



Las virtudes del poliamor

La magia de los amores múltiples

Yves-Alexandre Thalmann

Traducción de Francisco García Lorenzana

Yves Alexandre Thalmann es psicólogo y especialista en desarrollo personal. Doctor en física de partículas por la universidad de Fribourg en 1997 y licenciado en psicología por la misma universidad en el año 2000. Ha ampliado estudios en Francia, Bélgica y Canadá.

Actualmente ejerce como formador, conferenciante y consultor en relaciones humanas en Suiza. Es autor de diez libros.



Plataforma Editorial
Barcelona

Indice

Título original: *Vertus dupolyamour. La magie des amours multiples*

Editions Jouvence S.A.
Chemin du Guillén, 20
Case 143
Ch.1233 Bernex (Switzerland)
<http://www.editions-jouvence.com>
info@editions-jouvence.com

Primera edición en esta colección: mayo de 2008

© Yves-Alexandre Thalmann, 2007
© de la traducción: Francisco García Lorenzana, 2008
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2008

Plataforma Editorial
Plaça Francesc Macià 8-9 - 08029 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 26.149-2008
ISBN: 978-84-96981-15-7

Printed in Spain - Impreso en España

Diseño de cubierta:
Rubén Verdú y **peeping***onster**
www.peepingmonster.com

Impresión:
Romanyá-Valls; Verdguer, 1 - Capellades (Barcelona)
www.romanyavalls.com

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Prólogo.....	11
Introducción: ¿Quién dijo «natural»?.....	13
Capítulo 1. La decadencia de una utopía.....	17
La agonía de la monogamia.....	17
Las razones de un mito.....	20
1. <i>De la biología</i>	20
2. <i>...a la cultura</i>	25
El precio de la exclusividad.....	27
Hacia un nuevo paradigma.....	30
Capítulo 2. ¿Qué es el poliamor?.....	33
Lo que no es el poliamor.....	34
Las diferentes formas del poliamor.....	37
Los valores del poliamor.....	40
1. <i>Respeto</i>	40
2. <i>Comunicación franca</i>	42
3. <i>No posesividad</i>	45
¿Cómo convertirse en poliamoroso?.....	47
El poliamor, ¿una solución milagrosa?.....	50

Capítulo 3. Las objeciones más frecuentes al poliamor...	53
El poliamor favorece la superficialidad y la inestabilidad ..	54
El poliamor es la infidelidad institucionalizada	57
El poliamor es una solución fácil	60
El poliamor sirve a los egoístas	62
Sólo los insatisfechos son proclives al poliamor	64
El poliamor es una forma de dar rienda suelta a las inclinaciones sexuales	66
El poliamor es inmoral	68
En el poliamor se corre más el riesgo de ser abandonado ..	71
El poliamor no es posible porque siempre aparecen los celos	74
Los hijos del poliamor no pueden ser equilibrados	76
El poliamor es un lujo: muchos no se lo pueden permitir	78
Los poliamorosos están mal vistos por el resto de la sociedad	80
Capítulo 4. Libertad, amor y celos.....	85
De la libertad de ser uno mismo	
a la libertad de ser más que uno mismo	85
1. La libertad sexual: oh sí, oh sí.	86
2. La libertad de ser uno mismo.	88
3. La libertad última: ser más que uno mismo ...	91
Un paso decisivo hacia el amor incondicional	95
1. No todos los amores son válidos	95
2. La trampa de la posesividad	97
3. El Amor con A mayúscula.....	99
Más allá de los celos.....	102
1. El auxilio de la psicología.....	102
2. En el negro antro de los celos.....	105
Conclusión. ¿Qué esperamos?.....	109
Epílogo.....	113

Fuentes de inspiración.....	H5
En papel.....	11 5
En Internet.....	11 ^
Apéndice. ¿Tiene usted tendencias poliamorosas?.....	117
Instrucciones.....	117
Puntuación.....	11 9
Resultados.....	120
índice de integrismo monogámico.....	121

I Prólogo I

«Creo que estoy enamorado... del amor.» Este tema me ha apasionado desde que tengo memoria. Gracias a mis experiencias personales, a través de estudios psicológicos, del trabajo espiritual y de innumerables lecturas, he tratado de comprender sus mecanismos y desentrañar sus misterios. Hoy día todavía insisto en ello.

Dos enigmas me han atormentado durante mucho tiempo. El primero podría enunciarse como: «¿Por qué tanto odio en el amor? ¿Cómo puede explicarse la violencia conyugal, el asesinato pasional o incluso la guerra que pueden llegar a sostener dos ex cónyuges?». El segundo enigma concierne al amor incondicional preconizado por diferentes credos: «El amor que une, o debería unir, a los miembros de una pareja y el que se conoce como "amor universal", ¿son el mismo amor? ¿Cómo puede el primero serlo si no coincide con la descripción que los guías espirituales hacen del segundo?».

La respuesta a estas dos preguntas me llegó cuando descubrí el concepto del «poliamor»: la posibilidad de amar a varias personas a la vez, sin celos ni posesión (o cuando menos trabajando para reducirlos). El entusiasmo suscitado por esta revelación fue tan grande como la desconcertante sensación de libertad que experimenté cuando fui consciente de que yo mismo era un poliamoroso largo tiempo ignorado.

Introducción

¿Quién dijo «natural»?

Los amantes que se besuquean en los bancos públicos, en la canción y en la realidad, lo hacen siempre *de a dos*¹. En los cuentos de hadas, los príncipes encantados (igual que los sapos) encuentran a *su* princesa, se casan con ella y tienen muchos niños *en pareja*. Romeo no tenía ojos más que para *una única* Julieta. Y no se puede menos que constatar que, en el cine y en la televisión, las grandes historias de amor se resuelven casi siempre *de a dos*.

Así pues, la mayoría de los modelos de amor romántico producidos por nuestra cultura occidental se basan en el número *dos*. Por lo demás, las únicas formas legales autorizadas, sean el matrimonio, la pareja de hecho² o el

1. Referencia a la canción de Georges Brassens titulada *Les amoureux des bains publics*. (N. del t.)

2. En el original se refiere al PACS o *Pacte Civil de Solidarité*, contrato que se establece en Francia entre dos personas del mismo o de diferente sexo que disponen de una residencia, común. (N. del t.)

concubinato, son uniones de *dos* personas. La diferencia de sexos ya no es determinante. Lo que ahora importa es que se haga *de a dos*.

Por otro lado, todos sabemos que la transmisión de la vida, entre los seres sexuados, es el resultado de la unión de dos sexos y *únicamente de dos*. Ni todas las técnicas de reproducción asistida pueden modificar en lo más mínimo esta ecuación fundamental.

¿Qué hay más evidente, pues, que considerar el amor como el lazo que une a *dos* seres? Además, todos aquellos que se han enamorado lo han sentido ya en su propia piel: los terceros deben ser excluidos. La fuerza del amor nos impulsa hacia una sola persona y excluye a todas las demás, en una deliciosa fusión casi autista.

Todo esto nos lleva a una sola conclusión: la forma natural del amor, para los humanos, es la pareja y su regla, la exclusividad.

Si comprendemos bien la problemática, sin embargo, el asunto no puede ser tan sencillo... A lo largo de nuestra existencia, somos conducidos por la mayoría a vivir amores múltiples: amistades con derecho a roce, relaciones fáciles, parejas sexuales, grupos, amantes, otro grupo, etc.

Si se mira más atentamente, raros son los individuos que no han amado y deseado más que a una persona a lo largo de su vida.³ De hecho estamos inmersos en un universo de atracciones diversas y frecuentes. Nuestra propia orientación sexual traiciona esta realidad: ser heterosexual u homosexual, ¿no es sentirse atraído por *las personas* de uno u otro sexo?

3. En los países occidentales, los hombres tienen una media de 11 parejas amorosas a lo largo de su vida y las mujeres algo menos de 4.

Estamos permanentemente sometidos a atracciones, más o menos fuertes, más o menos numerosas, en función de nuestro tipo de vida. A veces, eso desemboca en lo que uno llama amor. Pero el amor, grande o pequeño, con «a» mayúscula o minúscula, sea el proyecto de una noche o de una vida, no impide que esas atracciones sigan produciéndose. El amor no impide el amor.

Sentirse atraído por otras personas, tener ganas de conocerlas en profundidad, acercarse, compartir el amor con ellas, parece que es lo más natural! Si nos relacionamos los unos con los otros, sin prohibiciones morales y sociales, el amor aparecerá en múltiples estratos capaces de brillar simultáneamente. Nos debería llamar la atención que el matrimonio sea un contrato oficial y que los votos de fidelidad para toda la vida deban pronunciarse delante de testigos: la exclusividad amorosa no es ni evidente ni fácil, en una palabra, no tiene nada de natural.

En consecuencia, el número *dos* no tiene un lazo natural sino cultural con el amor. La forma binaria del amor es el producto de la sociedad en la que nos desarrollamos a través de sistemas de valores y de reglas. La cuestión es saber por qué ha privilegiado la monogamia en detrimento de otras formas posibles, elevándola al rango de dogma. Y, sobre todo, es el momento de revertir la tendencia y de permitir a todos lo que aspiran a vivir amores múltiples y simultáneos que lo hagan a la luz del día, sin arriesgarse al estigma social. Ha llegado la hora de dejar que el amor se despliegue sin límites y sin reservas, de dejar que acabe su camino hacia el poliamor.

Sin embargo, vivir amores plurales no es sencillo. Los obstáculos, ya sean sociales o de orden privado, son numerosos: los celos y la posesividad están ahí, el miedo a ser

abandonado en provecho de otra pareja no desaparece, los peligros de la superficialidad y de la utilización del otro para satisfacer nuestras propias necesidades son importantes, etc. Hay que analizar de forma conveniente todas estas objeciones antes de lanzarse al camino del poliamor.

Ese es el periplo que les invita a realizar esta obra. En primer lugar, constatar, aunque sea amargo, la decadencia, para no decir el fracaso, de la monogamia. Para presentar a continuación la imagen de lo que es el poliamor y de las diferentes formas que puede adoptar, antes de tratar las diversas objeciones que se pueden plantear ante este modo de vida. Finalmente, ofrecer una nueva perspectiva de la naturaleza misma del amor.

Se trata de un viaje apacible en el que los peligros y las sorpresas han sido sabiamente controlados. Los amantes de esos «Clubs Med'» del pensamiento se verán defraudados. El camino que proponemos en las páginas que siguen se adentra en una región más bien salvaje y hasta el momento poco explorada. Las incertidumbres y los peligros no se han ocultado de forma artificial. Como los aventureros de un nuevo mundo, apréstense a enfrentarse a tomas de conciencia desestabilizadoras y a atravesar profundos cuestionamientos, el mayor de los cuales puede ser descubrir que quizá es un poliamoroso en el fondo de su alma.

Capítulo 1 La decadencia de una utopía

No todo el mundo cree en la monogamia, pero todo el mundo vive como si ése fuera el caso.

A. PHILLIPS

LA AGONÍA DE LA MONOGAMIA¹

Es inútil seguir cuidando el reino de la monogamia: su decadencia, iniciada hace ya bastante tiempo, se ha consumado en la actualidad, como lo demuestran la mayor parte de los indicadores sociales importantes. En efecto, diferentes estudios² están de acuerdo en que por nuestras latitudes:

- Del 10 al 20% de los niños son criados por un padre que no es su padre biológico aunque él cree que lo es (las comadronas y los ginecólogos son depositarios de secretos terribles, estando en primera línea para las

1 El término se utiliza en esta obra en su sentido amplio: engloba toda relación amorosa exclusiva, tenga o no reconocimiento oficial.

2.. Las cifras aquí indicadas se basan en las fuentes mencionadas en el libro del mismo autor /..« 10plusgros mensonges sur l'amour et vie de couple, Éditions Dangles, 2005. Datos similares se encuentran en la mayor parte de las obras recientes sobre las relaciones de pareja.

confidencias de sus pacientes: «¿Se parecerá a su padre?»).

- El 20% (cifra en aumento) de las familias son familias recompuestas, con hijos de diferentes padres, o al menos con padres que proceden de otras unidades familiares.

Del 40 al 50% de los divorcios se otorgan a matrimonios celebrados el mismo año, es decir, alrededor de un divorcio por cada dos matrimonios.

- Más del 50% de las personas entrevistadas reconocen que han engañado por lo menos una vez a su compañero o compañera amoroso (es decir, le ha sido infiel en el plano sexual).
- El 70 % de los matrimonios celebrados acaban en separación o divorcio.

Un modelo que genera un 50% de fallos y un 70% de fracasos, ése es el resultado edificante que genera la unión monógama. En cualquier otra área, hace mucho tiempo que un modelo semejante habría sido abandonado por otro más eficaz. Pero, antes de extraer las conclusiones evidentes y proponer algo radicalmente nuevo, los políticos y los juristas trabajan para suavizar las condiciones del matrimonio y para facilitar los procedimientos de divorcio.

Pero no nos equivoquemos, no es el matrimonio como tal el que está en cuestión, sino su anclaje en el amor exclusivo. La historia de la humanidad está llena de ejemplos en los que el matrimonio regula temas como la transmisión patrimonial y la alianza de familias, sin que tenga nada que ver con los sentimientos. Los monarcas y la nobleza de todos los países se han casado la mayoría de las veces por razones estratégicas o de sucesión, viviendo toda una

serie de amores en brazos de sus amantes y concubinas. Las mujeres no han sido ajenas a ese juego amoroso.

Lo que era válido para la nobleza también lo era para el pueblo en general, más preocupado por asegurar unas condiciones de supervivencia razonables que por la moral amorosa. A la vista de la Historia, el matrimonio tiene que ver más con una estructura de la sociedad que con el amor. En consecuencia, ¿es el matrimonio algo más que un simple contrato?

Pero en la actualidad eso no es suficiente. Se espera del matrimonio que no sólo satisfaga las necesidades de seguridad de la célula familiar —la razón por la que fue instaurado—, sino que también ofrezca las condiciones para el desarrollo personal de los individuos. Una pesada herencia de las revoluciones sociales de los últimos cincuenta años: nuestras madres y abuelas lucharon para conquistar el derecho a casarse por amor, pero ahora nuestras hijas y nietas constatan que el amor no es suficiente para mantener un matrimonio. Las primeras creían que al tener el derecho a escoger serían felices; las segundas están descubriendo que su elección amorosa no las hace verdaderamente más felices.

¿Hay que volver a los matrimonios arreglados que eran lo habitual hasta hace no demasiado tiempo (matrimonios que en cuanto a su duración no tienen menos éxito que los matrimonios por amor)? ¡Desde luego que no! Las conquistas sociales de la segunda mitad del siglo xx han tenido una gran influencia sobre las mentalidades: el derecho a elegir y al desarrollo personal se han convertido en valores incuestionables al iniciarse este nuevo milenio.

Para avanzar en este aspecto habría que relajar los lazos entre matrimonio y amor exclusivo. Las bases de la sociedad son una cosa y el amor, con su carácter volátil, otra

muy diferente. Y si es deseable que exista el amor dentro del matrimonio, ¿por qué no se puede admitir que también lo haya fuera de él?

Todas las cifras mencionadas al inicio del capítulo fundamentan una sola idea: amar a una sola persona y serle fiel toda la vida es más una utopía que una realidad. Aunque la mayoría sigue considerando la monogamia como un ideal, la mayor parte de ellos no son capaces de llevarla a la práctica... y son infelices.

Y a pesar de todo esto, en su inocencia, muchos jóvenes se lanzan alegremente al matrimonio, esperando triunfar donde otros han fracasado. ¿Es tan embrujador el canto de las sirenas de la monogamia? En el plano personal, ¿cuáles son los factores que alimentan ese sueño del «amor eterno con la misma persona»?

LAS RAZONES DE UN MITO

1. De la biología...

¡La oxitocina es más fuerte que Shakespeare!

L. VINCENT

El hecho de que tantas personas cedan a los encantos del amor y vivan su pasión exclusiva de manera parecida aboga a favor de mecanismos innatos. Las investigaciones en neurobiología han puesto de relieve ciertos procesos que tienen lugar en el cerebro enamorado:³ parece ser que se liberan

3. Véase Lucy Vincent, *Commentt devient-on amoureux?*, Odile Jacob, 2004, o Michei Odent, *L'amour scientifique*, Jouvence, 1999.

endorfinas, las hormonas naturales del placer, en presencia del ser amado. La sensación agradable que proporcionan esas endorfinas, como todas las sensaciones de placer, crea una especie de dependencia: una vez se haya disipado el efecto de bienestar, el enamorado intentará reproducir ese estado placentero, movido por ciertas zonas cerebrales que reaccionan ante la dopamina, un neurotransmisor responsable de la motivación. Eso es lo que se define como los circuitos del placer: búsqueda de la presencia del otro bajo los efectos de la dopamina, recompensa en forma de placer gracias a las endorfinas, sentimiento de pérdida a medida que se evapora el efecto euforizante, nueva búsqueda de la presencia para compensar la pérdida, etc.

El enamorado es en cierta forma un drogadicto del amor, buscando de forma permanente las sensaciones que aporta la presencia del otro. Otro al que acaba por unirse bajo la influencia de la oxitocina, una molécula (que se libera en el momento del orgasmo) capaz de inducir un efecto general de bienestar al contrarrestar las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol). Es pues ese juego combinado de dopamina, oxitocina y endorfinas el que provoca las emociones tan particulares que siente el enamorado: un exceso de energía, la impresión de estar sobreexcitado, un placer casi extático, una sensación de pérdida y, sobre todo, fascinación, incluso obsesión por la persona amada, a veces en detrimento de cualquier otra actividad.

En ese estadio, está claro que el sentimiento amoroso se vive la mayoría de las veces en una situación de exclusividad: generalmente uno se enamora de una sola persona a la vez. Las complejas y costosas investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro confirman lo que cualquier adolescente puede comprobar a la salida de clase.

Al menos en parte, se conoce el funcionamiento, pero ¿por qué ocurre? Las teorías de la evolución permiten dar una primera respuesta: se trata de la supervivencia de la especie. En efecto, la supervivencia está ligada a la reproducción de sus miembros. En consecuencia, el acto sexual tiene que tener lugar por fuerza. Por eso la pulsión sexual y el acto «copulatorio» están profundamente arraigados en los genes de las especies sexuadas, la nuestra entre ellas. He aquí, en definitiva, lo que es natural para sus miembros: encontrar un compañero, practicar el coito y reproducirse. Pero eso no es suficiente para perpetuar la especie humana, pues el nuevo individuo nace inmaduro. Librado a sus propias fuerzas no tiene ninguna posibilidad de sobrevivir. Depende totalmente de los individuos que deben ocuparse de él, principalmente sus progenitores.

Además, el embarazo y el período postnatal son agotadores para las mujeres, que ven muy disminuidas sus capacidades físicas. En las sociedades ancestrales era esencial que pudieran asegurar los servicios de sus congéneres para conseguir alimentos y protección durante ese período. Era esencial para su supervivencia y la de sus pequeños. De esta manera, poniendo en funcionamiento un sentimiento amoroso exclusivo destinado a unir a los dos progenitores, la naturaleza ha permitido aumentar las posibilidades de supervivencia de los pequeños, gracias al aporte de los recursos del macho.

