

POLIAMOR y otras opciones relacionales

Hace un par de semanas una amiga me escribió un mensaje preguntándome qué pensaba yo sobre las relaciones poliamorosas, pero como coach transpersonal, es decir desde el desarrollo de la consciencia.

Pues bien, empecé a investigar sobre este tema más afondo, ya que tenía una ligera noción porque hacía un par de años había visto este nuevo concepto en entrevistas, algún documental y luego le perdí la pista al tema.

Hace poco, retomando la investigación, vi en una entrevista que una psicóloga opinaba (haciendo el gesto de entre comillas “—”) que un niño entendería que la relación poliamorosa es “normal” porque siempre lo ha visto desde que nace... What???

Vamos a ver, te parece “normal” que en una relación monogamia uno de los integrantes de la pareja sea ¿machista? ¿feminista? ¿tenga problemas con el alcohol o con las drogas? ¿maltrate verbal, psicológicamente o físicamente a su pareja? ¿eso es “normal”?

La gran pregunta sería:¿Qué es normal y qué no lo es?

Ese gesto “—” de la psicología inconsciente o consciente, yo lo omitiría para TODO. Las relaciones son relaciones y lo que hay que tener en cuenta es si son sanas, coherentes y si se hacen desde la consciencia, el amor incondicional y desde las emociones bien gestionadas. Lo demás son productos y subproductos de la ignorancia cultural a la que estamos inmersos.

Hagamos un poco de historia...

Esta palabra híbrida viene del griego Poli (muchos) y de latin amor. Se cuenta que la primera vez que se usó fue cerca de 1920 por el psicólogo William Moulton Marston, conocido también como Charles Moulton creador del personaje de la Mujer maravilla quien mantuvo relaciones con dos mujeres de manera simultánea, conviviendo y engendrando varios hijos con ambas.

Este hombre, que muchos podrían pensar que fue un aprovechado, perverso, inmoral o un freakie, se formó en Harvard y varias de sus investigaciones psicológicas dieron paso al modelo teórico DISC que hoy en día muchos coaches, consultores y directores de recursos humanos, utilizan para medir comportamientos humanos de manera individual y grupal. Su afán personal era el Autocontrol Emocional, es decir lo que hoy se conoce como inteligencia emocional. Recuerda que estamos hablando de comienzos del siglo pasado.

Retomando el concepto de Poliamor, es un neologismo que significa tener más de una relación íntima, amorosa, sexual y duradera de manera simultánea con varias personas, con el pleno consentimiento y conocimiento de todas ellas. Esas personas que se consideran a sí mismas emocionalmente capaces de sostener equilibradamente tales relaciones se definen como poliamorosos.



El corazón infinito es un símbolo frecuente del poliamor.

Aunque ya con este concepto se abre todo un abanico de dudas y preguntas, no me quiero quedar solo con esta opción.

Actualmente existen nuevas formas de relacionarse que, en realidad son las mismas de siempre, pero de manera clasificada y poco a poco aceptada por las nuevas generaciones.

Nombraré algunas de ellas:

Monogamia: Relación exclusiva de manera estricta entre dos personas. Generalmente no se llegan a acuerdos porque se supone que la fidelidad, la moralidad y la confianza debe ser la base de la relación. Poco a poco la monogamia en las nuevas generaciones se ha hecho algo mas flexible, pero aún se mantienen muchas rigideces mentales.

No- Monogamia: Relación entre dos personas donde cada integrante puede decidir implicarse a nivel afectivo, emocional, sentimental y/o sexual con otras personas no necesariamente parejas. Estas implicaciones relacionales deberán ser enmarcadas por unos límites o acuerdos consensuados libremente.

Swingers: Relación entre dos personas que están abiertos a un intercambio de parejas y la premisa en esta opción es que todos los integrantes deben estar presentes en el intercambio.

Poliamor Jerárquico: Relación abierta tanto sentimental como sexualmente entre dos personas basadas en acuerdos previos y con derecho a ciertos privilegios como derecho a veto o convivencia y pareja principal.

Poliamor No Jerárquico: Relación abierta tanto sentimental como sexualmente entre dos personas sin exclusividad afectiva y sexual. Todas las relaciones se tratan desde la misma perspectiva.

Anarquía Relacional: Este concepto lo usó por primera vez Andie Nordgren, activista y productora de videojuegos. La diferencia con el poliamor es que no existen relaciones exclusivas ni en lo que respecta al sexo ni al amor. Cada relación tendrá carácter único y se experimentará con la misma intensidad que las anteriores. Las categorías de “pareja”, “pareja principal” o “relaciones secundarias” y “derecho a veto” quedan fuera de este concepto.

