Key words: symmetrical relationship, double bind, communication.

¹ Profesora del Área de Psicología Clínica, FES Iztacala, UNAM. Correo: maroc@campus.iztacala.unam.mx

Cada vez es más frecuente atender en consulta psicológica a parejas que reportan dificultades para enfrentar y resolver problemas de tipos económico, de crianza y educación de los hijos (as), sexuales, de administración del dinero, de organización del tiempo libre, etcétera. Algunas de esas parejas han acudido anteriormente a consulta terapéutica y consideran que no fueron ayudados a resolver sus problemas; otras más mencionan que pudieron eliminar algunos de ellos pero a pesar de esto al poco tiempo la situación conflictiva se presentaba igual.

En la consulta puede observarse que hay parejas que inician el trabajo terapéutico reportando problemas en una de las áreas de su vida matrimonial; por ejemplo en cuanto a las reglas establecidas con respecto a las actividades que cada uno puede desempeñar de forma individual y las que pueden compartir. Una vez que se trabaja sobre el conflicto y se logra que cada miembro de la pareja lleve a cabo actividades personales sin la interferencia del otro (a) y establecen reglas claras para la participación en actividades en común, solucionándose el problema por el que asisten a terapia, surge una nueva queja. Ahora hay dificultades en otra área como puede ser la sexual. Una vez más se trabaja con la pareja para mejorar las relaciones sexuales pero después puede aparecer otra queja más. La pregunta que surge ante esto es: ¿por qué la pareja al lograr resolver un problema, genera otro? Una respuesta se puede encontrar en el trabajo de investigación de Bateson realizado en la década de los años treinta del siglo XX, al describir las formas de interacción de la tribu latmul de Nueva Guinea. Los resultados de este trabajo fueron aplicados al campo de la psiquiatría a partir de la década de los años cincuenta. Así, se distinguen dos formas de interacción entre los individuos: simétrica y complementaria, basadas en la igualdad o en la diferencia.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1986) mencionan que en el primer caso, los participantes tienden a igualar su conducta y así su interacción es simétrica.

Este tipo de relación se caracteriza por la igualdad y la diferencia mínima. Esta igualdad puede ser en fuerza o debilidad, en bondad o maldad, en capacidades, oportunidades, etcétera.

En el segundo caso, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro; uno ocupa la posición superior o primaria mientras que al otro le corresponde la inferior o secundaria. Cabe aclarar que estos términos no se deben identificar con “bueno” o “malo”, “fuerte” o “débil”. Este tipo de relación se caracteriza por la diferencia. Se trata de una relación complementaria la cual puede estar establecida por el contexto social: madre-hijo (a), médico-paciente, profesor-alumno (a) o puede ser el estilo de relación de una díada particular. Este tipo de relación refleja las diferencias jerárquicas y tiene un carácter de encaje de la relación en la que las conductas de ambos participantes son disímiles pero interrelacionadas; cada miembro de la díada se comporta de manera que presupone la conducta del otro, ofreciendo motivos para ella. La simetría y la complementariedad surgen en la relación recíproca.

Las relaciones simétrica y complementaria no son “buenas” o “malas” en sí mismas, son sólo dos conceptos que hacen referencia a dos formas de intercambios comunicacionales. Ambas deben estar presentes aunque de manera alternada, actuando en distintas áreas. Así, cada participante debe relacionarse simétricamente en algunas áreas y de manera complementaria en otras.

Escalada simétrica

En una relación simétrica “sana” cada participante acepta y respeta la igualdad del otro; sin embargo, existe el peligro de la competencia. De esta manera, en los conflictos de pareja se puede observar cómo los cónyuges se atacan mutuamente y se enredan en una escalada de frustración hasta que se agotan física y emocionalmente, dándose una tregua para recuperarse, para después reiniciar la batalla.

Los miembros de una pareja en competencia reportan desgastes físico y emocional; no obstante, les resulta muy difícil dar por terminada la lucha por el poder.

Boulding (citado en Hoffman, 1998) habla de un punto de equilibrio en una relación simétrica con lucha por el poder, lo que significa que hay una intersección en la que la agresión es cancelada por algún factor como podría ser la fatiga. La intensificación del nivel de agresión asciende pero se llega a un límite que ya no se puede rebasar sin que el sistema se desplome y esto se puede aplicar a las riñas maritales.