La monogamia tiene, pues, fundamentos biológicos: aparece en las especies en las que un solo progenitor no puede conseguir los recursos suficientes para asegurar las condiciones de supervivencia de su prole, es decir, en aquellas en las que el tiempo de gestación y de cuidados hasta la emancipación de los pequeños se ha alargado. Entre las

aves, por ejemplo, es muy corriente, mientras que entre los mamíferos sólo lo es en el 5 % de las especies, entre ellas la humana, cuyos retoños nacen muy inmaduros.

Desde un punto de vista estrictamente biológico, la exclusividad del sentimiento amoroso es un ardid de la evolución para aumentar las posibilidades de supervivencia de los miembros de la especie humana. Aunque esto parezca muy poco poético y mucho menos romántico, la experiencia viene a confirmar esta hipótesis: el sentimiento amoroso fuerte y exclusivo (no hablamos aquí de amor, sino únicamente de un estado amoroso caracterizado por una obsesión por el compañero, una especie de ceguera en todo lo que le concierne, una fuerte necesidad de unirse a él y de buscar su presencia) no está programado para durar más allá de tres años, el tiempo que necesita la mujer para recuperar su autonomía y para que el pequeño se haya desarrollado suficientemente.⁴ Esta duración reducida de la *pasión amorosa* queda confirmada por las encuestas: una media de 18 a 36 meses.

Lo que nos enseñan los especialistas del cerebro es que bajo los efectos de mecanismos complejos que tienen una utilidad para la especie, estamos condicionados a experimentar un estado amoroso que trae consigo sentimientos exclusivos hacia una sola pareja, pero esa situación particular está limitada en el tiempo y no debería prolongarse más allá de los tres años, aunque nada impide que se repita muchas veces a lo largo de la vida. Es decir, ¿nuestros genes nos condicionan a ser *monógamos seriales*, monógamos en serie?

4. Para nuestros antepasados que vivían en las cavernas, el tiempo transcurrido entre el primer encuentro amoroso y el nacimiento del primer retoño no era tan largo como en la actualidad, pues aún no se habían inventado los métodos contraceptivos.

Nuestra constitución genética nos predispone a enamorarnos y a unirnos momentáneamente a una sola pareja. Pero ¿por qué soñamos en transformar un estado pasajero en un proyecto de vida? Una explicación se puede encontrar en otro mecanismo biológico: la búsqueda del placer. La intensidad de los sentimientos amorosos eleva a los amantes por encima del mundo cotidiano: viven momentos excepcionalmente ricos y muy estimulantes, casi extáticos, que recuerdan a la dulce fusión entre el recién nacido y su madre. En comparación, el resto de la vida parece gris y monótona. En consecuencia, les gustaría que esa beatitud durase el mayor tiempo posible. Como el enamorado atribuye ese bienestar a la presencia del ser amado, concluye que desea pasar la vida entera a su lado con el fin de continuar disfrutando de tanta felicidad. Incluso está dispuesto a ofrecerle votos de fidelidad eterna para ello.

Sabemos cómo continúa la historia: los deseos pierden su ímpetu, aparecen los primeros signos de aburrimiento, los pequeños defectos del otro se hacen cada vez más evidentes (y enervantes), las preocupaciones cotidianas vuelven a tomar relevancia. Ante la evidencia de la realidad se pueden tomar dos caminos: abandonar al otro y buscar un nuevo amor —el Gran Amor— que reactivará esos instantes deliciosos, o acomodarse a sentimientos más tranquilos y menos apasionados... y permanecer a su lado.

La búsqueda del placer lleva naturalmente a los individuos hacia la primera posibilidad, que conlleva inestabilidades y turbulencias a las que la sociedad no ha sabido adaptarse demasiado bien. El equilibrio de la comunidad reside, pues, en elegir la segunda alternativa: permanecer con la misma pareja a largo plazo. De ahí la instauración

del contrato matrimonial de por vida (y eso es así incluso en las sociedades polígamas).

2. ...a la cultura

Hay personas que nunca se hubiesen enamorado si jamás hubieran oído hablar del amor.

LA ROCHEFOUCAULD

Tres años de pasión amorosa, en el mejor de los casos, y dos décadas para criar a los hijos. He aquí el programa de la Madre Naturaleza. ¿Y después? ¡Nada! Ella no parece tener ningún interés en la vida amorosa de los individuos después de la reproducción. Es posible que ni siquiera esté previsto... De ahí el interés de la cultura por tomar el relevo: por ejemplo, al instituir un contrato de matrimonio, da a la relación de pareja un marco que la biología no es capaz de dar después de los primeros años de relación.

Si persistimos en seguir siendo monógamos aunque los sentimientos se hayan enfriado, los deseos amortiguados, los encuentros sexuales se hayan convertido en deber conyugal,⁵ es porque hemos sido condicionados para actuar de esa manera. Somos fieles (al menos en apariencia) porque hemos aprendido que debemos serlo.

Ese aprendizaje no es necesariamente consciente: no se dice explícitamente que se debe amar a una sola persona a la vez, pero la mayor parte de los modelos que se nos muestran reproducen esa idea. A decir verdad, vivimos permanentemente inmersos en un océano de información

5. Las estadísticas demuestran que la frecuencia de las relaciones sexuales disminuye progresiva e inexorablemente a lo largo del tiempo entre las parejas estables.

cuyos efectos son la mayor parte de las veces inconscientes. Desde nuestra más tierna infancia, registramos innumerables historias de monogamia: se nos habla de *un* papá y de *una* mamá que se aman, así como de abuelas y abuelos que viven *en pareja* (o quienes la muerte ha separado prematuramente); los cuentos de hadas nos recuerdan que los héroes están dispuestos a superar todos los obstáculos para encontrar el amor, encarnado en *una* persona; después, las películas y series de televisión vienen a reforzar ese ideal de un amor que une a *dos* individuos, con frecuencia hechos el uno para el otro (siempre bajo el modelo del estado amoroso, es decir de sentimientos intensos que llevan a la exclusividad). De manera general, muchas producciones artísticas se hacen eco del amor binario.

El último estadio de ese condicionamiento cultural se encuentra en los sueños de las niñas (¡y no tan niñas!) de vivir una boda de princesa: ser la más bella, llevar un vestido magnífico, ofrecer una recepción suntuosa, etc., para que ese día sea inolvidable. En ciertas culturas, las familias se endeudarán durante varias generaciones para realizar ese sueño.

Un condicionamiento⁶ semejante tiene que dejar huella y no es sorprendente que muchos jóvenes adultos tengan el matrimonio como marco de su amor. Otro aspecto de la elección de la monogamia, menos evidente, viene dictado por las opciones posibles: el matrimonio era hasta hace poco (y lo es aún en numerosas sociedades) el único camino para abandonar la familia, exceptuando tomar los hábitos, que es una vía aún más restrictiva. Quedarse soltero

6. La medida de dicho condicionamiento y la puesta en cuestión de ese lazo que une amor romántico, exclusividad y matrimonio son el tema de una obra muy bien documentada de Serge Chaumier, *Le couple fissionnel*, Fayard, 2004. Una lectura de referencia en la materia.

o vivir en comunidad, ni siquiera era planteable. ¿Cuántas personas habrían optado de verdad por el matrimonio monógamo y renunciado a cualquier otra posibilidad de amar durante toda su vida si hubieran tenido otra elección?

Estamos condicionados para pensar que la unión monógama es la única forma de vivir nuestros amores, hasta el punto de elevarla al rango de ideal, aunque nuestra experiencia personal nos diga lo contrario. Como los perros de Pavlov estaban condicionados para salivar al oír una campanilla, se nos ha enseñado a salivar ante la idea de un amor eterno y exclusivo, aunque no tenga nada de natural.

Así, a excepción del breve período de la pasión amorosa, se llega a la conclusión de que nada, ni en la biología ni en la cultura, ofrece razones sólidas para limitar el amor a las fronteras de una sola pareja y de vivirlo en exclusividad.

EL PRECIO DE LA EXCLUSIVIDAD

Si juzgamos al amor por la mayoría de sus efectos, se parece más al odio que a la amistad.

LA ROCHEFOUCAULD

¡Si al menos la unión monógama exclusiva proporcionara la felicidad! Por cada pareja satisfecha con su suerte, ¿cuántas son infelices? Son testimonio de ello los chistes sarcásticos sobre el matrimonio, comparándolo con una prisión, con una trampa, o con un suplicio (¿no se dice «tener la soga al cuello»?). Los humoristas y los cómicos de todo tipo son muy aficionados a poner en escena esposas malhumoradas o esposos libidinosos, situaciones en las que el amor hace mucho tiempo que ha desaparecido.

Pero el precio que hay que pagar por ese sueño de amor exclusivo es mucho más elevado que algunos sarcasmos tras una velada bien regada. En efecto, la monogamia lleva en su seno gérmenes bastante terroríficos, entre los que se encuentran la prostitución, el adulterio y la violencia.

Aunque pueda parecer paradójico, los clientes de la prostitución y de forma general de los diferentes comercios relacionados con el sexo (salones de masaje, películas pornográficas, páginas eróticas de Internet, etc.) no son sólo los solteros. Una gran parte de esta clientela la constituyen hombres casados, que buscan darle sabor a una vida sexual que se ha vuelto demasiado sosa. Así, a causa del rechazo social a los amores múltiples, algunos compensan su falta pagando a otras personas para saciar algunos fantasmas o pulsiones sexuales, salvaguardando la moral: pero como se trata de algo sexual —no intervienen los sentimientos— y puramente comercial, no parece tan grave. Se convierte en algo perdonable... salvo que ese comercio se caracteriza por la explotación del ser humano, sobre todo de la mujer, y lleva consigo una miseria indecible (drogadicción, enfermedades, pérdida de la autoestima, etc.).

El segundo efecto perverso de la monogamia institucionalizada es el adulterio. Éste, en tanto que falta o pecado, sólo puede aparecer en una sociedad que proscriba los amores plurales. Con ello, obliga a esconder las atracciones paralelas, a vivirlas con preocupación y engaño. El lenguaje es inequívoco a este respecto: en francés, *engañar* y *ser infiel* se han convertido en sinónimos, en el sentido de tener una relación sexual con otra persona que no es la pareja oficial y sin su consentimiento.⁷ Sin embargo, en su origen, la

palabra *engañar* se refería únicamente a la utilización maliciosa del lenguaje para ocultar la verdad e inducir a error: podemos engañar a nuestro cónyuge sin serle infiel (ir a jugar al casino cuando deberíamos estar practicando deporte con un amigo) y serle infiel sin engañarlo (diciéndole la verdad sobre nuestras aventuras sexuales extraconyugales). En una sociedad abierta a los amores múltiples, no existiría el adulterio, y el engaño, en ese sentido, no tendría razón de ser. El adulterio es el reverso de la moneda de la exclusividad amorosa predicada por la sociedad.

El tercer efecto desastroso de la monogamia, y sin duda el peor, es la violencia conyugal. Por definición, el amor es ternura. Es incompatible con todo lo que signifique violencia y abuso. Sin embargo, los celos pueden llevar a la muerte cuando la exclusividad se ve amenazada. Sin llegar a esos extremos, la violencia doméstica está presente en el 10 al 20 % de las parejas. Esa violencia se expresa de muchas formas: golpear al compañero con la mano, el pie o un objeto, lanzar cualquier cosa en su dirección, zarandearlo, contradecirle con gestos, desvalorizarlo, humillarlo ante testigos, insultar, amenazar, destruir o estropear objetos importantes para él o ella, etc. Y en esa guerra las mujeres no son sólo las víctimas... Los intentos de explicación de este fenómeno son múltiples y complejos, y no es posible reducirlos a una sola causa, pero es evidente que la presión que obliga a los compañeros amorosos a vivir en un mundo cerrado sólo puede exacerbar la violencia latente. Además, la obligación de la monogamia cataliza las frustraciones, impidiendo encontrar fuentes de placer ajenas a la pareja.

A veces esta violencia es tolerada, por no decir que está institucionalizada. En esos casos, se otorga a un miembro de la pareja, casi siempre el hombre, el derecho de dominar

7. En castellano ocurre lo mismo. (N. del t.)

a su cónyuge: derecho a disponer de su tiempo, de su libertad, incluso de su vida. En consecuencia, *posee* en sentido estricto a la otra persona, que queda reducida al rango de objeto, que puede utilizar, dirigir y corregir como le parezca oportuno. En semejantes relaciones no se puede utilizar la palabra *amor*.

Una vez más, no se trata de insinuar que la monogamia es la *causa* de la violencia conyugal. Sin embargo, al situar el dominio de la afectividad dentro de la carcasa de los derechos y los deberes, contribuye a crear las condiciones propicias para que aparezca.

Como dice el refrán: quien siembra vientos recoge tempestades. En lo relativo a las relaciones humanas se podría decir: quien siembra la exclusividad amorosa (o la monogamia) se arriesga a recolectar enojos y adulterio, prostitución y violencia.

HACIA UN NUEVO PARADIGMA

Es necesario aprender a vivir juntos, en pareja, sin aislarnos de los demás. Es necesario que descubramos los encantos de la polivalencia.

S. CHAUMIER

Después de haber constatado que el sueño del amor exclusivo no resiste la prueba de la realidad para muchas parejas, si no para la mayoría; que ese sueño es el resultado de un condicionamiento social más que de una necesidad biológica, y que puede llevar consigo enfados y violencia, es necesario admitir que un cambio es deseable. No se trata de abolir el matrimonio monógamo, pues ciertas personas

se encuentran bien en él —hay parejas exclusivas felices en las que el amor resiste el paso del tiempo e incluso se intensifica con él—, pero que aquellos que lo deseen sean autorizados a vivir públicamente sus amores plurales.

A nivel personal, se trata de transformar la idea del amor exclusivo en un amor inclusivo, capaz de englobar a más de dos personas. A nivel social, consiste en redescubrir lo que ya conocían nuestros antepasados: que los lazos conyugales y los lazos afectivos externos a la pareja no son incompatibles, que pueden ser vividos simultáneamente y dentro del respeto a cada uno.

Por suerte, ese territorio no es virgen: algunos exploradores han plantado algunas balizas. Se han realizado numerosas tentativas, algunas más constructivas, otras claramente más desestructurantes: de la pareja a tres a la comunidad del 68, pasando por el amor libre, la poligamia (y la poliandria) o incluso el matrimonio abierto. No faltan modelos, aunque casi todos presenten ese carácter experimental propio de los tiempos de cambio.

Se trata, pues, de una transformación radical de nuestra visión del amor y de las maneras de vivirlo que nos impone nuestra época; una modificación de la ideología conyugal.

Eso es lo que propone el poliamor.

Capítulo 2

¿Qué es el poliamor?

El término *poliamor* (o *poliamoría*-, *polyamory* en inglés) es un neologismo que apareció por primera vez en los años sesenta, pero cuya popularización data de la década de los noventa. Construido a partir de la raíz griega *poly*, que significa «muchos», traduce la idea de los amores múltiples, es decir, con muchas personas y de muchas formas al mismo tiempo. Este nuevo concepto subraya el carácter polisémico de la palabra amor, que se aplica de forma indiferenciada a las parejas amorosas, a los padres, a los hijos, a los amigos e incluso a las cosas, como el chocolate o el fútbol. De manera más específica, añade la idea de que el amor sentimental y erótico se puede vivir con muchas personas simultáneamente.

LO QUE NO ES EL POLIAMOR

El amor que economiza ríe es nunca el amor verdadero.

H. DE BALZAC

El poliamor tiene su fundamento en el proyecto de vivir relaciones sentimentales con numerosas parejas, incluyendo o no las relaciones sexuales, con toda franqueza y dentro del respeto a cada uno. Por ello se diferencia de:

La monogamia serial, a la que habría que llamar con mayor precisión poligamia occidental: se trata de personas que aman a numerosas parejas, pero de forma sucesiva, es decir que rompen una relación antes de empezar la siguiente. Actualmente es el modelo dominante en las sociedades occidentales, en las que el divorcio es legal y las familias recompuestas forma una parte importante del tejido social.

Lo que marca la diferencia entre el poliamoroso y el *serial lover* es que el primero reivindica el derecho a vivir a la luz del día sus amores múltiples y simultáneos, mientras que el segundo todavía se adhiere al mito del amor romántico exclusivo.

La poligamia establecida como sistema social en el que no todos los individuos tienen los mismos derechos, pues se favorece a un género, mayoritariamente al hombre, en detrimento del otro. La poliginia (un hombre casado con varias mujeres) y la poliandria (una mujer casada con varios hombres) no aparecen juntos en una misma sociedad: los dos sistemas son generalmente excluyentes y conllevan una

relación de dominante/dominado entre los sexos. Como las nociones de respeto y de igualdad de derechos son esenciales para el poliamoroso, éste no reclama la instauración de semejantes sistemas sociales. Más bien tendrá tendencia a desconfiar de ellos.

Además, desde un punto de vista sociológico, se puede pensar que el poliamor es una de las formas más completas para las relaciones amorosas. En efecto, durante bastantes siglos, las mujeres han tenido que padecer la poligamia. La aparición de la monogamia tampoco fue una mejora significativa, pues no disponían de los mismos derechos que los hombres. De hecho, ellas seguían estando sometidas. Los numerosos suplicios infligidos a las mujeres adúlteras (y sólo a ellas) son testimonio de esa dominación: lapidación (Oriente Medio), inmersión en agua hirviendo (Japón), aplastamiento entre dos piedras (China), amputación de la nariz y las orejas (indios de América del Norte), marcaje con hierros al rojo vivo, etc. La verdadera revolución es la emancipación de las mujeres (en buena parte gracias a los medios de contracepción) y la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

Esa igualdad de sexos es la condición *sine qua non* del poliamor. Eso explica por qué, a diferencia de la poligamia, no es una invención masculina: muchas mujeres reconocen su capacidad pluriforme de amar y tienen el valor de reivindicarla.

Las relaciones extraconyugales, o infidelidades, que se viven frecuentemente con preocupación y engaño. Generalmente producen vergüenza y culpabilidad en el miembro de la pareja que las mantiene, y cólera, tristeza y rencor en el que las sufre. Están emparentadas con la traición, sobre

todo teniendo en cuenta las promesas intercambiadas durante la boda. Desgraciadamente, más de la mitad de las parejas sufren en un momento u otro este fenómeno.

Los practicantes del poliamor, por el contrario, tienen el compromiso de vivir a la vista de todas sus relaciones múltiples, guiándose siempre por el respeto a los demás.

El libertinaje, y su forma estructurada, el intercambio. Estas prácticas implican principalmente a varias parejas, con el objetivo de ampliar la vida sexual al incorporar a otras personas, sin que exista ningún tipo de relación sentimental con ellas. Por eso, la regla que prevalece entre buena parte de las parejas que practican el intercambio es no enamorarse de sus compañeros sexuales, que a menudo son sólo ocasionales, y, paradójicamente, seguir siendo fiel a la propia pareja (no iniciar una relación sexual con un tercero sin su autorización, por no decir que ante su presencia).