Gris Relacional: Son las persona que no se identifican con ninguna de las anteriores, teniendo un poco de todo y de nada. Al igual que los Anárquicos Relacionales huyen de las etiquetas.

Si observas bien, quien no quiere etiquetas debe inventarse una etiqueta para diferenciarse de las etiquetas. Gracioso, absurdo y un poco tonto, pero así funciona nuestro cerebro. Necesita empaquetar conceptos para ahorrar energía dentro de los procesos del análisis de la realidad y llegar a estados de falsa armonía y equilibrio.

Volviendo al presente, continúo. Podríamos afirmar que si todos los integrantes de la “relación múltiple” están de acuerdo ¿cual es el problema? Peeeeeeero las piedras en este zapato son sin duda la cultura, la religión, las normas morales, las creencias, la mala gestión emocional, los traumas, fobias y alguna cosita más.

Temas importantes a tratar aquí: Creencias religiosas, moralidad, moda, celos, emociones, comunicación, monogamia, romanticismo, perversión, pornografía...

Al parecer quien hoy en día piense que ser poliamoroso es un acto demoníaco, inmoral y pervertido es alguien bastante conservador, por no llamarle retrógrado. En esta joven sociedad post-moderna empieza a estar mal visto quienes no comulgan con el poliamor como quien piensa que la homosexualidad es una enfermedad. Ambas posiciones me parecen que están interpretadas desde la ignorancia. Tanto si juzgas que alguien es retrogrado, enfermo o inmoral.

El Poliamor, como las otras opciones relacionales, son una de tantas versiones de cómo el ser humano busca su armonía consensuada con otros seres de su misma especie. Cualquier decisión que tome sobre tu orientación sexual y/o relacional dentro de las Leyes Universales, están permitidas. Todo lo que ocurre en este universo hace parte de un diseño evolutivo matemáticamente preciso. Nada ni nadie está fuera de este diseño.

¿Entonces vale todo? ¿Orgías, fiestas, drogas y rock and roll...?
Vamos des-pa-cito, como dice la canción.

Si decido tener una relación poliamorosa debo tener en cuenta algunos requisitos:

- 1) Debo mostrarme tal y como soy a mi pareja(s) con quien quiero establecer una relación.
- 2) Debo crear vínculos de confianza.
- 3) Debo ser muy comunicativo.
- 4) Debo tener la capacidad de expresar muy bien mis sentimientos y mis emociones.
- 5) Debo respetar la decisión de mi pareja y su punto de vista de su realidad.
- 6) Debo valorar a quien tengo en frente.
- 7) Debo tener una gestión emocional bastante avanzada, y no haber hecho un cursillo de fin de semana de inteligencia emocional o haber leído a Osho.
- 8) Debo tener claro, o al menos saber con bastante exactitud, cuales son mis traumas sentimentales y emocionales. Con esto me refiero a miedos, celos, inseguridades y todas sus subdivisiones que venimos arrastrando de relaciones anteriores con nuestros padres, amigos y parejas sexuales.

¿Una persona Poliamorosa debería sentir celos?
Claro que si, porque no debes olvidar que sigue siendo un ser humano como cualquier otro monógamo mortal.

La diferencia entre una persona celosa monógama y poliamorosa son la cantidad de variables que debe tener en cuenta en sus escenarios mentales, es decir, en vez de preocuparse por una sola persona se le multiplicará por 3 ó 9 según el caso.

Pero en realidad, de manera muy profunda, no existe ninguna diferencia. Siempre llegamos al mismo núcleo del asunto: CULTURA Y EMOCIONES.

¿Qué implica una comprensión emocional? Saber cómo funciona tu cerebro. Tener claro cómo entran los estímulos a tu mente, cómo se convierten en emociones, cómo pasan por el sistema de recompensa o el sistema de defensa, cómo, cuándo, por qué y para qué generan un sentimiento, liberan neurotransmisores y se alojan en el hipocampo.

Toc toc, "PoliLover", monógamo ¿sabes cómo funciona tu cerebro?

Pocas personas entienden sus emociones y cómo surgen independientemente de su orientación sexual o de su decisión de compartir su sexualidad. El proceso neuroquímico es el mismo para la mayoría de los habitantes del planeta excepto personas que presenten anomalías estructurales cerebrales.

¿Cómo aplicaría los niveles de consciencia dentro de estas dos opciones de relación?