“ . . . si encontramos que la jactancia es el patrón cultural de conducta en un grupo, y que el otro grupo responde a aquél con jactancia, puede desarrollarse una situación competitiva en que la jactancia da lugar a más jactancia, y así sucesivamente. Este tipo de cambio progresivo podría denominarse cismogénesis simétrica” (Bateson, 1959; citado en Watzlawick, Beavin y Jackson, 1986; p. 69).

Cabe aclarar que ninguna relación puede considerarse simétrica si no responden ambos participantes de la misma manera igualitaria. De ahí entonces, que en los casos maritales, ambos cónyuges deben interactuar competitivamente, con lucha por el poder, para catalogar su relación como conflictiva. De ser así, se pueden mencionar muchos ejemplos de relación simétrica que cause problemas a la pareja. Cada uno considera que debe ganarle al otro en cualquier área de convivencia; se descalifican uno al otro para invalidar lo que hacen o dicen. A este respecto Watzlawick, Beavin y Jackson (1986) señalan que la descalificación puede llevarse a cabo por medio de interpretaciones literales de la metáfora e interpretaciones metafóricas de las expresiones literales, también por vía del desacuerdo.

La descalificación es una declaración abierta con respecto a las deficiencias del otro y presenta la enorme ventaja de que puede ser implícita y por tanto, negable (Castañeda, 2002).

Cuando una pareja establece una relación simétrica conflictiva, es muy difícil que sus miembros lleguen a acuerdos, cada uno quiere imponer sus propias reglas, su propio punto de vista, desea demostrarle al otro (a) que él (ella) es quien tiene la razón, de ahí que si manifiestan un problema en una de las áreas de convivencia, por más que dialoguen, será muy difícil que acepten las sugerencias del “contrincante”. Podría decirse que estas parejas al acuerdo al que llegan es que en todo están en desacuerdo. Por ello, si en la consulta psicológica logran resolver un problema, pronto reportarán otra queja, y la cadena puede hacerse bastante larga.

No se debe perder de vista el tipo de relación que la pareja haya podido establecer: la simétrica con lucha por el poder. Mientras no se dirija el trabajo terapéutico a la suspensión de la escalada simétrica, no se podrá llegar a algún acuerdo y por tanto, las quejas seguirán manifestándose porque el problema radica en el tipo de la relación no en el contenido de lo que se está comunicando.

Cabe mencionar lo que Watzlawick, Beavin y Jackson (1986) señalan en cuanto a que toda comunicación tiene un aspecto de contenido y uno de relación. Se trata del contenido de una comunicación y de la definición de la relación que establecen los comunicantes (simétrica o complementaria). Estos autores marcan algunas variaciones en cuanto a esto:

- Los participantes concuerdan con respecto al contenido de sus comunicaciones y a la definición de su relación.
- Los participantes están en desacuerdo con respecto al nivel del contenido y también al de relación.
- Los participantes están en desacuerdo en el nivel de contenido, pero ello no dificulta su relación.
- Los participantes están de acuerdo en el nivel del contenido, pero no en el relacional.

Así, muchas parejas no se dan cuenta que sus conflictos radican en la lucha por el poder que han establecido y no en el contenido de su comunicación;

es decir, el problema no radica en los temas a tratar sino en la relación competitiva entre ellos, lo que los hace descalificarse mutuamente. Uno no rechaza lo que el otro dice, sino realmente a quien lo dice.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1986; p. 81) presentan un ejemplo de escalada simétrica en una pareja:

“Él y su esposa habían experimentado muchas escaladas simétricas violentas, por lo común destinadas a establecer quién tenía razón con respecto a algún contenido trivial. Cierta día ella pudo demostrarle de manera concluyente que él estaba cometiendo un error, y él contestó: ‘Bueno quizá tengas razón, pero estás equivocada *porque estás discutiendo conmigo*’ “.