A los poliamorosos, al no concebir que sus compañeros sean de su propiedad, no les gusta el término *intercambio*. Es más, estos últimos sitúan los sentimientos en el centro de sus relaciones, aunque sean sexuales. Así, aunque algunos poliamorosos participan de actividades sexuales en grupo que pueden recordar los intercambios, rechazan identificarse con ellos. A la inversa, la mayor parte de los que participan en intercambios de parejas no se consideran poliamorosos: reivindican su situación de pareja casada tradicional y, además, fiel.

La actitud de consumo, que consiste en coleccionar idilios. Esta conducta se caracteriza por la búsqueda de la cantidad más que de la calidad, además de por la superficialidad, pues con frecuencia se evita un compromiso sincero en la relación.

El poliamoroso, al contrario, no teme implicarse de verdad y sinceramente en diversas relaciones.

Finalmente, los amores de transición, que son las de aquellas personas que viven amores simultáneos, sin embargo, que los consideran como etapas diferentes. Estas personas ponen fin a una relación al mismo tiempo que empiezan la siguiente. Sus sentimientos están casi exclusivamente orientados hacia el nuevo amor. Ellos no se consideran poliamorosos (aunque de hecho tampoco son monógamos en sentido estricto).

LAS DIFERENTES FORMAS DEL POLIAMOR

Existen tantos tipos de amor que uno no sabe a quién dirigirse para definirlos.

VOLTAIRE

El poliamor florece donde los sentimientos amorosos se dirigen hacia diversas personas simultáneamente. Pero su jardín no es uniforme ni sigue unas reglas fijas. Al contrario, las formas que puede adoptar sólo tienen por límite la imaginación, siempre que esté asegurado el respeto al otro.

Algunos poliamorosos prefieren la pareja tradicional. Allí encuentran la seguridad y la estabilidad que necesitan, siempre que deje un espacio de libertad. En esos casos se habla de un modelo *jerárquico*, con una relación primaria y otras secundarias. La relación primaria ocupa el lugar principal en la vida del poliamoroso. Ella estructura su vida cotidiana: compartir un mismo domicilio, puesta en común de los recursos, creación de una familia, etc., es decir .

todo lo que caracteriza habitualmente a una pareja monógama, incluido el matrimonio. A esto se une la posibilidad de mantener relaciones afectivas y/o sexuales con otras personas, que constituyen las relaciones secundarias: compañeros en relaciones duraderas, de significado importante, con los que el tiempo dedicado es apreciable y las actividades variadas. Son lo que normalmente se llama amistades, con la única diferencia de que aquí intervienen sentimientos amorosos y se pueden dar relaciones sexuales. Junto a las relaciones primaria y secundarias, algunos identifican aun unas relaciones terciarias, es decir, interacciones episódicas o de corta duración, que implican poco tiempo y energía, y en la mayoría de los casos vividas sólo a un nivel sexual-

Un ejemplo de poliamor jerárquico conocido por el gran público lleva el nombre de *pareja abierta*, o de *matrimonio abierto* si existe una relación legal. Si algunos lo viven como la oportunidad de tener relaciones sexuales fuera de la pareja, un poco como si fueran relaciones extraconyugales toleradas, otros pueden decidir reservar la dimensión sexual a su pareja principal: aman abiertamente a muchas personas, pero sólo llegan a la intimidad sexual con una de ellas.

Las relaciones abiertas, algunas veces llamadas *amor libre*, se caracterizan por la libertad que se da a los miembros de la pareja para iniciar y mantener relaciones amorosas con otras personas. Algunos poliamorosos, sin embargo, insisten en la fidelidad hacia sus parejas y lo consideran un valor superior a la libertad. Se habla entonces de *polifidelidad*. Así, algunos poliamorosos polifieles no pueden catalogarse paradójicamente como pareja abierta porque viven varias relaciones simultáneas, pero como si fueran matrimonios de orientación exclusiva, es decir, prohibiendo las aventuras pasajeras.

Junto a estos modelos jerárquicos, cuyos fundamentos son muy cercanos a los de las parejas tradicionales, a excepción de la exclusividad amorosa, existen formas de poliamor llamadas *igualitarias*. En ellas, todos ocupan el mismo nivel y tienen los mismos derechos: nadie está en una posición privilegiada, en una especie de ideal democrático. Así la *relación triangular*, o trío amoroso, esta formada por tres personas en pie de igualdad. En la realidad, dicho equilibrio es difícil de mantener, y presupone a menudo una relación homosexual entre los dos compañeros del mismo sexo.

Esos modelos igualitarios no tienen teóricamente ningún límite en cuanto al número de personas implicadas: así se pueden formar *comunidades amorosas* y celebrar *matrimonios en grupo*, en los que cada participante se compromete con todos los demás miembros del grupo.

Las formas que puede adoptar el poliamor son muy variadas, hasta tal punto que es difícil ordenarlas. Por otra parte, tampoco existe un término comúnmente aceptado y utilizado para designar a los compañeros poliamorosos.¹ Su punto en común, que es a la vez su especificidad, reside en la posibilidad de amar simultáneamente a varias personas; en otras palabras, la no exclusividad amorosa.

1. Françoise Simpère habla de «amigos-amantes» mientras que en Estados Unidos se ha creado el neologismo «*sexualover*».

LOS VALORES DEL POLIAMOR

La verdad es un atributo del amor.

G. KRETSCHMANN

Si no existe un único modelo para vivir el poliamor, los poliamorosos consideran que tienen un conjunto de valores comunes esenciales a los que se suelen atener: el respeto (a sí mismo y a los demás), la comunicación franca y la no posesividad.

1. Respeto

El respeto es una noción esencial en el lenguaje poliamoroso.² Esto es lo que diferencia a los seguidores del poliamor de los amantes tradicionales: los primeros reconocen la importancia central del respeto mutuo, mientras que los segundos no le dan a ese concepto un lugar decisivo en la realidad. En efecto, los miembros de parejas exclusivas no tienen inconveniente en restringir recíprocamente su libertad y exigirse cosas el uno al otro. ¿No se habla de deber conyugal? Por el contrario, los poliamorosos aspiran a no interferir en la libertad de sus parejas. Desean dejarles la libertad para que sean ellos mismos, con sus fantasías, reacciones, sentimientos e incluso defectos. Esta aceptación de la diferencia y de la alteridad, que aspira a ser incondicional (al menos en el ideal), fundamenta la consideración que los compañeros poliamorosos se deben el uno al otro.³

2. Los poliamorosos respetan totalmente la elección de la monogamia por parte de algunos. A cambio, esperan que se respete que cada uno pueda adoptar el modelo que le conviene...

3. Por esta razón el poliamor no se puede imponer jamás a una pareja que no lo acepta.

En el poliamor, el respeto toma naturalmente un significado bilateral: el respeto al otro no puede estar dissociado del respeto a uno mismo. Los poliamorosos son conscientes de la importancia de conocerse uno mismo y confiar en uno mismo. Evitan comprometerse a acciones únicamente por conformismo, por temor al rechazo, o porque no se atreven a decir no. Estas actitudes, que son reprobables en una relación binaria, son insostenibles en un marco de relaciones múltiples: en efecto, ¿cómo se puede complacer al mismo tiempo a varias personas?

Esta búsqueda de respeto lleva a los poliamorosos a una franqueza en la comunicación que con frecuencia falta a los amantes tradicionales. Más que esconder, falsificar, mentir o engañar, corren el riesgo de la verdad y no temen expresar lo que están viviendo según su conciencia. Incluso si esa vivencia desagrade a la otra persona, incluso si es recibida con sentimientos desagradables como el miedo, la ira y los celos. El respeto al otro también consiste en no decidir en su lugar qué puede entender o no, es confiar en que sepa gestionar sus propias emociones. La verdad y la franqueza son preferibles, aunque puedan herir en el momento, que la mentira y la traición, que son mucho más venenosas a largo plazo.

La primacía del respeto implica igualmente una definición particular del término *fidelidad*. Este concepto designa un compromiso tomado a partir de la palabra dada y las promesas expresadas. La fidelidad tiene como objetivo disminuir la distancia entre lo que las personas viven en su interior y lo que muestran en el exterior, en particular a sus amados. En consecuencia, no tiene nada que ver con cualquier exclusividad sexual. La fidelidad permite que aparezca la confianza entre compañeros, no por los jura-

meneos dichos en voz baja («te amaré siempre»), sino por la seguridad de entender la verdad («te amo y haré todo lo posible para que nuestra relación sea bella y enriquecedora para los dos, sin saber cuánto tiempo va a durar»).

El respeto a uno mismo y a los demás incita también a los poliamorosos a asumir la responsabilidad de sus actos, especialmente en lo referente a la sexualidad. Se tiene un especial cuidado con los temas de contracepción y de prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Así, el poliamor no es comparable a un relajamiento de las costumbres o a una manera fácil de multiplicar los compañeros sexuales.

Otro valor que es necesario mencionar es la humildad. No en el sentido de menospreciarse a sí mismo ni de falsa modestia, sino de tener conciencia de que no se es todo para otra persona. Sólo el amante exclusivo tiene la pretensión, por no decir el orgullo o la presunción, de creer que él solo puede satisfacer totalmente todas las necesidades afectivas, sensuales y sexuales de su pareja. El poliamoroso sabe que no puede asegurar definitivamente las múltiples necesidades de todas sus relaciones, que él no puede satisfacer todas las riquezas solo. En consecuencia, para él es una alegría ver que sus parejas inician otras actividades, con otras personas, en otros marcos de relación: él puede aprovechar la realización personal de las personas que ama.

2. Comunicación franca

Una comunicación franca y de calidad es una condición *sine qua non* para aventurarse en los vericuetos del poliamor. En efecto, las normas habituales de la vida amorosa

tal como las destila la sociedad no son aquí de gran utilidad: lo que está permitido o prohibido, lo que se puede mostrar o lo que uno debe esconder, etc., hay que reinventarlo casi todo. Como existen muchas menos cláusulas implícitas en los acuerdos entre poliamorosos, éstas se deben discutir abiertamente. En efecto, un testimonio del sentimiento («te amo») en el universo monógamo a menudo viene acompañado de corolarios sobreentendidos: «sólo te amo a ti, renuncio a cualquier otro compañero sexual, deseo pasar la mayor parte de mi tiempo contigo, estoy dispuesto a mantener relaciones sexuales contigo, deseo que me des prioridad sobre las relaciones con otras personas, que evites los amigos que no me gustan, que me prometas una exclusividad sexual, etc.», Nada de esto es evidente para los poliamorosos.

Las modalidades de relaciones que unen a los poliamorosos se deben discutir cada vez. Y con cada nueva relación, los acuerdos establecidos en las precedentes pueden redefinirse. Los intercambios verbales son, en consecuencia, más frecuentes entre los poliamorosos. Además, con el fin de garantizar el respeto mutuo, es necesario desarrollar una comunicación en la que no estén presentes las presiones ni las manipulaciones: una comunicación auténtica, basada en escuchar al otro, la ausencia de prejuicios, la expresión de los resentimientos y la formulación de peticiones explícitas.

Los objetos de litigio (y existen tantos como en las parejas monógamas, si no más) deben ser tratados y no eludidos. Los poliamorosos favorecen para eso el consenso y la negociación, ofreciendo a cada uno un máximo de satisfacción en los acuerdos. Por eso, los compañeros no intentan ocultar información: cada uno debe estar en disposición de

formular una opinión con conocimiento de causa, y no sobre la base de informaciones sesgadas. De ahí el imperativo de la franqueza.

Cuidado sin embargo con no confundir franqueza y transparencia. Mientras que la primera es indispensable para conseguir una relación de calidad, la segunda es perjudicial. En efecto, cada uno debe tener la posibilidad de disponer de un jardín secreto donde cultivar los pensamientos y los recuerdos más íntimos. Ésa no es sólo una condición para el equilibrio psíquico, sino que también forma parte del atractivo erótico. El deseo despierta donde flota una brisa de lo desconocido, pero se apaga cuando el otro se ha vuelto totalmente previsible. Una parte de misterio es esencial para mantener el deseo: volverse transparente es lo mismo que ser invisible.

Entonces, ¿no es ésa la puerta abierta a las pequeñas mentiras y a los demás secretillos que son los atributos de la vida amorosa clásica? No, porque la diferencia entre franqueza e hipocresía es muy importante: la primera no esconde nada para complacer, para manipular, para obtener un beneficio, para controlar las emociones del otro (por ejemplo, para no herir) o por rencor; calla para preservar la intimidad. La segunda, al contrario, utiliza el secreto con fines estratégicos, para alcanzar un objetivo preciso.

Ser poliamoroso no significa convertirse en un integrista de la transparencia. Al contrario, una de las reglas que se aplica con frecuencia entre los poliamorosos activos, es decir, que mantienen varias relaciones sentimentales y carnales paralelas, es no divulgar los detalles de la intimidad sexual con una persona a otra de las parejas. Decir con quién se está saliendo, sí; decir qué se hace y en qué po-

sición, no. Esto se considera una falta de respeto hacia la pareja cuya vida privada se está divulgando.

3. No posesividad

El respeto mutuo y la comunicación franca no son valores sólo para los poliamorosos. La parejas tradicionales reivindican a menudo las mismas formas de conducta. Una diferencia irreductible aparece en el tercer principio fundamental del poliamor: la no posesividad.

Los amantes exclusivos llegan a pensar muy pronto que su pareja les pertenece. Y si no su espíritu, al menos su cuerpo, y como mínimo su sexo. Incluso la masturbación puede estar prohibida porque se percibe como una infidelidad (como más de un 90% de los hombres se libran al placer solitario, semejante concepción hace saltar todas las tasas de infidelidad).

La posesividad es uno de los resultados directos de la exclusividad: el que acepte entregar la satisfacción de todas sus necesidades afectivas y sexuales en manos de una única persona hará bien en tenerla controlada. Es más, debe empezar a controlarla para estar seguro de que no le va a faltar de nada. Incluso exigirá ciertos comportamientos por su parte, siendo el débito conyugal un ejemplo clásico (¡aunque sea triste decirlo!). Además, cualquier otra relación puede representar una amenaza, pues es susceptible de debilitar esa exclusividad y, por tanto, puede traer consigo carencias. En ese momento entran en escena los celos y todo su sórdido cortejo: vigilancias, interrogatorios, restricciones de contactos con el exterior, desconfianza e incluso desvalorización (una persona desvalori-

zada toma menos la iniciativa para encontrarse con otras personas).

La posesividad lleva a considerar al otro como un objeto, una cosa de la que uno puede disponer a su antojo. Es una manera de alienar su libertad, de faltarle al respeto.

Los poliamorosos, por su lado, parten del principio soberano de que ellos no pueden poseer a nadie: cada persona pertenece a sí misma durante todo el tiempo y, en consecuencia, es totalmente libre de actuar como quiera. Para ellos, el amor preserva la libertad, no la coarta.

Este valor no sólo es lo más característico del movimiento poliamoroso, sino también el más difícil de llevar a la práctica a causa del fuerte condicionamiento cultural sobre este aspecto. No podemos olvidar que la sociedad occidental se fundamenta en el derecho a la propiedad: mi casa, mi terreno, mi coche, mi trabajo, mi mujer, mis hijos e incluso... mi amante.

Los fundamentos de la monogamia como estructura social se inspiran en ese apego a la propiedad. El patrimonio y la fortuna se deben transmitir, habitualmente por sucesión. Para eso, es necesario un heredero, si es posible consanguíneo. Como un hombre no podía estar nunca seguro de que el niño que llevaba su esposa fuera de verdad suyo (antes de la invención de los tests de paternidad), debía preocuparse de controlar estrictamente el acceso a la mujer. Era como si el matrimonio le asegurase la posesión exclusiva del útero de su pareja, siendo ésta la garantía de que sus descendientes «descendían» verdaderamente de él: «¡Tú serás mi heredero, hijo mío!».

Un discurso sobre los valores nos lleva al aspecto ideal de las cosas. La realidad es evidentemente más diversa: una divergencia entre las líneas directrices y su aplicación es inevi-

table. Por tanto, no se trata de pretender que los poliamorosos son seres excepcionales desde ese punto de vista. Como todo el mundo, intentan aplicar los valores en los que creen, sin pretender alcanzar la perfección. Las faltas, más o menos importantes, jalonan su camino: crisis de celos, presiones y manipulaciones, control y chantaje, etc.

Hay que señalar que la violación de los valores y de los códigos poliamorosos se condena con el mismo vigor que en el caso de las parejas monógamas, e incluso con un poco más de severidad, como en el seno de otras minorías que intentan defender su imagen ante la opinión pública, mayoritariamente crítica con ellas.

¿CÓMO CONVERTIRSE EN POLIAMOROSO?

He elegido conciliar la perennidad del amor y los imprevistos del deseo.

F. SIMPÉRE

La pregunta quizá debería plantearse al revés: ¿cómo se convierte uno en monoamoroso, es decir cómo se adhiere uno a la exclusividad sentimental? En efecto, desde los inicios de nuestra vida amorosa vivimos toda una serie de atracciones múltiples: nos atraen las chicas o los chicos, después más concretamente las rubias, las intelectuales, los artistas o los morenos, las deportistas, los trabajadores, etc. Estas atracciones repetitivas están limitadas por el condicionamiento social que hayamos sufrido y que nos lleva a considerar que el amor sólo puede conjugarse en singular. Aprendemos así a renunciar a nuestra capacidad poliamorosa innata, hasta persuadirnos de que ésta nunca ha existido.

Para el individuo concreto, la toma de conciencia de su disposición poliamorosa, si es que ocurre, es comparable al descubrimiento de su orientación sexual (sobre todo si ésta es minoritaria). Para ello no es necesario vivir una experiencia concreta: de la misma manera que hay homosexuales casados pero muy conscientes de la naturaleza de sus atracciones, existen poliamorosos solteros. Esta toma de conciencia marca a veces un punto de inflexión en su existencia. Antes de ella, a pesar de la represión, la inhibición o la negación, no son capaces de encontrar la paz interior, tienen la impresión de ser diferentes, de estar aislados. A través de una maduración progresiva, la realidad se impone poco a poco, hasta alcanzar claramente la conciencia: «Sí, soy capaz de amar a muchas personas simultáneamente». Después de ella, cada uno puede aceptar o rechazar vivir de acuerdo con lo que ha descubierto. No se elige ser poliamoroso por comodidad, uno se rinde a la evidencia o se resiste a la misma.

La analogía con el descubrimiento de la orientación homosexual va más allá. Como la presión social tiende a marginalizar a las minorías, a considerarlas como anormales o enfermas, muchos intentan resistirse a sus aspiraciones profundas y fundirse en la masa. Así, numerosos poliamorosos se lanzan por los caminos de la monogamia, sin creer realmente en ella, pero por resignación o por miedo a parecer inmorales o indecentes... hasta el momento en que les atrapa su naturaleza profunda. Algunos se embarcan entonces en aventuras extraconyugales a escondidas y se adhieren fervientemente a la hipocresía hasta el punto de condenar a los que se declaran abiertamente poliamorosos. ¿Cuántas condenas amargas sobre el modo de vida de los demás están dictadas en realidad por el temor de saberse como ellos o por una envidia no declarada?