Aunque se dice que no se debe generalizar, haré caso omiso a esa norma, porque sería imposible escribir para cada una de las 7.000 millones de versiones existentes en el planeta.

No te tomes esta reflexión como un ataque personal. De lo contrario tendrás dos problemas: trabajar tu rabia/indignación/emoción, buscar la manera que se te pase y hacer un presupuesto para inscribirte en una sesión/formación - taller de Gestión de Emociones conmigo vía presencial u online. (llámame si estas interesado)

Recuerda, no es una crítica, expongo puntos de vista describiendo, de manera muy resumida, algunos comportamientos comunes dentro de estas dos grandes opciones de relaciones.

Así que lee con el músculo relajado.

Personas dentro de la Monogamia: Poco reflexivas, mala gestión emocional, llenas de creencias, traumas, con miedos al rechazo y al abandono. Impositivos y condicionales desde una visión moral y/o religiosa, incoherentes, disonantes cognitivos, soberbias, intolerantes.

Personas dentro del Poliamor: Algo más reflexivas, mejor gestión emocional, con menos creencias, con miedos al rechazo y al abandono. Generan mayor cantidad de acuerdos, flexibles mentalmente, a veces incoherentes, disonantes cognitivos, soberbias y en algunos casos intolerantes.

Si te das cuenta, ambas opciones comparten las 5 heridas emocionales del Ser humano que se generan en nuestra edad infantil:

- Miedo al abandono.
- Miedo al rechazo.
- Miedo a la humillación.
- Miedo a la traición (falta de confianza)
- Miedo a la injusticia.

Las dos primeras heridas están relacionadas con nuestra parte más animal y menos racional. Cerebralmente las conexiones neuronales implicadas en estos miedos se alojan mayoritariamente en el sistema límbico. Pura supervivencia.

Si observamos la naturaleza, en una manada de felinos, los leones son quienes deberán medir sus fuerzas para determinar quien de todos es el macho alfa y dominará al grupo. Las hembras por su parte seleccionarán al león ganador como parte de una selección genérica que busca la eficiencia en perpetuar la especie.

El león perdedor es rechazado por las hembras. El ganador genera confianza. Las hembras deberán cazar para traer la comida a la manada y asegurarse que hay alimento suficiente para que el León esté en perfectas condiciones en dar seguridad ante cualquier peligro además de tener la suficiente fuerza para proteger a la manada.

Este comportamiento se repite en muchas especies a lo largo de la fauna planetaria. Sin lugar a dudas, también los seres humanos tenemos un comportamiento parecido cuando vivimos en sociedad, “manada”

Los miedos anteriores se alojan en nuestro hipocampo como parte del sistema de defensa y huida, teniendo como objetivo nuestra supervivencia dentro de un contexto social. Por encima de cualquier cosa, nuestro cerebro estará atento a mantener sentimientos de pertenencia, aceptación, valoración/respeto, confianza y justicia. Las emociones hacen parte del proceso de etiquetado de las experiencias, pero solo la parte más básica porque el neocórtex es quien le imprime la parte positiva o negativa a una emoción; un error socioculturalmente permitido.

Las emociones son. No hay buenas o malas. La lógica, la razón y el sentido común, son quienes las llevan a un extremo u otro de la balanza.

Las emociones en términos de consciencia, son un medidor de nuestros estados mentales: Alterados o Neutrales.

Estas heridas emocionales o limitantes a la hora de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, se construyen a muy temprana edad (0 - 3 años) y se refuerzan desde los 4 hasta los 7 años. Estas “taras” nos acompañarán a lo largo de la vida como nuestra propia sombra.

Además de estas 5 heridas emocionales existen 4 comportamientos que generan dramas en las relaciones desde los sentimientos:

- Imposición
- Prohibición
- Agresión
- Interferencia con el destino (lo que debo aprender por mi mismo)

¿Qué aprendizajes debe tener uno del otro?

Según mi punto de vista, cada uno tiene lo que necesita para su crecimiento personal y si tu pareja es conservadora y tu no, pregúntate ¿qué tipo de relación quieres en ese momento?, ¿por qué se te ha cruzado en tu camino?, ¿qué deberías aprender de él/ella?

No puedo definirme como poliamoroso porque no practico relaciones íntimas con más de una persona a la vez. Tengo actualmente una pareja monógama, bastante conservadora. Ella sabe que amo a muchas personas a mi alrededor. El amor que expreso hacia esas otras personas (hombres y mujeres) es sin condiciones, respetando sus tiempos, sus gustos, su forma de ver la realidad, su forma de quererme. Tengo claro que mientras más me abra a amar a una mayor cantidad de personas, mayor será mi capacidad de amar a quienes no conozco, aumentando mi nivel de consciencia, tolerancia, respeto y valoración.