Ahora bien, uno de los factores que se ha asociado con el establecimiento de una relación simétrica con lucha por el poder en las parejas ha sido el hecho de que la mujer trabaje fuera del hogar y aporte dinero para la manutención familiar.

Se llevó a cabo un estudio en el Distrito Federal y área Metropolitana de la Ciudad de México, con 50 personas divorciadas (25 hombres y 25 mujeres) empleadas del Instituto Mexicano del Seguro Social, con el fin de analizar la estructura familiar que habían establecido durante su matrimonio. En esas familias, las esposas aportaban sus ingresos económicos ayudando así a la manutención de los hijos y a cubrir los gastos del hogar. Los datos evidenciaron en muchos de los casos, que hubo una relación simétrica con lucha por el poder entre los cónyuges, lo que llevó a la desintegración del sistema familiar (Soria, Díaz y Montalvo, 1997).

Asimismo, en un estudio con familias en las que el esposo era alcohólico (Soria, 2002) se analizó la estructura de estos sistemas en etapas del ciclo vital correspondientes a los hijos en edad escolar, adolescentes, adultos, y en el nido vacío, y se pudo observar que en la última etapa gran parte de las parejas habían establecido una relación simétrica con lucha por el poder, cuando ambos cónyuges se encontraban nuevamente solos como pareja, mostrándose violencia verbal y en algunos casos física por parte de ambos miembros. Cada uno quería

establecer sus propias reglas e imponerlas al otro (as) argumentando que tanto él como ella aportaban dinero al hogar.

Sugerencias terapéuticas:

Cuando una pareja ha establecido una relación simétrica con lucha por el poder es muy difícil romper el círculo vicioso “tú me haces, yo te hago” porque ninguno de los miembros desea perder la batalla.

Se requiere que uno de los dos cese en la lucha para que la guerra termine y ahí es donde entra la habilidad del terapeuta para “vender” esta idea a uno de los “contrincantes”. La persona que continúa luchando aumentará su ejercicio de poder sobre la otra que adquiere entonces una postura de no reacción ante los ataques, lo cual tarde o temprano dejará de estimular la acción del primero.

Doble vínculo

Otra forma de comunicación entre los miembros de una pareja es la de doble vínculo, la cual afecta a ambos miembros debido a que se crea un juego sin fin en el que ninguno gana.

En la década de los años cincuenta del siglo XX, Gregory Bateson encabezaba un proyecto de investigación en Palo Alto, California, y entre otros objetivos, se tenía el de estudiar las pautas de transacción esquizofrénica. Para él, la familia es un contexto básico de aprendizaje y consideró entonces que la familia de un paciente esquizofrénico pudiese moldear sus formas peculiares de comunicación. Sus estudios lo llevaron a concluir que la familia podía fomentar y hasta exigir de alguna manera que el paciente mostrara un comportamiento irracional. Como resultado de sus investigaciones, Bateson desarrolló la teoría del doble vínculo o doble atadura como también es conocida.

“La doble atadura describe un contexto de habituales callejones sin salida en la comunicación, impuestos unos a otros por personas que se encuentran dentro de un sistema de relación. En algunas circunstancias, estos callejones sin salida parecen provocar las respuestas conocidas en su conjunto como esquizofrenia. Una doble atadura era, en esencia, una comunicación en la que una

demanda manifiesta en un nivel era solapadamente anulada o contradicha en otro nivel” (Bateson, citado en Hoffman, 1998; p. 29).

Para que se establezca un doble vínculo se requieren algunas condiciones:

- ◆ Una orden negativa primaria: “No hagas eso”.
- ◆ Una orden negativa secundaria a otro nivel (tono de voz, gestos), que entra en conflicto con el primero: “No atiendas a lo que te digo”.
- ◆ Una orden que prohíbe todo comentario (generalmente a nivel no verbal) y otra que prohíbe a la persona abandonar el campo (como cuando la persona es un niño). NO HAY ESCAPATORIA.
- ◆ Una situación que posee un gran valor para la supervivencia física y/o psicológica (interacción parento-filial, dependencia material, amistad, amor) por lo que es vital que la persona que recibe los mensajes los discrimine correctamente, aunque no es fácil lograrlo.
- ◆ Una vez establecida la pauta de comunicación de este tipo, sólo es necesario un pequeño recordatorio de la secuencia para producir reacción de miedo o de ira.