La toma de conciencia de nuestra disposición poliamorosa es una etapa crucial. Como tal, no necesita forzosa-mente experiencias concretas, de la misma manera que descubrimos nuestra orientación sexual antes de enamorarnos de una persona concreta. Queda aún la decisión de mostrarse en público, de *salir del armario*. Por miedo a quedar estigmatizado o ser rechazado, muchos no dan ese paso. Hay que resaltar que la falta de modelos con los que identificarse no facilita la tarea de los poliamorosos.

Otra resistencia reside en la dificultad de encontrar una pareja que también sea poliamorosa o por lo menos esté dispuesta a compartir su amor. Uno se pregunta cómo reaccionará la otra persona al conocer nuestra aspiración poliamorosa, uno teme no ser tomado en serio o un rechazo total. También es verdad que mucha gente no se imagina siquiera la posibilidad del poliamor: para ellos, se ama a una persona o no se ama a nadie. No se puede concebir nada entre medio. En consecuencia, no es nada previsible encontrar otros poliamorosos y aún menos poliamorosos que lo tengan asumido.

Los caminos hacia el poliamor son a menudo escarpados y resbaladizos, las opiniones de las «personas de bien» rara vez son benevolentes. ¡Esas opiniones han desanimado a más de uno! La forma más natural de ingresar en el poliamor aún sigue siendo iniciar una relación amorosa monógama, pero sin la intención de que sea definitiva, y teniendo la delicadeza de advertir a la otra persona. Cuando aparezca un nuevo amor se le dirá de inmediato en vez de esconderlo, evitarlo o vivirlo considerando que el anterior ha terminado.

""Por tanto, ¿dónde comienza realmente el poliamor?

- Una persona comprometida que siente una fuerte atracción por un tercero pero que se resiste, ¿es ya poliamorosa?

- Una persona que continúa sintiendo una tierna atracción por un ex amante o una ex pareja aunque está comprometida en una nueva relación sentimental, ¿es ya poliamorosa?
- Una persona que tuvo un apasionado amor de juventud, pero a la que la vida llevó a casarse con otra pareja, y que lo reencuentra en el atardecer de su vida, ¿es ya poliamorosa?
- * Una persona que vive en pareja y que tiene una aventura en Internet, ¿es ya poliamorosa?
- * Una persona que es fiel (en el sentido de la exclusividad) a su pareja, pero que nutre de vez en cuando sus fantasías sexuales con caras conocidas o desconocidas, ¿es ya poliamorosa?

EL POLIAMOR, ¿UNA SOLUCIÓN MILAGROSA?

¿El secreto de la longevidad de nuestro matrimonio?
Un buen restaurante dos veces por semana.
Cenar a la luz de las velas y con música dulce...
Ella el martes, yo el viernes.

H. YOUNGMAN

Hasta aquí hemos presentado la cara más noble del poliamor. A ojos de algunos puede parecer un ideal. Pero no nos equivoquemos. El poliamor no se diferencia del amor en general, porque sigue siendo profundamente humano. Su puesta en práctica tropieza con los mismos obstáculos en la realidad cotidiana: impaciencia, animosidad, decepción, etc.

El juego del amor se muestra a veces cruel: el del poliamor se puede volver policruel. Con cada nueva relación,

el poliamoroso debe asumir riesgos porque se adentra en ella con sinceridad. Se multiplican, por tanto, las ocasiones de sufrir: negativa por parte de una persona con la que se quiere iniciar un idilio, opiniones negativas y rechazo (incluso del estado poliamoroso), final abrupto de una relación, decepción sentimental, mal de amores, sufrimientos, todo ello en plural.

Además, allí donde esté presente la sexualidad, las zonas de vulnerabilidad se multiplican: ¿estaré a la altura? ¿Soy seductor, deseable? ¿Lo he hecho bien? ¿Soy un buen amante? ¿Qué pensará de mí? Al demonio de la comparación le encanta introducirse en el lecho de los poliamorosos.;

El poliamor no es una solución milagrosa a los problemas de la vida y del amor. De hecho, no es ni siquiera la solución a ningún problema. Se trata de un estado de hecho para ciertas personas que aspiran simplemente a vivir en paz sus ideales, a resguardo de las opiniones negativas de la sociedad.

Ser poliamoroso consiste en...

... abrirse al amor y responder favorablemente cuando se presente;

... trabajar continuamente sobre los celos y la posesividad;

... establecer con respeto las relaciones amorosas elegidas y cuidarlas;

...esforzarse en comunicarse de forma clara y auténtica con sus parejas, renunciar a las mentiras, los engaños y la manipulación;

... cultivar un espíritu de gratitud por lo que se recibe más que exigir sea lo sea de sus parejas;

... aceptar que tendrá que enfrentarse a la incomprensión, la desaprobación y el rechazo de los demás.

Los poliamorosos han empezado a agruparse en asociaciones para defender sus derechos y promover su causa. Están en el origen de diversas reivindicaciones sociales.

Las objeciones más frecuentes al poliamor

Cuando uno ve ahogarse a su perro, dice que tiene la rabia.

REFRÁN POPULAR FRANCÉS

Con su forma radicalmente abierta de considerar el amor sentimental, el poliamor suscita interés, pero también grandes reticencias por parte de muchas personas. Los defensores de los modelos tradicionales del matrimonio y de la familia ven en él una amenaza para el orden social. Los moralistas, al igual que los fieles de ciertas corrientes religiosas, claman contra la decadencia y a la perdición. Muchos amantes no quieren ni oír hablar de él, presagiando las penosas horas de celos que prefieren evitar a sus parejas.

El poliamor causa temor porque toca al ser humano en lo que le es más esencial: su capacidad de amar (y de pensar el amor). Algunos, antes de arriesgarse a una introspección perturbadora, prefieren ignorar el tema. Otros lo combaten directamente invocando a Dios, los textos sa-

grados, la religión, la moral, la naturaleza o las leyes. Unos últimos, por fin, dispuestos a aceptar los fundamentos del poliamor, ponen en duda su viabilidad y sostienen que no se puede poner en práctica a causa de los celos y la posesividad de los humanos.

Los argumentos utilizados para oponerse al poliamor son recurrentes y muy limitados. Pueden agruparse en unas pocas categorías, lo que facilita su análisis. Veamos, pues, las objeciones más frecuentes al poliamor.

EL POLIAMOR FAVORECE LA SUPERFICIALIDAD Y LA INESTABILIDAD

Amar a una sola es demasiado poco,
y es demasiado superficial amarlas a todas.

S. KIERKEGAARD

Esta objeción reúne bajo su manto frases como:

«No se puede tener un compromiso verdadero con muchas personas a la vez»,

«Lo que le des a uno, forzosamente se lo tienes que quitar al otro»,

«Eso no puede durar»,

«Es imposible ser fiel a muchas personas a la vez»,

«Es una manera de no comprometerse en una relación seria»,

«No se puede fraccionar el amor»,

«¡Soy un ser entero, no me puedo partir!»,

«El poliamor pone en peligro la sociedad: ¿qué será de la familia y de los niños si todo el mundo se comporta de esa manera?».

Estas críticas proceden esencialmente de personas que no tienen ninguna experiencia del poliamor, o alguna mala experiencia como una relación extraconyugal vivida sobre la base del engaño. Su argumento principal resalta la superficialidad del poliamor: *el amor verdadero debe ser total, no se puede fraccionar*. Sin embargo, nadie niega la posibilidad de amar intensamente a todos los hijos pero mantener una relación especial con alguno de ellos. Y en el caso de los amigos, ¿uno de ellos no responde en caso de dificultades, aunque tenga otras amistades en paralelo? ¿Los compromisos con uno de ellos dificulta las relaciones con los demás? No hay ninguna razón *en sí misma* para que el amor sentimental deba obedecer a reglas diferentes de las que rigen el amor en general.

Si uno ve el amor como una cantidad, es indudable que amar a muchas personas implica una merma de la parte de cada uno. Eso es lo que algunos llaman el argumento de la economía del hambre: la proporción de uno influye sobre la parte del otro y la disminuye. Pero, ¿el amor es asimilable a una cantidad? ¿No es más bien una *calidad*, una manera de ser, de sentir y de dar? Percibido de esta manera, el amor no pierde nada si se irradia hacia diversas parejas, de la misma forma que la buena recepción de una emisión de radio no disminuye en función del número de receptores. ¡La luz del sol no es menos brillante por iluminar toda la Tierra!

Al contrario, de esta manera el amor puede ganar en intensidad: no se reparte, se multiplica, a semejanza del amor materno.¹ Los testimonios de los poliamorosos demuestran que el amor que viven con sus diferentes parejas repercute sobre las demás. El enriquecimiento que significa el contacto con cada una resulta en beneficio de todas, de

1. Como dice Víctor Hugo a propósito del amor materno: «cada uno tiene su parte y todos lo tienen por entero».

la misma manera que la calidad de pensamiento que adquiere un estudiante de diferentes profesores es perceptible en todas las materias: ha ganado en madurez. De la misma manera el amor gana en madurez al diversificarse, algo que puede confirmar toda persona que haya vivido numerosas relaciones amorosas diferentes. Al amar (también) en otra parte, se ama mejor, quizá porque uno tiene en cuenta la diversidad. Y también porque el poliamor nos obliga a dejar de lado nuestra posesividad instintiva y a trabajar nuestros celos. Y finalmente porque nos invita a reflexionar sobre el amor, a poner en cuestión nuestras certidumbres, a no creer que las relaciones funcionan por sí solas sin dedicarles ni tiempo ni energía.

La segunda crítica relacionada con la superficialidad hace referencia a la inestabilidad. A menudo se percibe al poliamoroso como un ser inconstante, dispuesto a apasionarse por un nuevo amor, a la búsqueda constante de excitación y de novedades. Pero, de hecho, el poliamoroso no es más inestable que el amante monógamo. Estar abierto al amor no significa ser un inconsciente cuando se trata de asumir un compromiso. Es más, el compromiso no es una cuestión de número, sino de estado de espíritu. El marido violento o ausente, ¿respeto verdaderamente sus compromisos, aunque esté ligado a una sola mujer? ¿Y la pareja infiel? Un poliamoroso, por su parte, puede tener un compromiso inquebrantable hacia todas sus parejas. ¡Una persona fiable sigue siendo fiable sin importar el número de sus amores! Este punto queda confirmado por el hecho que un buen número de poliamorosos están casados: están comprometidos a prestar asistencia a su pareja, a contribuir al buen funcionamiento del hogar, a fundar una familia y a ocuparse de la educación de los hijos, etc.

Parece, pues, claro que el poliamor no es ni desestabilizador, ni peligroso para el orden social. En todo caso, muchísimo menos que el adulterio, la violencia conyugal o el divorcio, que llevan a la destrucción de las familias.

El poliamor no puede calificarse de más superficial o más inestable que el amor monógamo. Y el poliamoroso que se da totalmente en cada una de sus relaciones sigue siendo un ser único e íntegro. El único elemento que está dividido en su vida es el tiempo: un momento que pasa con uno no lo pasa con el otro. Pero también ahí, ¿por qué no considerar la calidad más que la cantidad? Si pudiera elegir, ¿preferiría de verdad pasar *todos* los momentos posibles con su pareja, con el peligro de aburrirse o enfadarse y para finalmente no apreciarla en su justo valor? ¿O pasar menos tiempo en su compañía pero que cada encuentro sea como una fiesta?

EL POLIAMOR

ES LA INFIDELIDAD INSTITUCIONALIZADA

No somos nunca infieles. Sólo somos fieles de una manera que quizá no nos gusta demasiado.

A. PHILLIPS

La infidelidad, en el sentido de relaciones extramatrimoniales, es un concepto reservado para el amor monógamo. Esa palabra no pertenece al vocabulario poliamoroso, que prefiere recurrir, en el caso de que sea necesario, al concepto de polifidelidad.

En su origen, la fidelidad no se aplicaba específicamente a la vida amorosa. Su etimología latina (*fides*) significa con-

fianza: es fiel una persona digna de confianza, es decir, cuya palabra sea fiable y que respete sus compromisos. Como estas posiciones permanecen estables a lo largo del tiempo, se habla también de constancia. Así uno puede ser fiel a un autor, a un cantante, a su patrono, a los amigos, a su pareja... y a sus diferentes compañeros amorosos.

El poliamoroso da una gran importancia a la fidelidad, es decir, a la confianza y a la responsabilidad. Para él es muy importante expresar claramente lo que siente a las personas con las que se compromete. Si siente una nueva atracción por alguien, no lo oculta a sus parejas. Esta autenticidad fundamenta la confianza que se le puede ofrecer. Desde este punto de vista, el poliamoroso es, muy a menudo, más fiel que el amante monógamo, que no duda en desplegar mentiras y secretos para no inquietar ni herir a su pareja. La confianza del poliamoroso es, en general, más profunda que la de los amantes clásicos, muy dados a llenarse de palabras pomposas pero vacías: «Te amaré siempre», «Sólo te amaré a ti toda mi vida», «No te dejaré nunca», etc. ¿Cómo confiar en una persona que afirma que nos amaré siempre, sabiendo que no tenemos poder sobre el amor, ni sobre su aparición, ni sobre su desaparición?

Además, la fidelidad exclusiva hacia otras personas nos puede llevar a ser infieles con nosotros mismos, incluso a traicionarnos. ¿Cuántas parejas dejan de lado sus aspiraciones («Me gustaría tomar clase de bailes, pero mi marido no quiere»), suprimen sus sueños («¡Ah, liarse la manta a la cabeza y salir a la aventura! Pero mi mujer sólo se mueve si va a un hotel de cuatro estrellas»), ahogan sus deseos («Sueño con tener una gran familia. Pero mi pareja no quiere oír hablar de tener hijos»), renuncian a sus inclinaciones («Desde que me casé tengo que madrugar, ¡con lo que me gusta

que se me peguen las sábanas!»)? Pero de traición en traición, pierden poco a poco la autoestima, convirtiéndose en una sombra de lo que eran sin que se den cuenta. Y cuando llegue el divorcio dirán: «Pero, ¿cómo pude soportar esto? Empiezo a *vivir* de nuevo...». Ese mecanismo de abnegación también permite comprender los exabruptos de los escaldados del amor: «¡Nunca más! Mejor soltero. ¡Por qué diablos voy a renunciar a mi libertad para agradar a alguien!». En definitiva, la traición a uno mismo mata el amor.

Antes de dirigirse hacia los demás, la fidelidad debe aplicarse de forma imperativa sobre uno mismo: ¡la fidelidad bien entendida empieza por uno mismo! Es esta última acepción de la palabra la que mantienen los poliamorosos, lo que implica un proceso de conocimiento de uno mismo y de desarrollo personal. Antes de lanzarse en un compromiso exigente, es necesario conocerse lo suficiente. ¿Qué podemos pensar de un juramento de fidelidad eterna pronunciado por un joven de 17 años? Ser fiel significa ser fiel a la verdad que se encuentra en el fondo de uno mismo. Se trata de atreverse a ser uno mismo sin concesiones.

Como el poliamoroso mantiene relaciones con muchas parejas, corre menos riesgos de plegarse a las exigencias de una sola persona, sobre todo por miedo a perderla. El mimetismo que se desarrolla en las parejas (¡hasta el punto de que acaban pareciéndose!) también tiene menos presencia en este caso porque sus relaciones son más variadas. También disminuye el miedo de perderse y de traicionarse a uno mismo.

En definitiva, el poliamor tiene la ventaja de disminuir los riesgos de infidelidad por poco que se deje de desprestigiar este concepto al unirlo a la exclusividad sentimental y sexual. Permite amar sin dejar de ser uno mismo.

EL POLIAMOR ES UNA SOLUCION FACIL

Las cadenas del matrimonio son tan pesadas que se necesita a dos para llevarlas, a veces a tres.

A. DUMAS

Ser poliamoroso no es, como algunos puedan pensar (o fantasear), disponer permanentemente de compañeros sexuales disponibles. Tampoco es una manera fácil de suplir las carencias y de asegurarse no estar nunca solo («Si Monique y Jasmine no quieren, se lo pediré a Chantal y, en última instancia, a Laura»). No, el poliamor auténtico no funciona de esa manera.

Cada uno sabe que la vida en pareja no es una sinecua. Incluso las parejas más felices atraviesan zonas de turbulencias, tienen momentos de duda, viven crisis. En otras palabras, la vida en pareja no es siempre fácil. Por esta razón algunos quieren tener otros compañeros para escapar a las dificultades. En ese caso sería efectivamente una solución fácil. ¡Pero ése no es el proyecto del poliamor!

Las relaciones múltiples no deben representar una escapatoria, aunque la tentación sea grande: uno no se lanza a una nueva relación para paliar las insatisfacciones vividas en la anterior, como ocurre a menudo en el caso del adulterio o de la monogamia secuencial: como estoy insatisfecho con mi pareja, ya sea en el campo sexual, de la ternura, de la comunicación, del deseo o cualquier otro, voy a buscar otra cosa. Esos comportamientos no traen consigo ningún regocijo. Como los problemas encontrados no se han resuelto, se tiene todas las posibilidades de reproducirlos con cualquier otra persona. Además, se trata de una falta de

respeto hacia esta otra persona, a la que se utiliza únicamente para satisfacer una necesidad más que considerarla como un ser humano en toda su dignidad (por ejemplo, la amante de un hombre casado que es explotada con fines sexuales).

Al contrario, el poliamoroso busca ante todo mantener relaciones satisfactorias. Para eso, dedica una parte importante a la comunicación franca y sincera. Trabaja para su felicidad y para su desarrollo personal, y sólo así se abre a los demás. Se refrena en lanzarse a una nueva aventura si las relaciones sentimentales que mantiene pasan por problemas. En primer lugar intenta solucionar los problemas. El poliamor no sirve para dar la felicidad a personas infelices, sino para procurar más felicidad a los individuos que ya se sienten cómodos en su piel. La práctica del poliamor responsable no es compatible con la búsqueda de lo fácil.

Y si sigue pensando que el poliamor es una solución fácil, encuentre qué es verdaderamente fácil de:

- Darse cuenta de que tu pareja se ha enamorado de otra persona y ver brillar sus ojos cuando te habla de ella.
- Comprender y escuchar a tu pareja cuando elogia los méritos y las cualidades de su nuevo amor.
- Ver como tu pareja se va a pasar un fin de semana de enamorados mientras tú te quedas en casa a cuidar a los niños.
- Consolar a tu pareja cuando vive un periodo más delicado, incluso un mal de amores.

Y qué es verdaderamente fácil de:

- Elegir con quién vas a salir, privando a una de tus parejas de momentos agradables.

- Hacer frente al sufrimiento de alguien que os confiesa su amor y que desearía unir su vida a la vuestra si no fuera porque ya está comprometido con otros.
- Renunciar al amor porque precisamente las personas amadas no quieren o no pueden entender la posibilidad del poliamor.
- Tomar conciencia de que a pesar del amor recíproco, nunca podréis hacer vida en común.

En fin, ¿estaría dispuesto, para tenerlo fácil, a ser el objeto de críticas o del desprecio de la gente, a ser considerado como un pervertido, un amoral, un enfermo, un aprovechado, un mentiroso?