Eso a ella al principio le generaba muchísima resistencia, pero poco a poco con el pasar del tiempo ha visto que puede convivir con mi poliamor-monógamo (me he inventado mi propia categoría) teniendo como acuerdo haber hablado previamente sobre situaciones hipotéticas que pueden surgir en un futuro, o no... y la manera de cómo pensaríamos que deberíamos abordarlas desde el respeto, la valoración y el amor hacia el otro.

Amo a toda mi familia, a mis amistades cercanas, a mis colegas de trabajo, a mi pareja y a mis ex-parejas. Mi ejercicio diario es amar desde la aceptación y la comprensión a personas que no piensan como yo, que no sienten como yo, que no me aceptan como soy.

El planteamiento de que solo debo amar a mi madre y a mi pareja sentimental actual es una farsa, una gran mentira cultural que nos hemos creído y que pocos han cuestionado por temor al rechazo, al abandono o al exilio.

Recuerdas ¿cómo te relacionabas cuando estabas en guardería?. Yo recuerdo que tenía varias novias y que mi hermana tenía varios novios y que ellos y ellas a su vez hacían lo mismo. En el jardín infantil éramos poliamorosos. Cambiábamos de “pareja” cada dos por tres y regresábamos a la misma cuando cambiábamos de opinión. Y eso para nuestros padres y adultos era muy gracioso ¿verdad? Pero eso pierde la gracia cuando te vas haciendo adulto.

¿Por qué las reglas de comportamiento para los niños no son las mismas que para los “maduros” ?

¿Celos?

¿Sentimientos tóxicos?

¿Reconstruir emociones?

¿Inseguridades?

Todos estos interrogantes son para que te preguntes que tan sano amas / quieres a las personas que te rodean.

Propongo más comunicación, crear confianza, poner las cartas sobre la mesa desde el principio, generar compromisos y acuerdos. Pensar que las cosas están implícitas por ser monógamos, promiscuos, moros o cristianos no se debaten, no se hablan, se suponen, “se aceptan”, se

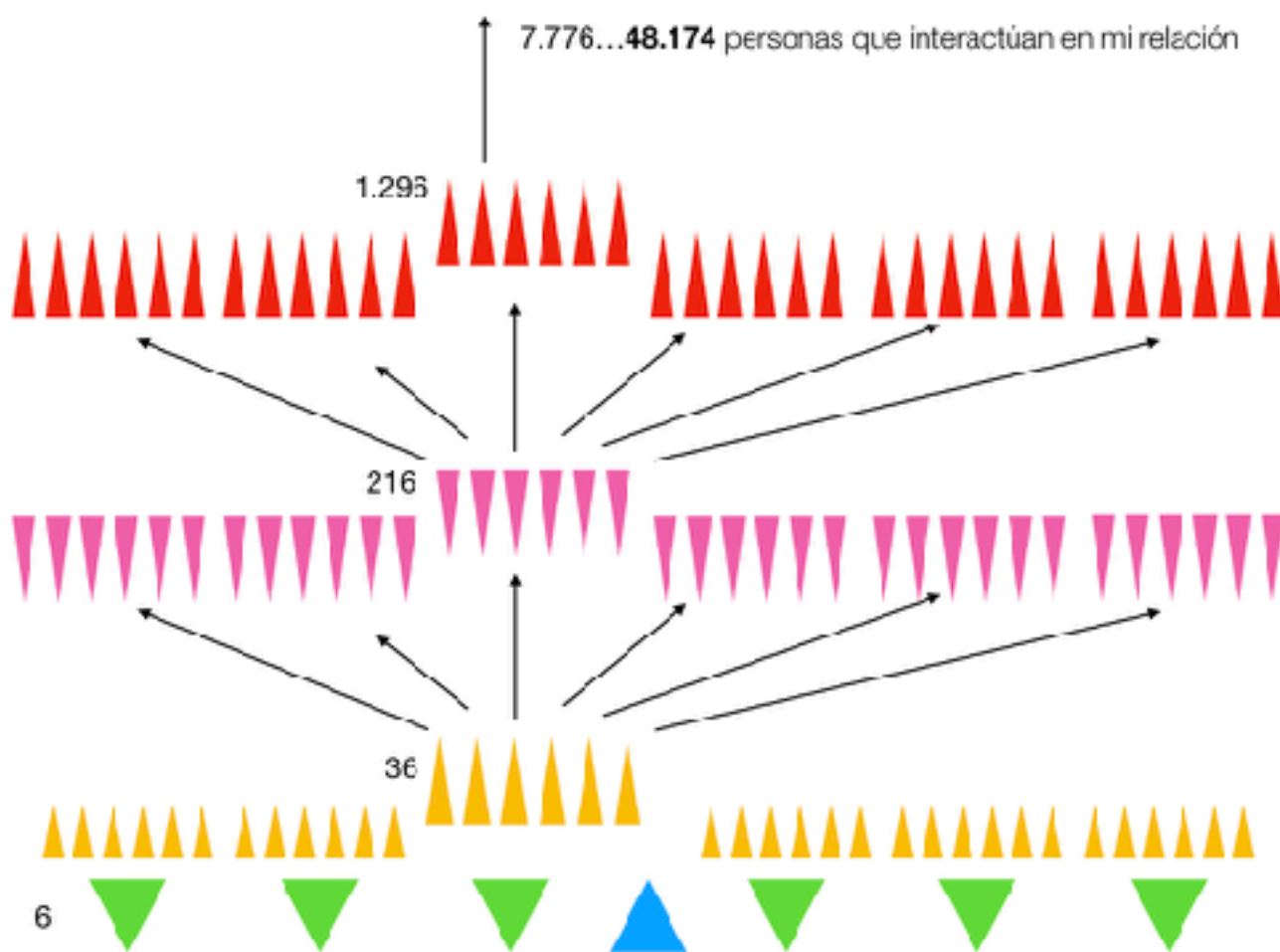
imponen y no se cuestionan. Si es blanco o negro es un tablero de ajedrez, o el suelo de una logia masónica, no la realidad en la que vives.