Martínez (2006) menciona que una de las formas de comunicación tiene que ver con las paradojas, las cuales son una forma de callejón sin salida en el que los comunicantes quedan atrapados en una situación sin opciones de comportamiento adecuadas.

Andolfi (1993; citado en Martínez, 2006; p. 76) menciona que: “Se puede definir como ‘paradojal’ una situación en que una afirmación es verdadera si es falsa, y sólo si lo es; esto deriva del hecho de que se emiten contemporáneamente dos mensajes que resultan prácticamente incompatibles entre sí”.

Aplicando estas condiciones a una relación de pareja, se puede ejemplificar de la siguiente manera:

- ◆ El esposo que pide a la esposa que no lo llame a la oficina porque lo interrumpe en su trabajo y porque además lo presiona sintiéndose vigilado por ella.
- ◆ La orden contradictoria cuando el esposo reacciona disgustado sin querer hablar con la esposa porque ésta no lo llamó a la oficina.
- ◆ NO HAY ESCAPATORIA porque si la esposa llama al marido éste se molesta y si no lo llama también. Además, si la esposa depende económicamente del

esposo y tiene hijos (as), es difícil que abandone el juego en el que siempre pierde.

♦ La esposa trata constantemente de discriminar correctamente el mensaje y de actuar de la manera adecuada para evitar conflictos con la pareja, pero haga lo que haga será criticada y quedará mal. Se puede sentir culpable si tiene conciencia de la contradicción, por tener percepciones correctas.

♦ Tan sólo ante el inicio de la cadena, la esposa siente impotencia y frustración pues está atrapada en dos instrucciones mutuamente incompatibles pero que se le exige cumplirlas. Ella siempre pierde.

Castañeda (2002) señala que el doble vínculo tiene consecuencias graves en cualquier relación pues la persona atrapada nunca entiende qué es lo que realmente la otra persona exige de ella y esto la lleva a dudar de sí misma. Así, el doble vínculo es una forma de descalificación permanente pues el mensaje implícito es: “hagas lo que hagas, siempre estarás equivocada”.

Como puede notarse, el doble vínculo lleva a la imposibilidad de solucionar los problemas puesto que éstos nunca quedan planteados claramente. Por lo general, la persona atrapada tiende a buscar indicios, inherentes a la situación, que la lleven a la solución. No obstante, sólo se desespera porque no los va a encontrar, haciendo su búsqueda interminable.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1986) mencionan que otra forma de reaccionar ante el hecho de estar atrapado en un doble vínculo, sería obedecer a todos los mandatos de manera literal y abstenerse manifiestamente de todo pensamiento independiente, pero tal conducta parecería tonta a cualquier observador, ya que la incapacidad de discriminar entre lo plausible de lo no plausible, es muy tonto.

Sugerencias terapéuticas:

El primer paso es poner en evidencia la comunicación de doble vínculo que ha establecido la pareja, tratando de que quede claro que muchos conflictos se deben a este patrón de comunicación que NO es individual sino que es mantenida por los dos miembros.

Dejar explícito que la única manera en que puede responderse a las peticiones contradictorias es señalando lo imposibles que son y abandonar el campo.

Se debe trabajar con la pareja de manera que aprendan otro tipo de comunicación sin que usen mensajes contradictorios.

REFERENCIAS

Castañeda, M. (2002). *El machismo invisible*. México: Grijalbo.

Hoffman, L. (1998). *Fundamentos de la terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.

Martínez, J.M. (2006). *Amores que duran...y duran...y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax México.

Soria, R. (2002). *Estructura de algunos sistemas familiares con el padre alcohólico y su relación con el proceso de empoderamiento de la esposa*. Tesis para obtener el grado de Doctora en Sociología, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM.

Soria, R.; Díaz, E.; Montalvo, J. (1999). Análisis de las características psicosociales de sistemas familiares desintegrados a través del divorcio. *Revista de Psicología del Valle de México*, # 1, pp. 26-34.

Watzlawick, P.; Beavin, J.; Jackson, D. (1986). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.