¡No, vivir abiertamente el poliamor no es nada fácil!

EL POLIAMOR SIRVE A LOS EGOISTAS

Al amar, ¿quién no quiere ser amado?

LA FONTAINE

En la imaginación de muchos, el poliamoroso se identifica con un egoísta que piensa sobre todo en su bienestar personal y que no tiene ninguna consideración por los demás. Su retrato robot: un hombre (de cierta edad) en brazos de dos mujeres (jóvenes), que se desviven por él y se disputan su atención exclusiva.

Esta imagen, más digna de un vodevil que de la realidad, adolece de dos defectos importantes: el papel reservado al hombre y la noción de egoísmo. En primer lugar, el poliamor no está reservado a los hombres. Aunque es verdad que faltan estadísticas sobre el tema, las obras publicadas sobre

el mismo, al igual que los grupos de discusión en Internet, no dejan margen para la duda: las mujeres se reconocen en el concepto de poliamor y lo reivindican.

El poliamor no es, como pretenden algunos, una emanación de la sociedad patriarcal. ¡Al contrario! Los valores que lo fundamentan, en especial el respeto y la no posesividad, presuponen la igualdad de sexos y de derechos. Como prueba, no es extraño que feministas convencidas militen también en el campo del poliamor.

En este sentido, la monogamia tradicional es mucho más egoísta que la forma de vida poliamorosa, porque frecuentemente viene acompañada de relaciones de dominio que se traducen en la sumisión de la mujer a su marido (incluso puede darse el caso de que pierda su nombre dentro del matrimonio). El hombre dispone entonces de una compañera destinada a satisfacer hasta sus menores deseos. Los tiempos en los que Auguste Comte difundía su *Catecismo positivista* no están tan lejanos: «En consecuencia, debe preservarse a todas las mujeres de cualquier trabajo exterior, con el fin de que puedan cumplir su santa misión. Voluntariamente recluida en el santuario doméstico, ella busca el perfeccionamiento moral de su esposo y de sus hijos». Eso no es nada menos que el egoísmo masculino institucionalizado. El poliamor, al contrario, promueve la emancipación de la mujer y la igualdad de derechos para todos.

En el ámbito personal, poliamor y egoísmo son claramente incompatibles: los compañeros amorosos no están ahí para satisfacer los deseos de un solo individuo... porque por definición, ellos pueden amar a otras personas por su parte. La no posesividad tan querida de los poliamorosos, les protege de los peligros de un exceso de egocentrismo.

No se puede decir lo mismo del amor exclusivo, cuyo ideal es: *nada para algún otro, todo para mí*. Pedir que todos los favores sexuales y todos los lazos afectivos de una persona estén reservados, para siempre, a otra persona, es el fundamento del egoísmo. Ahí también las bases de la posesividad que lleva a los celos.

Un amor depurado de su componente posesivo, desembarazado de la escoria de los celos, se vuelve forzosamente más altruista. ¿Por qué calificar entonces a los poliamorosos de egoístas? Es posible que sólo sea una forma de juzgarlos negativamente y de desvalorizarlos porque no se ciñen al credo de la gente bienpensante: amar a una persona es mejor que amar a muchas. Un orgullo para aquellos que osan reclamar el amor universal y que predicán: «¡Amarás a tu prójimo como a ti mismo!».

SÓLO LOS INSATISFECHOS
SON PROCLIVES AL POLIAMOR

El deseo se construye sobre la carencia, pero no es posible basar un amor sobre la carencia porque ¿cómo carecer eternamente de lo que uno tiene?

S. CHAUMIER

Por definición, una persona totalmente satisfecha de su suerte y perfectamente colmada no tiene ninguna razón para buscar el amor... lo que explica por qué todos estamos ávidos de amor. Nuestra insatisfacción es el motor del deseo, la esencia misma del amor romántico. La paradoja es justamente que en el matrimonio tenemos continuamente lo que nos falta, de manera que ya no carecemos de ello, lo

que nos lleva a la extinción del deseo y, finalmente, al aburrimiento. La buena noticia es que el deseo se nutre de la insatisfacción y que la insatisfacción definitiva no es de este mundo. Como en el caso del hambre, no desaparece una vez satisfecha: se adormece hasta el próximo despertar.

El amor sentimental hunde sus raíces en la carencia o en la insatisfacción. Eso es lo que nos lleva a buscar a otras personas más que a encerrarnos en casa. La pasión amorosa es su expresión más extrema: la carencia puede llegar a ser en este punto dolorosa y devastadora, abriendo la puerta a comportamientos destructivos como el acoso o el suicidio.

Lo que es valioso para el soltero también lo es para la persona comprometida en una relación amorosa. Ningún ser humano, aunque sea maravilloso y esté colmado de innumerables cualidades, tiene el poder de satisfacer perfectamente a otra persona (como lo pretende el ilusorio «Tú lo eres todo para mí»). Forzosamente aparecerán las carencias y el juego de la búsqueda amorosa proseguirá de forma más o menos franca y confesable.

En consecuencia, la insatisfacción no se encuentra en el corazón del poliamor, sino del amor romántico en general: ella fundamenta el deleite y el placer. ¿Los poliamorosos estarían más insatisfechos que los amantes exclusivos puesto que buscan en otro sitio lo que no encuentran en su relación primaria? Quizá sea éste el punto más delicado de explicar a los que rechazan el poliamor: la insatisfacción no es la razón por la que se abren a nuevos amores, sino la afinidad. Su motivación para establecer relaciones es menos una cuestión de necesidad (suplir una carencia esencial) que de deseo (de aumentar la felicidad). El poliamoroso no le dice a su pareja: «Ya no me llenas, me aburro contigo», sino: «Aunque estoy bien contigo, también tengo el deseo

de descubrir nuevos horizontes». No está afectado por una deficiencia crónica de satisfacción.

Lo que anima el paso de los poliamorosos es menos la insatisfacción que la atracción por la diversidad y la riqueza infinita del amor, de la misma forma que la pasión por el descubrimiento y el viaje mueve a los exploradores. En realidad, los poliamorosos son exploradores del amor.

EL POLIAMOR ES UNA FORMA DE DAR
RIENDA SUELTA A LAS INCLINACIONES SEXUALES

El pervertido sí que es exclusivo.²

M. LOBROT

Confesar una tendencia al poliamor es muy menudo correr el riesgo de ser percibido como un obseso sexual, si no directamente como un pervertido. A veces también genera desconfianza en el interlocutor porque esa confesión se interpreta como una insinuación de tipo erótico: es como si un poliamoroso estuviese permanentemente disponible para un intercambio carnal.

En realidad, los poliamorosos no están más interesados por *eso* que el común de los mortales. Ni licenciosos ni desviados, su sexualidad no se aparta de la de los amantes tradicionales, a excepción de los adeptos a la sexualidad en grupo que no representan —¡ni de lejos!— una tendencia mayoritaria en la comunidad poliamorosa (pero que

2. La cita merece una explicación: el fetichismo es una perversión sexual en la que la excitación está subordinada a la presencia obligatoria de un objeto, el fetiche. En consecuencia, se podría decir que el amante exclusivo es un fetichista de su pareja, porque sólo siente excitación en su presencia.

sirve para que fantaseen muchos monógamos recalcitrantes). Tampoco hay que subestimar la atracción de los poliamorosos por el universo de la sensualidad y la sexualidad. ¡Uno no se adentra por los caminos de los amores múltiples si tiene problemas con el sexo!

Son los sentimientos y no el sexo lo que constituye el banderín de enganche de los poliamorosos. Los que quieren multiplicar sus compañeros sexuales no se lanzan al poliamor: permanecen solteros o, si ya están casados, intentan introducir a su pareja en la práctica del intercambio (en el que sólo se trata de sexo). El poliamoroso busca ante todo la calidad y le importa poco la cantidad. Su objetivo no es formar un harén.

Entonces, ¿cómo explicar los pequeños anuncios que plagan Internet con una connotación sexual apenas disimulada? Como no es fácil encontrar a otros poliamorosos, la idea de fondo es favorecer el mayor número de contactos posibles. Esta situación no ha pasado desapercibida para seductores de largo recorrido que se aprovechan de ella para aumentar sus conquistas. Bajo la piel del cordero poliamoroso se ocultan lobos dispuestos a todo para obtener favores sexuales: manipulación, chantaje, amenazas, etc. Cuidado con esos pretendidos poliamorosos que se esconden tras la pantalla del ordenador.

Por otro lado, numerosos adeptos al poliamor no son «practicantes»: reservan la sexualidad para una relación principal y viven sus otros amores a un nivel que implica únicamente la ternura, es decir, de forma puramente platónica. Es cierto que nuestra sociedad no permite casi ningún gesto de ternura fuera de la familia o de la pareja, llegando al extremo de expulsar de la vida cotidiana los contactos físicos más allá de un apretón de manos al asimilarlos con

señales eróticas. Por el contrario, el poliamoroso se atreve a reintroducir la dimensión sensual así como la ternura en las relaciones humanas, porque sus actos están guiados por el amor y no por las convenciones sociales.

De hecho, la sexualidad no es un elemento decisivo en la toma de conciencia de su estado poliamoroso. Y aunque esté implícita, siempre lo está (al menos en el ideal) dentro del respeto a cada uno, con una atención particular por las cuestiones de contracepción y de protección contra las enfermedades de transmisión sexual.

En conclusión, resulta erróneo identificar a los poliamorosos con los pervertidos ávidos de sexo (que se encuentran también entre las filas de los monógamos) o de atribuirles costumbres disolutas. La sexualidad no es un aspecto determinante del poliamor, cuyo contenido principal, que no ha que olvidar nunca, es la palabra *amor*.

EL POLIAMOR ES INMORAL

Si el amor no fuera anterior a la moral, ¿qué sabríamos de la moral? Y ¿qué podría proponernos mejor que el amor...?

A. COMTE-SPONVILLE

¿Cree usted que el patriarca Abraham era un inmoral? ¿Cree usted que el sabio rey Salomón era un inmoral? ¿Cree usted que el profeta Mahoma era un inmoral? No, seguro que no, pues todos ellos son figuras reconocidas de diferentes religiones. Sin embargo, los tres son reconocidos polígamos... En consecuencia, ¿realmente se pueden considerar los amores múltiples como una inmoralidad?

A pesar de seguir aceptada en algunas religiones, la poligamia está prohibida en la mayor parte de ellas, al igual que en el cristianismo. La razón principal está en igualar la dignidad del hombre y de la mujer. ¿No sería ésta una razón suficiente para condenar el poliamor? No, porque poligamia y poliamor no son sinónimos. La igualdad de derechos es uno de los fundamentos del poliamor, al igual que la fidelidad a los compromisos adquiridos. Y no debemos olvidar que el adulterio no forma parte de su vocabulario.

La clave de la cuestión moral parece que es, una vez más, el sexo. En efecto, sexo y moralidad no parece que hagan buena pareja (a menos que esté bendecida por alguna autoridad religiosa). Pero, ¿cuál es la razón de esta situación? ¿Por qué la mayor parte de las corrientes religiosas consideran el placer sexual como impuro e inmoral? ¿Quién ha conseguido imponer la creencia de que a Dios (poco importa que se le llame Jehová, Yaveh, Alá o el Gran Espíritu) no le gusta el sexo? Es más, ¿por qué no iba a gustarle,³ a él que lo ha creado con todo su cortejo de placeres, incluido el orgasmo? En consecuencia, es esa creencia la que determina el anatema lanzado contra el poliamor. Si los poliamorosos reivindican amores múltiples, pero castos, todo el mundo aplaude. Pero si quieren mantener relaciones carnales plurales... entonces es una herejía.

Cuando se analiza más de cerca, raros son los profetas que hayan abordado explícitamente el poliamor, pues se trata de un tema moderno que se deriva de la igualdad entre hombres y mujeres, condición que no se cumplía en el momento del nacimiento de los grandes monoteísmos.

3. ¿No será más bien que las autoridades religiosas, temerosas de la enorme corriente de energía drenada por la sexualidad, intentaron por todos los medios canalizarla para garantizarse su control?

Fuera de este ámbito, numerosas tradiciones religiosas tienen todavía hoy un discurso que afirma una cierta superioridad del hombre sobre la mujer. Los textos sagrados son, pues, poco locuaces sobre las prácticas poliamorosas.

Además, la moral predicada por las diferentes corrientes religiosas, es decir, las reglas de conducta para llevar una vida calificada de buena, le son propias a cada una de ellas. En consecuencia es necesario hablar de morales en plural, a menudo incompatibles entre sí, lo que complica especialmente la tarea de aquel que certifica la idoneidad de las acciones. Por otra parte, las grandes religiones dan señales de agotamiento en las sociedades actuales, por lo menos en Occidente. Incluso entre los creyentes, son raros los que aplican todos los preceptos recibidos. Por ejemplo, muchos católicos utilizan medios de contracepción químicos o mecánicos, mantienen relaciones sexuales antes del matrimonio, se masturban, se divorcian y se vuelven a casar... a pesar de que esas prácticas están rigurosamente prohibidas por el Vaticano. En realidad, las iglesias y los templos se vacían, y las religiones pierden su papel de guardián exclusivo de la moral.

Entonces, ¿en qué basarse para dirigir nuestras acciones, para orientarnos hacia el bien? El respeto parece ser un valor en el que todos están de acuerdo, al menos sobre el papel. Asimismo, nadie discutirá que el amor es una de las grandes virtudes, dignas de guiar a la humanidad hacia una sociedad mejor. Respeto y amor... precisamente dos de los valores esenciales del poliamor.

La pregunta sobre la moralidad o inmoralidad del poliamor es muy relativa. La respuesta depende de las ideas y de las creencias de cada uno. Lo que es cierto, es que el amor que desea el bien del otro y lo respeta verdaderamente no

puede ser inmoral, poco importa que sea poli o mono. En definitiva, ¿el número de parejas sentimentales puede determinar de verdad la moralidad o no de un estilo de vida?

EN EL POLIAMOR

SE CORRE MÁS EL RIESGO DE SER ABANDONADO

Siempre habrá alguien que me ame más, que me comprenda mejor, que me haga sentir más sexy. Ésa es la mejor justificación que se puede encontrar a la monogamia... y también a la infidelidad.

A. PHILLIPS

En este punto, el poliamor no difiere del amor tradicional: el riesgo de ser abandonado por alguien siempre está presente. Nuestra sociedad favorece los contactos por la movilidad que provoca y por los medios de comunicación que pone a nuestra disposición. Además, después del acceso generalizado (o casi) de la mujer al mundo profesional, las tasas de divorcio han crecido exponencialmente. También se sabe que más de un 30% de trabajadores y trabajadoras confiesan que han tenido una relación sexual con un/a colega.

Cuantas más personas conozcamos, mayores son las posibilidades de encontrar a alguien que nos guste y que nos pueda atraer. No hay ningún misterio en eso. Ése es, además, el principio puesto en práctica por las agencias matrimoniales y los clubes de encuentro.

Lo que es válido para los solteros también lo es para las personas que ya están comprometidas en una relación amorosa (o casadas). El amor tiene muchas virtudes, pero

no la de excluir otras atracciones u otros amores. Todos somos conscientes de eso, lo que explica nuestra tendencia a pedir continuamente que nuestra pareja nos confirme su amor: desde un «¿Tú me amas?» a un «Yo te quiero», a la espera de un «Yo también», pasando por los rituales institucionalizados como la fiesta de los enamorados, el muy célebre y muy comercial día de San Valentín.

El riesgo de ser abandonado existe y puede cifrarse en una posibilidad sobre dos, si tenemos en cuenta las tasas actuales de divorcio. En estas condiciones, ¿no es una actitud suicida por parte de las parejas el alimentar amores paralelos? El poliamor, ¿no es la mejor forma de poner en peligro las relaciones amorosas al incluir amantes nuevos y, quizá, más atractivos? «Un clavo saca a otro», como dice el refrán.

Este razonamiento, que se aplica perfectamente al mundo del amor monógamo, muestra sus límites cuando toca al poliamor. Su principal defecto es su lógica de la exclusividad. Los poliamorosos, respecto a ellos mismos, intentan pensar en términos de inclusión. Una pareja no elimina a la otra, sino que se une a ella. Mientras que el enamorado adopta una lógica sustractiva, el poliamoroso se atiene a una lógica aditiva.

El riesgo más importante está relacionado con la pasión amorosa. Bajo su impulso, el cerebro humano se inunda de hormonas y de procesos bioquímicos que lo llevan a pensar de forma diferente, en especial en términos de exclusividad: sólo tiene ojos, oídos y sentimientos para la persona amada y las delicias que le procura su presencia. La pasión amorosa es, en consecuencia, la fase más crítica para el poliamoroso. Por ello, más que sucumbir a sus quimeras —que, como hemos visto, son un mecanismo evolutivo para incrementar las posibilidades de supervivencia de los recién nacidos— será consciente de que ese período, por muy ex-

citante que sea, no puede durar. Con el fin de no lamentar las decisiones basadas en lo efímero, las pondrá en cuarentena y las considerará con una cierta prevención, de la misma manera que una persona sensata no tomará una decisión importante después de haber bebido varias copas de vino.

Enamorarse es el mayor riesgo que puede amenazar a una relación sentimental ya establecida. Pero ese riesgo es superior en los poliamorosos. Incluso puede ser inferior porque tienen conciencia del mismo al haberlo experimentado con anterioridad. Lo enfrentan con mayor distanciamiento y son menos propensos a ilusionarse. Nunca un poliamoroso digno de ese nombre te dirá: «Te dejo porque he encontrado al hombre (o a la mujer) de mi vida».

Así, el riesgo de abandono no es superior en el poliamor en comparación con el amor clásico. Además, las separaciones no tienen el mismo impacto en los poliamorosos, pues estos no tienen «todos los huevos en la misma cesta». En definitiva, sus criterios de éxito para una relación sentimental no son idénticos: para los poliamorosos, una separación no se vive forzosamente como un fracaso por el hecho de que la interacción ha enriquecido sus vidas. Su máxima no es «hasta que la muerte nos separe», sino «hasta que la vida nos separe». Una relación que ha perdido su atractivo y su potencial no tiene por qué continuarse en el aburrimiento, basándose en un juramento de juventud, aunque se pronunciase ante testigos.

Por el contrario, resulta evidente que un mayor número de relaciones implica forzosamente más separaciones y más duelos: nadie está a salvo de las rupturas, de las mudanzas, de las enfermedades y de la muerte. Es decir, para los poliamorosos se multiplican las posibilidades de sentir pena. En consecuencia, el poliamor no entraña más riesgos

pero sí una mayor intensidad de las vivencias emocionales. Por eso no es conveniente para los frágiles de corazón.

EL POLIAMOR NO ES POSIBLE
PORQUE SIEMPRE APARECEN LOS CELOS

En los celos hay más de amor propio que de amor.