Voy a hacer un ejercicio matemático.

Si yo fuera poliamoroso ¿cuántos “me gusta” y compartido tendría en este post?

Si tuviera 6 relaciones con 6 mujeres y ellas también fueran poliamorosas que tuvieran a su vez 6 parejas y que esas 6 parejas tuvieran otras 6, esto lo hago solo para ser justos con todos los integrantes de esta MEGA relación veamos con cuantas personas estaría compartiendo fluidos, likes y más cositas.

Mira el diagrama que he preparado para que te hagas una idea como sería mi relación poli amorosa y el numero de personas implicadas. Este es un cálculo aproximado partiendo con un numero fijo de participantes en una relación entre dos personas y suponiendo que el círculo de amistades también mantuvieran la misma manera de relacionarse sentimental y sexualmente.



El triángulo azul soy yo. Los verdes mis 6 parejas. Al yo relacionarme poli amorosamente, mis parejas lo harán de la misma manera que yo. Hagamos el diagrama de manera justa para todos. En un mundo ideal, todos necesitan equilibrio e igualdad luego si tengo 6 parejas cada una de ellas tendría 6 también. Cada una de esas 6 tendría unas 6 mas y así de manera progresiva. Contando de manera rápida y sin ninguna rigurosidad matemática, he calculado que si cogiera una muestra solo de este grupo de parejas el número de personas implicadas en una relación poli amorosa serían 48.174 personas, lo suficiente para acabar con una población de una ciudad pequeña si una de ellas se contagiara con un virus letal.

Pero si no me pongo fatalista, y todas esas personas me seguirían en redes sociales, me convertiría en un “influencer” en menos de 3 meses por los casi 50.000 personas con las que tengo relación indirectamente.

¿Para qué coloco este ejemplo tan absurdo e “irreal”?

Mi opinión sobre las relaciones sean monógamas o poliamorosas, deberán basarse en una serie de premisas:

1. Respeto
2. Valoración
3. Aceptación
4. Adaptación
5. Agradecimiento
6. Responsabilidad
7. Comunicación
8. Libertad
9. Amor incondicional (neutral)
10. Inteligencia emocional

La comprensión de cada una de ellas aporta al desarrollo de la consciencia de cada individuo.

Para mi ames como ames, sea en pareja, en trio o en una relación muy abierta lo que realmente importa es que la persona con la que estés la valores tal y como es, no quieras cambiarla para que te haga feliz. Eso es imposible. Nadie puede hacer te feliz, solo tú.

Busca la neutralidad en cada acto, pensamiento y palabra que salga de tu boca hacia la persona con quien compartes el presente.

Quieres más información sobre cómo mejorar tus relaciones de pareja contacta conmigo y tu primera sesión de 45 minutos es gratuita.

Gracias por llegar hasta aquí.