LA ROCHEFOUCAULD

¡Ya lo tenemos aquí! Sin ninguna duda el argumento más importante contra el poliamor, el espectro más inquietante en su desarrollo. Todos hemos sentido los embates de los celos en un momento u otro, lo cual nos permite anticipar las horas dolorosas que nos esperan a la vuelta de las relaciones poliamorosas. Además, en este punto, esos celos se consideran por la mayor parte de las personas como un signo de afecto, una prueba de amor, un componente inseparable del sentimiento amoroso.

Sin embargo, los que pretenden que los celos son naturales olvidan demasiado a menudo que son una emanación de la posesividad. Al contrario que la envidia, que se basa en el deseo de algo de lo cual se carece, los celos proceden de un sentimiento de pérdida o de despojo: envidiamos a un colega por la belleza de su compañera o por la consideración social que le proporciona su profesión, pero tenemos celos del rival potencial que ha captado la atención de nuestra pareja. La pérdida de lo que es nuestro es el motor de los celos: no podemos tener celos de lo que nunca hemos tenido.⁴

4. Para más detalles sobre esta distinción, véase François Lelord y Christophe André, *La force des émotions*, Odile Jacob, 2001.

Además, los celos florecen allí donde flaquea la autoestima. Se nutren de la falta de confianza en uno mismo y de la desconsideración personal. El celoso no deja de compararse desfavorablemente con los demás.

Posesividad, falta de autoestima, comparaciones desfavorables. El poliamoroso no se engaña: esos ingredientes no aparecen en el cóctel del amor verdadero. Son más bien impurezas que deben filtrarse con el fin de dejar que aparezca el sabor original.

Los poliamorosos se esfuerzan en combatir su tendencia a la posesividad. Consideran que un ser humano no puede pertenecer a otro. Como ellos mismo no desean convertirse en la posesión exclusiva de otro, aceptan que sus parejas sean libres en sus movimientos. El amor que aportan y los favores que reciben no se consideran como un deber, sino más bien como un regalo.

Además, los poliamorosos están habitualmente muy interesados en potenciar su desarrollo personal. Con frecuencia son personas que reflexionan mucho sobre ellas mismas y que intentan mejorarse y corregir sus defectos. También se afanan por mejorar su autoestima y desarrollar la confianza en sí mismos y en los demás. De esta manera disminuyen la posibilidad de los celos.

No se trata de afirmar que los poliamorosos son personas excepcionales inmunes a los celos: las relaciones múltiples a menudo traen consigo ese sentimiento punible. Sin embargo, se resisten, se esfuerzan en combatirlos, o en superarlos gracias a un trabajo sobre sí mismos. Lejos de ser una fatalidad, los celos representan para ellos un desafío.

LOS HIJOS DEL POLIAMOR
NO PUEDEN SER EQUILIBRADOS

La vida conyugal y amorosa de los padres no tiene en cuenta a sus hijos.

F. SIMPERE

Con frecuencia se reprocha a los padres que deciden divorciarse que sus hijos serán desgraciados, desequilibrados o nerviosos. En la actualidad se sabe que nada de esto es cierto.⁵ Está claro que los hijos de un divorcio están sometidos a emociones terribles, a repartos casi esquizofrénicos, a conflictos de lealtad temibles. Pero esto lo determina menos el divorcio en sí que el clima afectivo en el que es vivido. Si el divorcio es una guerra entre los padres, incluso entre las familias respectivas, los niños son con frecuencia el premio, cuando no los rehenes. Eso es eminentemente destructivo. Por el contrario, si los padres tienen una madurez afectiva suficiente para separarse de mutuo acuerdo, poniendo en primer lugar la paz y el bienestar de cada uno de ellos, los niños no padecen heridas susceptibles de perturbar su crecimiento y desarrollo. En realidad, no es el divorcio o la continuación de la vida en común, sino la atmósfera que reina en la familia lo que es decisivo. Así, padres enfadados, amargados, tristes o resignados que permanecen juntos «por los niños» les pueden causar un perjuicio mucho mayor que si se separasen.

El amor, la buena calidad de las relaciones y el sentimiento de seguridad constituyen el terreno ideal para el de-

5. Aunque no guste a los moralistas de toda laya, los datos científicos no corroboran forzosamente sus deseos ni sus temores.

sarrollo de los niños. La composición exacta de este terreno es un hecho totalmente secundario. Si los padres poliamorosos han conseguido encontrar un equilibrio en su forma de vida, no existe ninguna razón para que los niños sufran.

Los hijos también deben comprender que sus padres tienen necesidad de vivir momentos para ellos mismos. Incluso los monógamos más integristas se reúnen con los amigos, practican un deporte o disfrutan de momentos de ocio sin sus hijos. En el caso de los poliamorosos no es diferente, excepto que añaden a su agenda de actividades el encuentro con otros compañeros amorosos. Que papá se vaya de fin de semana en viaje de negocios o en compañía femenina no cambia nada para el niño siempre que esté seguro de que papá le quiere y de que volverá. Si se garantiza la seguridad afectiva al niño y se cubren sus necesidades, el modo de vida de los padres tiene poca importancia.⁶

«¿Y el ejemplo?», se podrá objetar. ¿Qué imagen del amor transmiten los poliamorosos a sus hijos? Si el poliamor se vive correctamente, la imagen será, sin duda, bella; en cualquier caso, mejor que la de las parejas que se enfadan o se pelean continuamente. De todas formas, con casi una cuarta parte de familias recompuestas en el total de la población, los poliamorosos pasan prácticamente desapercibidos en el paisaje social.

El único punto delicado que merece una atención especial es la exclusión motivada por la diferencia. Todos sabemos que los niños pueden ser muy crueles los unos con los otros. La mínima diferencia puede servir como excusa para las críticas o convertirse en un pretexto para el rechazo.

6. Esto explica que son muy pocas las mujeres embarazadas o lactantes que practican activamente el poliamor en esos precisos momentos. Cada período del desarrollo del niño necesita una adaptación por parte de los padres.

El estado poliamoroso de los padres no escapa a esta regla. Pero dicho caso no debería tratarse de forma diferente a una particularidad religiosa, social (estar parado, divorciado, etc.) o física, a ser posible con delicadeza, habilidad e inteligencia.

En definitiva, los detalles de la vida amorosa de los padres no competen a los hijos. Hacerles saber su disposición poliamorosa, sí; pero contarles en detalle sus escapadas amorosas, no. Los niños no deben convertirse en los confidentes de la vida afectiva de sus padres, con el peligro de perturbar las relaciones familiares y crear un desequilibrio peligroso (regla de oro válida tanto para los monógamos como para los poliamorosos).

Así, no existe ninguna razón para que los hijos de los poliamorosos sean más infelices que otros niños: se desarrollarán de la misma forma, con las mismas alegrías y con las mismas penas, con los mismos retos y los mismos éxitos. Lo que importa es el amor auténtico y no la forma que tome.

EL POLIAMOR ES UN LUJO:
MUCHOS NO SE LO PUEDEN PERMITIR

Nada absorbe más que el amor.

R. RADIGUET

Lo que es un lujo en nuestra sociedad orientada a la rapidez y a los resultados es el tiempo. Todo hay que hacerlo con rapidez y los días son demasiado cortos para realizar todas las actividades planificadas. Entre las obligaciones y las ocupaciones de todo tipo, no queda demasiado tiempo dis-

ponible para la vida en pareja, el pariente pobre de nuestras agendas sobrecargadas.

Es innegable que toda relación necesita una inversión para crecer pero también para seguir simplemente con vida. Las malas hierbas cubren los caminos de la amistad si nadie se ocupa de eliminarlas. Alimentar una relación con contactos, actividades comunes, discusiones, intercambios, repartos, es una condición *sine qua non* para su supervivencia. Si uno no quiere sólo la supervivencia, sino el crecimiento de la relación, la energía invertida debe ser proporcional.

Mantener una sola relación afectiva a plena satisfacción ya requiere una disponibilidad que muchos no tienen. Qué decir entonces de varias relaciones amorosas simultáneas. Es innegable que el poliamor consume mucho tiempo y que en ese sentido es un verdadero lujo que no conviene a los que no pueden —o no quieren— reservar un lugar importante a la esfera sentimental en su presupuesto de tiempo. Esto explica porque el poliamor atrae principalmente a personas bien establecidas en el plano profesional, que disponen de medios y de libertad.

El poliamor representa también otro tipo de lujo a nivel social. En efecto, el poliamor se fundamenta en la igualdad de sexos. No se concibe sin la misma libertad para el hombre y para la mujer. Pero muchas sociedades no han dado todavía ese paso: concretamente, se considera a la mujer si no como una mercancía sometida a la buena voluntad del hombre, al menos como un ser de menor valor que dispone de menos derechos. El poliamor no puede aparecer donde la mujer está atada al hogar. La igualdad de sexos, y más aún, la igualdad entre todos los ciudadanos, así como la libertad que disfruta cada uno de ellos, son el verdadero lujo. Olvidamos demasiado

a menudo que esas condiciones aún no están presentes en buena parte del planeta. Tenemos una fuerte tendencia a olvidar nuestra suerte.

Hay que admitir que el poliamor es un lujo, pero no un lujo inaccesible, reservado a los más favorecidos entre nosotros. Es un lujo que se puede permitir cualquiera por poco que *decida* consagrarle tiempo y energía. En efecto, las veinticuatro horas del día duran lo mismo para todos, de manera que se trata de una cuestión de prioridades, es decir, de elección. ¿Vamos a dedicar horas a mirar la televisión, a forjarnos un cuerpo ideal en un gimnasio, a realizar arreglos en casa o en el coche? ¿O vamos a desarrollar nuestra capacidad de amor profundizando en una o varias relaciones íntimas?

Puede que sea eso, en definitiva, el verdadero lujo: la capacidad de *escoger* conscientemente un modo de vida que nos convenga, más que aceptar el que nos intentan imponer por todas partes.

LOS POLIAMOROSOS ESTÁN MAL VISTOS POR EL RESTO DE LA SOCIEDAD

Porque la libertad siempre es intolerable para aquellos a los que corroe la envidia, las reacciones de hostilidad son terribles.

S. CHAUMIER

Nunca ha sido tarea fácil para una pareja decidir en casa de quién pasar la Nochebuena, o cualquier otra fiesta familiar, imagine el problema de un matrimonio que implique a cinco personas.

Más allá del aspecto extraño del ejemplo, el verdadero problema radica en la adaptación a las convenciones sociales en vigor: la sociedad imagina las relaciones amorosas en términos binarios. Sin entrar en el tema de los documentos oficiales y otras cuestiones legales, como la sucesión y la herencia, los poliamorosos se pueden encontrar con situaciones bastante incómodas: cenas del personal de la empresa a las que se invita a *la* pareja, invitaciones oficiales o de amigos destinadas a *la pareja*, encuentros con los padres de otros alumnos de la misma escuela, etc.

Los poliamorosos deben desplegar una gran imaginación para hacer frente a las estructuras y a los hábitos de una sociedad hechos por y para las parejas, e incluso para las más convencionales entre ellas: el poliamoroso casado que invite al restaurante a otra persona que no sea su compañera legítima se arriesga a recibir la desaprobación y el encono de las personas bienpensantes. A menudo ocurre que los amigos son los más virulentos en la crítica, sobre todo los amigos de la pareja a la que creen que se está engañando.

Esta crítica es sin duda la más seria contra el poliamor: los poliamorosos son mal vistos por la sociedad, insultados, juzgados o molestados como otras minorías, por ejemplo, los homosexuales y las lesbianas. Los peligros están bien presentes y no hay que obviarlos ni subestimarlos.

Los que acepten presentarse como poliamorosos, los que hagan su *salida del armario*, deben estar dispuestos a afrontar el rechazo popular, aunque no hagan daño a nadie, si no es el de ofrecer a las demás personas un reflejo inquietante, o quizá peor, suscitar su envidia.

Sin embargo, vivir escondido no es una solución constructiva para los poliamorosos. En realidad es la forma más

fácil, pero impide el acceso a la paz interior y al crecimiento personal. Y sobre todo, permite que el *statu quo* social perdure, sería una forma de defender un sistema que ellos desean con todas sus fuerzas que evolucione hacia una mayor tolerancia.

Como en toda revolución, los precursores y los iniciadores se exponen a riesgos importantes. Pero si las personas interesadas por las reivindicaciones de esos temerarios se conforman con reconocer sus esfuerzos sin seguirles el paso, su ardor habrá sido en vano. Por lo demás, numerosas asociaciones de poliamorosos han visto la luz en tierras americanas y reivindican una ampliación de ciertos derechos sociales.

¡Poliamorosos de todo el mundo, uníos (sin ideas equivocadas, por favor)!

Algunas instrucciones de uso para las personas tentadas por el poliamor

Sea auténtico y franco: no disimule para proteger a sus parejas, ni para sacar provecho de la situación.

Sea fiable, no dé su palabra a la ligera, con el fin de garantizar la seguridad afectiva de todos, en especial de los niños.

No busque la transparencia a toda costa. Es recomendable mantener una parte de misterio para alimentar el deseo; para su equilibrio es necesario cultivar un jardín secreto.

No sucumba a la tentación de reunir a sus parejas amorosas e intentar que se aprecien mutuamente.

Evite a toda costa realizar comparaciones entre sus diferentes parejas amorosas.

Trabaje continuamente sobre sus sentimientos de celos.

-

Capítulo 4 Libertad, amor y celos

El único amor desinteresado es el que ni siquiera exigiría la presencia del ser amado.

L. LAMY

El poliamor, más que una moda o un debate social, nos interroga sobre nociones fundamentales como el amor, la libertad o el lugar de los celos en las relaciones sentimentales. Las respuestas que da a estos temas delicados ofrecen una aclaración tan original como pertinente, cuyo interés sobrepasa con mucho el estrecho círculo de los poliamorosos. Tiene el mérito de elevar la reflexión hacia un carácter más general y de contribuir sustancialmente al debate.

DE LA LIBERTAD DE SER UNO MISMO
A LA LIBERTAD DE SER MAS QUE UNO MISMO

Una de las primeras ideas que vienen a la cabeza cuando se menciona el poliamor es la libertad de gozar de tantos

compañeros sexuales como uno quiera. Esa libertad sirve para que puedan fantasear los monógamos insatisfechos de su vida erótica. Aunque es innegable que esta disponibilidad es apreciable (y apreciada), sólo es la antesala del formidable potencial de libertad que encierra el poliamor.

1. La libertad sexual: oh sí, oh sí...

El hombre ha nacido para el placer: lo siente, de manera que no necesita otra prueba. En consecuencia, sigue a su razón al darse placer.

PASCAL

Sin lugar a dudas, es interesante señalar que la libertad en el plano sexual no viene obligatoriamente acompañada por la acción, ni para los poliamorosos ni para los solteros en general. Tener la libertad para implicarse en una relación sexual con un nuevo amante lleva a cuestionarse sobre la necesidad real de hacerlo. Demasiadas veces es el gusto por lo prohibido lo que lleva a la acción. Como detestamos que se restrinja nuestra libertad, buscamos instintivamente este obstáculo. Ese fenómeno lleva el nombre de *reactancia psicológica*, cuando un obstáculo nos impide obtener cualquier cosa, reaccionamos deseando eso que nos impide el paso. El mejor ejemplo es el juguete que se disputan sistemáticamente dos niños que juegan juntos. En el plano amoroso, sin prohibición, disminuye la atracción. Por eso la fruta prohibida es la más deseable.

En consecuencia, se podría pensar que dar una libertad total a su pareja amorosa es un medio excelente para fortalecer la exclusividad sexual. Pero este razonamiento no tiene

en cuenta el malestar extremo que implica ese gesto, pues la licencia sexual es una de las más difíciles de otorgar. Muchos amantes están dispuestos a dar una margen de maniobra bastante amplio a su pareja, pero hasta ciertos límites muy precisos: «Mi mujer puede estudiar si quiere, apuntarse a un club deportivo o irse sola de vacaciones. Pero no soportaría jamás que se acostase con otro hombre». Ése es el discurso que se oye habitualmente entre las parejas exclusivas.

Esta limitación implica un problema aún más profundo: no podemos otorgar libertades a una persona si no detentamos *un poder* sobre ella, o nos *pertenece*. Entre individuos iguales, la cuestión ni se plantea. Si recibimos la autorización para hacer algo, es que no somos libres para decidir por nosotros mismos. El adolescente que obtiene permiso para llegar a medianoche no es libre para decidir por él mismo la hora de vuelta a casa. La verdadera libertad no se puede dar, se toma. En consecuencia, detrás de esa limitación de la libertad se encuentra la tradicional posesividad característica de la monogamia: «Tu me perteneces, tu cuerpo me pertenece. Te prohíbo que hagas esto o lo otro», o su versión un poco atenuada que se basa en el chantaje: «Si te vas con otro hombre, te abandono».

En las parejas monógamas, la posesividad latente puede aparecer de una forma aún más sutil: la sumisión libremente consentida. El amante promete de sí mismo, sin ninguna obligación, incluso sin pedírselo, que restringirá su libertad sexual por amor. Y sobre todo para asegurarse que su pareja haga lo mismo. Se trata, pues, de un intercambio de libertades, o más bien de obligaciones; en cualquier caso, un trueque.

Por el contrario, los poliamorosos no buscan la imposición de restricciones a la libertad de sus parejas. Es más,

¿con qué derecho podrían hacerlo? Así mismo, ellos no se dejan imponer limitaciones similares por sus parejas, porque rechazan la idea misma de posesividad. Esto no significa que no hablen de sus actividades y de sus elecciones.

No nos engañemos: esta libertad sexual no es principalmente una cuestión de sexo, sino sobre todo de libertad. Una libertad condicional no es realmente la libertad; no se puede decir: «Eres libre, pero no puedes abrazar a otro hombre (o a otra mujer)». Es, pues, un error pensar que los amantes que se exigen la exclusividad a nivel carnal acceden a la libertad. El poliamor es radical en ese punto. Así se comprenderá mejor la contradicción inherente a la siguiente afirmación: «Honramos los mismos valores que los del poliamor, respeto, libertad, franqueza, comunicación, pero añadimos la fidelidad sexual». La última parte no suma, sino que anula las premisas. Para los poliamorosos esa libertad total, se utilice o no, es la expresión misma del respeto que se testimonian mutuamente.

Los poliamorosos se toman la libertad de comprometerse en nuevas relaciones sentimentales y/o sexuales siempre que las deseen, sobre la base de una decisión razonada más que por el gusto de la transgresión. Esta libertad sin reservas, que exige una responsabilidad total, es lo que les diferencia de los amantes exclusivos.

2. La libertad de ser uno mismo

Si llevamos una máscara y el otro también la lleva, no se trata de una relación, sino de un baile de máscaras.

T. D'ANSEMBOURG

La libertad que se vive en el poliamor supera la simple licencia para utilizar la sexualidad como uno quiera. También se aplica a los sentimientos: aceptar que tus compañeros amorosos tengan relaciones sexuales con otros es una cosa, pero verles experimentar sentimientos por otras personas es una situación muy diferente, más difícil de digerir. Sin embargo, existe una libertad mucho más fundamental que también está en juego en el poliamor: la libertad de ser uno mismo, de mostrarse tal como uno es, sin disfraz, sin máscara, sin tener que interpretar un papel.

Las máscaras están tristemente extendidas en nuestras sociedades. La necesidad de aprobación y el miedo al rechazo nos obligan a realizar algunas bajezas; la más grave, la de traicionarse a uno mismo: no escuchar las propias necesidades para fundirse en las de otra persona; o, de una manera más benigna, renunciar a los sueños, a los deseos o a las preferencias, a imagen de esos maridos que miran revistas eróticas *a escondidas* para salvaguardar la apariencia de hombre virtuoso, o para no arriesgarse a una opinión negativa.

¿Cuántas parejas también consienten en perder ciertas amistades o renunciar a actividades de ocio? ¿Cuántas transigen con sus gustos culinarios, de vestuario o artísticos para complacer a su compañero? ¿Cuántas toleran lo inaceptable: la falta de respeto, la denigración, la humillación e incluso la violencia física?

Desde ese punto de vista el amor exclusivo es muy poco glorioso. Con frecuencia se asiste a compromisos sobre elementos esenciales que fundamentan la personalidad de cada uno (casi siempre solo de la mujer): las traiciones de uno mismo son desgraciadamente habituales.

Quizá se pueda pensar que semejantes renunciaciones son inevitables en la vida en pareja: «Cuando uno se casa es necesario establecer ciertos compromisos», «No se puede tener todo lo que se quiere», «Hay que moderar las pretensiones». Tales afirmaciones, banales en sí mismas, no son el resultado del azar, sino que provienen en línea directa de nuestra educación. La mayor parte de los niños aprenden que para recibir el amor de sus padres no sólo deben obedecer, sino que también deben convertirse en lo que se espera de ellos: niños *buenos*, niñas *amables*. Antes de asumir el riesgo de expresar su verdadera naturaleza, empiezan a interpretar un papel con el que es posible que se acaben identificando totalmente.

Así, numerosos adultos han incorporado la regla de que para ser amados deben mostrar su lado más favorable. Creen que deben anticipar los deseos de su pareja y conformarse. En definitiva, están convencidos de que deben renunciar a una parte de ellos mismos.

El poliamor es, desde ese punto de vista, una verdadera terapia. En efecto, si es posible amoldarse a las necesidades de una sola pareja, es impensable satisfacer simultáneamente las aspiraciones de muchas, que serán forzosamente incompatibles en un momento dado. Así, los poliamorosos aprenden a dejar de lado los papeles que han asimilado para obtener el amor y la consideración del otro, porque son conscientes de que una misma actitud complacerá a uno pero disgustará a otro. La diversidad de compañeros que frecuentan les lleva rápidamente a tomar conciencia de que al no poseer la piel del camaleón, ni el don de la videncia, no pueden adivinar qué comportamientos serán apreciados o rechazados. A menos que se tenga un talento apreciable para la esquizofrenia, los poliamorosos se ven

forzados a mostrarse tal como son, sin compromisos,¹ sólo ellos mismos.

Además, los poliamorosos están mejor dispuestos a correr el riesgo de ser ellos mismos, aun a riesgo de caer mal, porque la satisfacción de sus necesidades afectivas (seguridad, reconocimiento, ternura, etc.) no están en manos de una sola persona. En consecuencia, la presión a la que están sometidos es menor.

Los poliamorosos disponen de una mayor libertad para mostrarse tal como son. También se benefician de una fuerza y una confianza en sí mismos acrecentadas, pues tienen conciencia de que son apreciados por lo que realmente son, y no en virtud de una imagen que proyectan al exterior.

3. La libertad última: ser más que uno mismo

Abra los ojos y descubra que es más de lo que imaginaba.

D. MILLMAN

La libertad de poder ser uno mismo, de mostrarse sin máscara, sin tener que interpretar un papel, es un triunfo mayor de las relaciones poliamorosas, una ventaja que muchas relaciones monógamas no son capaces de conseguir. Pero a los poliamorosos aún les espera una libertad más intensa: la libertad de ser *más que uno mismo*.

El término «identidad» es un concepto equívoco: nos hace creer que somos seres fijos, caracterizados por una se-

1. Concesiones, sí; pero compromisos, no. En el compromiso está implicado el verbo comprometer.

rie de rasgos inmutables. Así nos consideramos impulsivos, moderados, simpáticos, abiertos, curiosos, arrogantes, intransigentes, etc. Pero ahí no se tiene en cuenta la naturaleza interactiva de la identidad. En efecto, no somos rigurosamente los mismos con las diferentes personas con las que nos relacionamos. Uno puede ser sumiso en el lugar de trabajo y autoritario en la familia; otro tendrá una paciencia a prueba de bomba con sus padres ancianos, pero tendrá muy poco aguante con los niños; un niño es un ejemplo de obediencia y buena conducta para la maestra, mientras que los padres ya no aguantan más sus travesuras; un estudiante puede ser un modelo de atención e interés para un profesor y un desastre para otro. No faltan ejemplos que demuestran que no somos monolíticos, sino que integramos muchas facetas, activas en momentos diferentes. Más que de identidad, habría que hablar de mosaico identitario.²

Este puzzle identitario que nos caracteriza puede compararse a un aparato de televisión. Las imágenes que proyecta están en función del canal que se sintoniza, aunque siempre sea el mismo televisor, con la misma calidad de imagen. Los programas pueden ser violentos, divertidos o educativos según la elección del telespectador. De la misma manera, cada uno de nosotros es diferente, es decir, muestra otra faceta de sí mismo, según las situaciones y las personas. No es que cambiemos una máscara por otras, sino que el contexto propicia que resalte un aspecto preciso del conjunto que nos habita, siguiendo un mecanismo la mayor parte del tiempo inconsciente.

Así, una interacción sostenida y prolongada con otra persona renueva algunas facetas de nosotros mismos, las

activa y las vuelve aparentes. Si lo que descubrimos es placentero, nos sentiremos bien en la relación y desearíamos perpetuarla. Esa relación nos proporcionará un sentimiento de seguridad, porque nos devolverá siempre la misma imagen de nosotros mismos, lo que se convertirá con el tiempo en *nuestra identidad*. La identidad, en el sentido habitual del término, no es nada más que la cristalización de ciertas facetas de nosotros mismos, o la reducción de todas las posibles a algunos rasgos manifiestos.

Las relaciones amorosas son evidentemente las más determinantes, en razón de su misma identidad, para esa tarea de *identificación*. Somos lo que somos principalmente a causa de la imagen que proyectamos sobre las personas que nos aman, de la interacción que tenemos con ellas. Para el amante exclusivo, se trata de una sola persona, su pareja, la que es preponderante. Poco a poco, se convierte en lo que su pareja ve en él. Los psicólogos hablan de un efecto de mimetismo: uno se acaba pareciendo a la persona con la que comparte su existencia (según la versión corregida del viejo refrán: los que comparten colchón se vuelven de la misma opinión).

Para los poliamorosos, el tema es más complejo porque mantienen relaciones con alto grado de intimidad con diferentes parejas. En un primer momento, descubren que sus reacciones y su forma de interaccionar no son idénticas con cada una de ellas. De hecho, ellos mismos no *son* idénticos con cada una. Los celos estarán presentes con un amante, pero no con otro; con uno será natural una sexualidad más convencional, pero mucho más imaginativa con otro; la iniciativa será propia con uno, mientras que con otro entrará en juego el placer de dejarse guiar, etc.

Las relaciones múltiples tienen el poder de resquebrajar las cristalizaciones identitarias y de dejar que emerja todo.

2. Según la expresión de Serge Chaumier

el abanico de diversidad posible en cada uno de nosotros. Los poliamorosos se dan cuenta de que su ser es múltiple, según un mecanismo análogo, pero más intenso y más rápido, al que experimentan todas las personas que hayan tenido varias relaciones amorosas (o hayan vivido en países diferentes) a lo largo de su existencia: cada hecho hace emerger una parte diferente de uno mismo.

En definitiva, el poliamor abre las puertas a un libertad última, la de no seguir siendo uno mismo, es decir, seguir demasiado identificado con la imagen que uno ha hecho de sí mismo. Algunos encontrarán esta desidentificación desconcertante: una libertad de esta naturaleza puede demostrarse como insostenible. Otros, al contrario, verán en ella una oportunidad sin igual para aumentar su *nivel de conciencia*, una expresión muy querida para las personas interesadas en el desarrollo personal y la evolución espiritual.

Descubrir las múltiples facetas de nuestra personalidad nos ayuda a no identificarnos con una sola de ellas, aunque sea la principal. Se trata, pues, de empezar a preguntarse sobre nuestra *verdadera naturaleza* y tomar cierta distancia en las relaciones con nuestro *ego*.

Así, en un primer momento, el poliamor atrae por la libertad sexual que autoriza. Muy pronto, esta licencia descansa sobre una libertad más fundamental, la de ser uno mismo, más allá del papel que hemos aprendido a representar para recibir nuestra ración de amor. Después descubrimos una libertad aún más atractiva, la libertad de ser más que uno mismo, es decir, la autorización de vivir abiertamente las facetas insospechadas de uno mismo y de navegar por los diferentes registros que nos componen. Finalmente, también podemos tomar conciencia de que todas

esas facetas son sólo el reflejo de algo aún más fundamental, bautizado como el Ser en ciertas tradiciones espirituales... un acceso al amor incondicional.

UN PASO DECISIVO HACIA EL AMOR INCONDICIONAL

Quando la energía circula, se desborda sin ningún motivo, se convierte en una delicia. Ése es el momento en el que empiezas a moverte hacia Dios.

W. BLAKE

¡Hay amores y amores! Los griegos de la Antigüedad ya distinguían entre *eros* (la pasión amorosa), *philia* (el amor de la amistad) y *ágape* (el amor universal y desinteresado). Esas diferentes formas de amor no son forzosamente asimilables, a menos que encuentren un punto de unión en el poliamor...

1. No todos los amores son válidos

Existen reglas implícitas que dicen a quién, cuándo y cómo podemos amar.

J. BAUER

Se ha cantado al amor como la fuerza más poderosa que es capaz de mover al ser humano. Se supone que vence todas las dificultades, supera todos los obstáculos y reúne a todos los contrarios. Incluso se le presenta como la solución a la violencia y el catalizador de la paz universal.

Sin embargo, ese sentimiento maravilloso recibe una rápida catalogación en la realidad: existe el amor *bueno* y el *malo*. El que une a dos personas de la misma edad, de la misma condición social, si es posible de sexos diferentes, con el proyecto de traer niños al mundo, se considera un bien. Por el contrario, el que nace entre un profesor y su alumno, entre un médico y su paciente, entre una persona de edad madura y un joven, entre dos individuos de adscripción cultural o religiosa diferente, trae consigo la desconfianza y las sospechas: alguno está utilizando al otro, alguno sale perdiendo. Asimismo, el amor que nace entre dos personas solteras es bienvenido y animado, mientras que se condena con firmeza el que sorprende a personas casadas o ya comprometidas. Dentro de esta lógica, también se reprueba con gran vigor el poliamor.

El amor política y socialmente correcto ha perdido buena parte de sus virtudes unificadoras: se acaban los bellos discursos cuando la hija comete el error de presentar un compañero de otro color de piel y sin un céntimo, cuando el hijo queda prendado de una mujer que tiene la edad de su madre, cuando el marido confiesa que se ha enamorado de su secretaria. Existen amores que más vale evitar...

El amor conyugal, por poco que se ajuste a las convenciones sociales, se considera oportuno. Pero en la realidad es muy diferente al que se predica en las iglesias y se enseña por boca de los maestros espirituales: un amor incondicional anclado en la generosidad y la aceptación, la paciencia y la gratitud. Como dice san Pablo en su célebre epístola a los Corintios: «El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la

verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca dejar de ser.»³

La vida diaria de la mayor parte de las parejas, en especial de las que se acaban divorciando, no se parece en nada a ese poema: su amor es impaciente y plagado de celos; siempre está dispuesto a la mentira y al disimulo, por interés; es rencoroso y pasa cuentas; aguanta, resiste, después se cierra y se apaga. Y entonces deja de existir. ¡Qué paradoja que el texto de san Pablo sea precisamente la lectura habitual en las bodas de los más jóvenes!

2. La trampa de la posesividad

El deseo floreció, la posesión marchitó todas las cosas.

M. PROUST

Incondicional, nada caracteriza mejor el amor romántico que esa palabra. Sin embargo su lema es más bien: «Yo te amo *si* tú también me amas», y «Yo te amo *a condición* de que sólo me ames a mí». También es un amor que reivindica, que exige: «No debes mirar a otras mujeres, me debes fidelidad, me tienes que satisfacer, etc.». Ese amor sufre una grave enfermedad: es posesivo.

El amor sentimental busca la posesión de su objeto, porque es el depositario de la satisfacción de numerosas necesidades fundamentales: la seguridad afectiva, la ternura, la sensualidad, el reconocimiento, verse estimado por sí mismo. El que ama pone en manos de otra persona la ma-

3. La cita corresponde a 1 Corintios 13:4-8. Citamos de la versión Reina-Valera, revisión de 1960. (N. de It.)

yor parte de las claves de su bienestar. Su temor a perder esa felicidad está a la altura de su alegría y de su regocijo. De ahí su necesidad de controlar a la pareja y de considerarla cada vez más como su propiedad. Las relaciones amorosas se vuelve entonces juegos de poder.

Por el contrario, el poliamor teje relaciones entre personas que también aman a otros. En esas condiciones el control se convierte en algo más improbable, prácticamente imposible. Sólo una parte de la vida de la pareja es accesible e inmiscuirse en las otras relaciones sería una violación grave de la vida privada. Por eso los compañeros amorosos no pueden considerarse como propiedades.

Por otra parte, como la exclusividad amorosa no está presente en el caso de los poliamorosos, las necesidades de uno no están todas en manos de una sola persona. La ternura, la sensualidad, la sexualidad, se pueden vivir con compañeros diferentes, lo que reduce la presión sobre cada uno de ellos.

Es, pues, la posesividad la que desnaturaliza el amor, que es a su vez el resultado de la exclusividad. Así, quien desee mejorar la calidad de su amor, expurgarlo de celos, de los controles y de las dudas, debe adentrarse por los caminos del poliamor, no para disfrutar de más ventajas, sino para amar mejor.

El poliamor es un paso hacia el amor desinteresado e incondicional.

4. Para muchas personas, el ideal del amor se aproxima al amor maternal, en su dimensión de don gratuito y desinteresado, motivado únicamente por el bienestar de los hijos: la madre ama aun sabiendo que la abandonarán.

3. El Amor con A mayúscula

El amor es la más universal, la más poderosa y la más misteriosa de las fuerzas cósmicas.

P. TEILHARD DE CHARDIN

El amor incondicional, a causa de la exclusividad a la que aspira, representa la única excepción al movimiento del amor en general. Sea maternal, filial, al clan o a los amigos, el amor no tiene ninguna dificultad para desplegarse y atarse a muchos seres. Este amor globalizador, cuyas características principales son el placer que se experimenta en presencia de los seres amados y la búsqueda de su bien, es fomentado y enseñado por las diferentes religiones y por los maestros espirituales más diversos desde la noche de los tiempos. En su último estadio, se convierte en amor desinteresado, incondicional y universal, el Amor con una A mayúscula.

Para los que ya lo han experimentado, este Amor es prácticamente inexplicable. Los calificativos que intentan caracterizarlo, aunque imperfectos, se encuentran entre los siguientes:

- El Amor es un *movimiento expansivo*. Se derrama hacia el exterior a la vez que engrandece el interior. Hace que desaparezcan los límites entre el interior y el exterior. El Amor es, en consecuencia, lo contrario al miedo, que genera un movimiento de contracción, que encoge, encierra y empobrece. La cesión y la aceptación son su naturaleza, mientras que el miedo se nutre del deseo de controlar.
- El Amor es por naturaleza globalizador, *incluyente* más que exclusivo. Se enriquece a medida que crece y que encuentra más seres a los que amar. Tiende hacia la uni-

versalidad. Un amor que excluye otros amores, ya no es amor. El amor que excluye el amor, no es Amor.

- El Amor revela más una *cualidad* que una *cantidad*: no *disminuye* porque se otorgue a muchos, no se puede dividir, ni fraccionar. En tanto que cualidad, se amplifica y se afina en la diversidad. El amor sentido por uno tiene que reflejarse forzosamente sobre los demás. Todos los seres amados ganan con lo que reciben: nadie sale perjudicado.
- El Amor es *único*. No existen muchos amores, aunque pueden existir muchos objetos del amor y muchas formas de vivirlo. Siempre es el mismo movimiento, la misma cualidad, o la misma *energía*, a imagen de la luz: cuando se enciende una segunda bombilla en una habitación no hay dos luces; sencillamente la luz se ha vuelto más intensa. La unicidad del Amor lo vuelve infractionable y, paradójicamente, impersonal.

A nivel subjetivo, el Amor se traduce frecuentemente en las siguientes vivencias:

- El Amor se vive como una *disposición* o un estado: se le puede sentir o no, vivirlo o no (estar conectado con él o no).
- El Amor es *plenitud*. Llena a quien lo siente. Nunca deriva de una ausencia.
El Amor es un *don incondicional*, nunca dice «te amo si...», sino «te amo aunque...». Da sin esperar nada a cambio. Sigue amando aunque no sea correspondido. El Amor es *gratitud*: se alegra y agradece lo que recibe. No espera nada, pero se muestra reconocido por lo que recibe. El espíritu de gratitud es sin duda la característica subjetiva más evidente del Amor.
- El Amor es *alegría*.

Para algunos, ese Amor es un atributo o una manifestación de Dios, lo que explica su relación con las religiones y las espiritualidades. Para otros, ese amor ES Dios.

Los que emprendan los caminos del poliamor se comprometen a renunciar a la posesividad y a la exclusividad. Haciendo eso, suprimen los límites de su capacidad de amar. Entran así en cierta disposición delante de la existencia y de los demás marcada por el «dejar ir». Su amor se vuelve inclusivo a media que engloba a otros. Al amar más, los poliamorosos aman mejor, es decir, de manera más desinteresada. Al alimentarse permanentemente de diferentes fuentes, tienen menos temor a la pérdida. Como no está en estado de necesidad, se vuelve menos egoísta.

En consecuencia, el poliamor se acerca mucho más al Amor desinteresado que el amor sentimental exclusivo. Si este último también quiere representar un camino hacia el Amor, obligatoriamente deberá abrirse a la pluralidad en algún momento de su crecimiento. El poliamor es la senda de evolución principal hacia el Amor incondicional, desinteresado y universal.

El poliamor es el escalón principal hacia el Amor universal, mientras que el amor exclusivo es demasiado a menudo la tapa que cubre el infierno.

5. En especial, dejan de acusar a los demás de sus propias faltas, porque esas faltas tienen la tendencia a aparecer ante diferentes compañeros.

MÁS ALLÁ DE LOS CELOS

El único camino más allá de los celos pasa a través de ellos.

T. MOORE

Los poliamorosos experimentados lo podrán confirmar: una vez vencidos los celos, el amor se vuelve más puro y más intenso. El amor experimentado por uno viene a enriquecer el amor experimentado por los otros. Cuanto más se ama a una persona, más se enriquece el amor por los demás. El amor se vuelve más impersonal, pero paradójicamente también está más presente en todas las dimensiones de la existencia. Pero todavía hace falta vencer a los celos.

Los celos son un infierno, eso es innegable. Todas las personas que se han enfrentado a ellos lo pueden confirmar. Los tormentos que infligen no tienen nada que envidiar a ciertos métodos de tortura. Aunque algunos consideren un poquito de celos como una prueba de amor, la mayor parte de las personas que los sufren intentan librarse de ellos.

1. *El auxilio de la psicología*

Todos tenemos algo que aprender sobre nuestras emociones.

C. STEINER

Los celos no se diferencian de otros sentimientos: se pueden controlar por poco que un aprenda a hacerlo. La desgracia es que muchas personas son analfabetas en todo lo

que respecta a las emociones, no saben leerlas ni descifrarlas y mucho menos utilizarlas con fines constructivos. La mayoría sufre sus emociones como si fueran sus prisioneros.

Pero el mundo de la afectividad se puede explorar y conquistar. Existen hitos plantados en ese territorio salvaje, que los psicólogos, entre otros, proponen que visitemos. No, los celos no son una fatalidad. Son una oportunidad para los amantes que muy a menudo tienen que lidiar con ellos.

La primera etapa para superar los celos consiste en ir a encontrarlos, más que en negarlos: «Sí, soy celoso; sí, sufro; sí, siento odio hacia esa personas que intenta acercarse a mi pareja; sí, estoy triste porque mi pareja acepta ese acercamiento; sí, siento vergüenza de ser celoso y de no tener más confianza en él (ella)». En efecto, la única manera de modificar un sentimiento es empezar por reconocerlo y aceptarlo. Eso permite asumirlo y descubrir los elementos que lo integran. Para los celos, se trata de un temor doloroso de ser reemplazado, de ser abandonado, y para los que alimentan un deseo de exclusividad, de ser engañado y desposeído.

Inmediatamente hay que iniciar la segunda fase: los métodos para realizar el cambio propiamente dicho. Los métodos psicológicos utilizados en la actualidad⁶ para aprender a controlar las emociones, ya sean los celos o los miedos, giran alrededor de la idea principal de la relativización. Se trata de tomar conciencia de los pensamientos (de las cogniciones, en lenguaje técnico) que se relacionan con más fuerza con el sentimiento de los celos. Una vez revelados dichos

6. Los enfoques cognitivos y de comportamiento se están imponiendo cada vez más en la práctica actual de la psicoterapia.

pensamientos, hay que analizarlos y evaluarlos en función de su grado de veracidad: «¿Estoy realmente seguro de que mi pareja se siente atraída por su colega de oficina?», «Cómo puedo saber si la prefiere a mí», etc. El objetivo de la operación consiste en la relativización de dichos pensamientos que desencadenan y alimentan los celos. Al mismo tiempo, se intentará detener las imágenes del escenario catastrófico que se proyectan en la mente del celoso («Me va a abandonar. Me encontraré solo (sola) y en la calle»). Finalmente, se puede realizar una reflexión sobre los efectos de los celos: el celoso desea ante todo unirse al máximo con su pareja, y tener la seguridad de que no va a abandonarlo o a engañarlo, pero consigue todo lo contrario con su tendencia al control, a la vigilancia y a los interrogatorios. El celoso acaba obteniendo lo contrario de lo que desea, y esa toma de conciencia le puede ayudar a cambiar sus comportamientos. La modificación de los pensamientos y de las imágenes mentales es, pues, el punto esencial de esos métodos terapéuticos.

Además, es notorio que los celos son más vivos e invasivos en personas que sufren de una baja autoestima. Otra manera de ayudar a los celosos es, en consecuencia, animarles a mejorar la confianza en ellos mismos, en especial con ejercicios de autoafirmación: expresar sus sentimientos, atreverse a formular sus demandas, dar significado a las negativas firmes y claras.

Todos estos métodos son interesantes y aportan una ayuda eficaz. Pero tienen un grave inconveniente: se aplican en una cultura en la que la exclusividad amorosa es la norma. Un individuo totalmente exento de celos sería considerado un excéntrico, un ingenuo o un indiferente. Unos celos moderados son tolerados e incluso excusados. Estos métodos psicológicos no ofrecen un medio radical

para superar los celos, pues ninguno de ellos se acerca lo suficiente al corazón de ese sentimiento: el deseo de exclusividad escondido dentro de la posesividad.

2. En el negro antro de los celos

Los celos no son aún una traición.

D. ANAPOL

Los celos son el miedo a la pérdida. Es una tendencia que intenta retener lo que creemos nuestro. Todos los miedos responden a la misma lógica: disminuyen cuando nos enfrentamos al objeto que produce el temor, pero se amplifican cuando lo evitamos. Esta evasión es incluso el motor de las fobias —los temores que se vuelven patológicos a causa de su intensidad y de su irracionalidad— y también la razón de su persistencia.

En una sociedad en la que reina la dictadura de la monogamia, todo está planteado para evitar los celos. La estrategia más utilizada consiste en crear una institución de la exclusividad amorosa que intente asegurar la pervivencia de las parejas a través de un juramento solemne. La fidelidad sexual prometida tiene por objetivo dar garantías y su finalidad es erradicar el miedo. El matrimonio, aunque no guste a algunos, es una forma de prevenir los celos (método poco eficaz si hay que hacer caso a las estadísticas sobre infidelidad). Si no, ¿cuál puede ser el interés de una promesa de exclusividad eterna?

Algunas sociedades, sobre todo las patriarcales, incluso llegan a institucionalizar formas de vida destinadas a prevenir los celos: prohibiciones para que las mujeres desarrollen una vida profesional (así no pueden conocer a otras perso-

ñas), para que no salgan del domicilio si no van acompañadas, esconderlas bajo velos para que no se vea ninguno de sus encantos, castigos ejemplares, lo que incluye la pena de muerte en caso de adulterio, demostrado o simplemente sospechado. Asimismo, esas sociedades se muestran habitualmente bastante indulgentes, por no decir tolerantes, con los crímenes pasionales que tienen por fin restablecer el honor del hombre engañado.

Pero todo eso nos son más que una conjunto de medidas destinadas a enmascarar los miedos, a evitar los celos que no se sabe cómo manejar. Evitar las situaciones susceptibles para producir celos no tiene nada que ver con una terapia eficaz para dicho sentimiento. Vigilar estrechamente, seguir, encerrar, amenazar son comportamientos que nunca han conseguido que disminuyan los celos de nadie, sino todo lo contrario.

Para erradicar las raíces de los celos hay que ir al corazón del problema: dejar de evitar al monstruo y enfrentarse a él, mirándolo a los ojos. Dicho de otra manera, plantarle la cara a los celos cuando se presenten y luchar para reducirlos, renunciando al sentimiento de posesividad que nos envenena. Un medio para llegar ahí: la práctica del poliamor.

El poliamoroso que se relaciona con una pareja que también ama a otros se encuentra automáticamente confrontado a sus celos. Y en ese momento ocurre lo más sorprendente: se da cuenta que los celos no se disparan *sistemáticamente* cuando su pareja está fuera.⁷ Quizá sí, quizá no. Si ése es el caso, los celos no son una fatalidad sobre la que no tenemos ningún control. Al contrario, gracias

7. De la misma forma los monógamos en serie experimentan a menudo que ciertas relaciones son más proclives a los celos que otras: los celos no están siempre presentes, lo que significa que no son ineludibles.

a esa toma de conciencia, puede aprender a descubrir en sí mismo los factores que provocan los celos, y así tiene la posibilidad de reflexionar en profundidad para evitarlos.

La transmutación total de los celos es posible (aunque sea raro). En ese caso recibe el nombre de *compersion* (término inglés que no tiene aún equivalente en francés):⁸ sentimiento de alegría y de regocijo que se siente cuando una persona a la que se ama vive instantes de felicidad o comparte el placer con otra persona. Se trata de una forma de empatía refinada en la que uno es capaz de compartir la felicidad del ser amado más allá de toda aspiración egoísta. Su fundamento es el amor incondicional y desinteresado. No es por casualidad que esa nueva palabra haya nacido en el seno de la comunidad poliamorosa, pues en un contexto de exclusividad amorosa la atracción que pueda sentir nuestra pareja por cualquier otra persona tiene todas las posibilidades de desembocar en el engaño, la traición y la separación. Resulta muy difícil regocijarse en esas condiciones.

El poliamor, entre otras virtudes, también es capaz de curar los celos. No es necesario superar los celos para convertirse en poliamoroso, pero hacerlo es el primer paso para superarlos. Reconocer en uno mismo las disposiciones poliamorosas ayuda a aceptarlas en los demás.

8. En español se utiliza la forma castellanizada *compresión*, que no está reconocida por la Real Academia de la Lengua. (N. del t.)

Conclusión

¿Qué esperamos?

Lo que se pide al amor es que sea total, absoluto, permanente, pero como todo evoluciona, su uso nos desencanta.

E. MORIN

Se pide a la pareja, incidentalmente al matrimonio, más de lo que puede dar: seguridad, excitación, exaltación. Sobre todo, se le hace el único receptáculo posible del amor, mientras que sus límites están claramente definidos: el sueño de la fusión eterna con otra personas se convierte cada vez con mayor frecuencia en una pesadilla. Los tiempos de la pareja fusionada están revueltos.

Ese desastre, puesto de relieve por un número creciente de separaciones y divorcios, alimentado por innumerables historias de engaño y adulterio, se debe principalmente a una creencia central, reforzada por un condicionamiento social masivo, en que sólo se puede amar a una persona a la vez y su corolario: si se pudieran amar a muchas personas simultáneamente, sería mejor o más virtuoso amar a una sola. Pero esas dos ideas no resisten, ni la una ni la otra,

la crítica de una argumentación simple, así como tampoco resisten el testimonio de la vida real. En efecto, no hay ninguna evidencia de que el amor sólo se pueda conjugar a dos.

Todo esto no es más que una cuestión de concepto: ¿por qué el amor restringido a una sola persona es mejor que el que se abre a una pluralidad? Al contrario, el amor a dos sólo es una particularidad de un amor más general, más global, que es imposible calcular. ¡Cuando se ama, no se cuenta!, afirma con contundencia el dicho popular. El amor reservado a una sola persona, que debería llamarse monoamor, sólo es una forma debilitada, por no decir desnaturalizada, del amor plural o poliamor. ¡Si el amor es una enfermedad, el poliamor es su remedio!

Etiquetar es muy a menudo discriminar. Decir que alguien es poliamoroso es insinuar que es diferente, quizás anormal. Sin embargo, la capacidad de amar a muchos seres simultáneamente no es muestra de anormalidad; está presente en cada uno de nosotros, incluso si decidimos no ponerla en práctica. Además, la mayor parte de nosotros experimenta de vez en cuando el poliamor. Todo esto tiene como consecuencia que los monoamorosos sean un grupo minoritario. En consecuencia, se debería identificar el término *amor* con el de poliamor, y *amoroso* con poliamoroso, dejando para el amoroso monógamo el calificativo poco usual de *monoamoroso*.

Además, el poliamor merece más el nombre de *amor* que el monoamor, porque está más cerca del amor en su forma más pura, es decir, el amor incondicional y desinteresado. El poliamor es el eslabón perdido entre el amor erótico exclusivo y el amor universal predicado por las diferentes escuelas espirituales.

Entonces, ¿a qué esperamos para despertarnos de esta letargía del corazón, de este empobrecimiento programado de los sentimientos? ¿A qué esperamos para salir de estos carriles trazados por los amores formalizados que destilan la televisión y el cine? ¿A qué esperamos para acabar con la dictadura del número dos? ¿A qué esperamos para salir del autismo conyugal y dinamitar sus límites tan artificiales como deletéreos? ¿A qué esperamos, en fin, para desplegar las alas del poliamor?

PHILLIPS, Adam, *Monogamia*, Bayard Éditions, 1996 (frases sobrias e impactantes para hacer vacilar incluso a los más convencidos). (Hay traducción al castellano: *Monogamia*, Barcelona, Anagrama, 1998.)

ROGERS, Cari, *Réinventer le couple*, Robert Laffont, 1974 (una reflexión sobre las diferentes formas del amor a cargo de uno de los grandes nombres de la psicología del siglo XX). (Hay traducción al castellano: *El matrimonio y sus alternativas*, Barcelona, Kairós, 2005.)

SIMPARE, Franjoise, *Aimer plusieurs hommes a la fois*, La Martinière, 2004 (un testimonio de una poliamorosa feliz y casada desde hace más de treinta años).

THALMANN, Yves-Alexandre, *Les 10plusgros mensonges sur l'amour et la vie de couple*, Editions Dangles, 2005 (una síntesis de los conocimientos psicológicos sobre la pareja y el amor).

EN INTERNET

Las páginas de asociaciones de poliamorosos (en inglés):

www.lovemore.com

www.polyamorysociety.org

www.worldpolyamoryassociation.com

Accesible en francés:

www.polyamour.net

Accesible en castellano:¹

www.poliamoria.com

1. Información añadida para la edición española. (IV. *del t.*)

I Apéndice I

¿TIENE USTED TENDENCIAS POLIAMOROSAS?

El siguiente cuestionario tiene por objetivo ayudarle a situarse en relación al poliamor. Se trata de un instrumento sobre todo lúdico, destinado a desenmascarar algunas ideas recibidas y a instar a la reflexión. También propone una tipología de tres categorías principales de actitudes ante el poliamor: refractario, simpatizante y convencido. Finalmente, permite dar respuesta a la pregunta: ¿tiene usted tendencias poliamorosas (aunque no lo sepa)?

Instrucciones

Conteste con la mayor sinceridad posible a las siguientes preguntas con «sí» o «no». No hay más alternativas que esas dos posibilidades. En caso de duda, decántese por una

u otra, por ejemplo, convirtiendo un «con frecuencia» en un «sí».

Algunas preguntas tienen que ver con la vida en pareja. Si en la actualidad no tiene, piense en los momentos en los que vivió en pareja.

1. Cuando era adolescente, en el momento de iniciar su vida amorosa, ¿se sintió atraído por numerosas personas?
2. ¿Cree usted que existe UNA pareja amorosa ideal para cada uno de nosotros (lo que algunos llaman una *alma gemela*)?
3. ¿Ha tenido que elegir alguna vez entre varios compañeros amorosos posibles?
4. Si sintiese una atracción FUERTE por una persona y la pudiera llevar a la práctica (por ejemplo con un abrazo) sin que su pareja estuviera al corriente, ¿lo haría?
5. Al salir de una relación amorosa, ¿ha afirmado alguna vez que en realidad nunca amó a esa persona?
6. ¿Ha amado a varias personas, en el sentido amoroso del término, en su vida?
7. ¿Ha amado a dos personas simultáneamente, aunque sólo haya tenido una relación amorosa con una de ellas?
8. ¿Cree usted que si se ama DE VERDAD, este amor sólo se puede dar a una persona?
9. Antes de haber vivido su primera relación amorosa, ¿se había enamorado de otras personas?
10. ¿Deja usted de amar definitivamente a su pareja en el momento en que decide romper con ella?
11. ¿Ha llegado a imaginar escenarios amorosos (fantasía) con otras personas a pesar de estar comprometido en una relación amorosa?
12. ¿Ha pensado alguna vez en la posibilidad de abandonar a su pareja por otra persona si se hubiera presentado la ocasión (o si se presentase)?
13. ¿Cree usted que es preferible profundizar el amor con una sola persona que dispersarlo con muchas?
14. ¿Ha confiado alguna vez a un(a) amigo(a) que se sentía atraído(a) por otra persona que no era su pareja oficial?
15. ¿Le ha dicho alguna vez a su pareja: «Sólo te amo a ti»?
16. ¿Ha fantaseado con la idea de hacer el amor con dos personas (o más) a la vez?
17. ¿Si se siente atraído por otra personas, se lo dice (habitualmente) a su pareja? (Si tiene la impresión que no se ha sentido atraído por nadie desde que vive en pareja, responda «no»)
18. ¿Cree usted que es mejor, desde el punto de vista moral, amar a una sola persona a la vez?
19. ¿Ha tenido que renunciar a seguir con una atracción porque se encuentra comprometido en una relación amorosa?
20. Para usted, ¿sería estupendo establecer una relación amorosa con varias personas simultáneamente, si no se lo impidiesen los celos?

Puntuación

Las respuestas negativas valen 0 puntos y no tienen influencia sobre el resultado.

Cada respuesta afirmativa se contabiliza en sentido positivo o negativo según la siguiente tabla.

Pregunta	Puntos	Pregunta	Puntos
1	+1	11	+1
2	-1	12	+2
3	+2	13	-2
4	+1	14	+2
5	-1	15	-1
6	+1	16	+1
7	+2	17	+2
8	-2	18	-2
9	+1	19	+1
10	-1	20	+1

Ahora sólo tiene que calcular su resultado global: sume y reste los puntos obtenidos. Los resultados posibles van de -10 a +18.

Resultados

Ha obtenido una puntuación negativa (de -10 a -1):

En general, usted se opone a la idea del poliamor. Cuanto mayor sea el total negativo, más **refractario** es usted al poliamor. Para usted, el amor sentimental se debe vivir únicamente a dos y sus ideas sobre el tema están bien arraigadas. Es usted un monógamo convencido. Pero cuidado en no convertirse en un integrista de la monogamia (para evitarlo, calcule el índice de integrismo monogámico un poco más adelante).

Ha obtenido una puntuación entre 0 y 12:

Usted está abierto a la idea del poliamor, pero no está dispuesto a ponerla en práctica. Cuanto mayor sea el resultado, más **simpatizante** será del poliamor. Alrededor de los 10 puntos se puede afirmar que es usted un poliamoroso no practicante. ¿Quizá sea usted miembro de los monógamos por las circunstanciales, es decir, personas dispuestas a modificar su punto de vista sobre el amor en función de las circunstancias y de las relaciones? ¿O quizá se reconozca en el grupo de los poliamorosos clandestinos, que han adoptado la monogamia a consecuencia de la presión social o para complacer a su pareja amorosa?

Ha obtenido una puntuación superior a 12 (de 13 a 18):

Usted es miembro de la causa del poliamor, **convencido** de sus fundamentos y dispuesto a establecer (si no lo ha hecho ya) relaciones múltiples. Para usted, amar a varias personas a la vez no revela ni un defecto ni un vicio ni un problema, es una actitud natural. Queda pendiente, quizá, mejorar aspectos concretos de dichas relaciones (comunicación) y trabajar más sobre los celos.

Índice de integrismo monogámico

Para calcular este índice, cuente el número de respuestas «afirmativas» a las preguntas 2, 5, 8, 10, 13, 15 y 18.

A partir de 5 «síes», usted corre el riesgo de convertirse en un integrista de la monogamia: no sólo es completamente refractario a la idea del poliamor, sino que está dispuesto a lanzarse a una cruzada contra los poliamorosos. Recuerde, sin embargo, que poco importan sus convicciones, el res-

peto al prójimo pasa también por la tolerancia de su forma de vida. Pregúntese sobre las razones que le llevan a ser tan categórico en sus ideas: ¿Ha sido engañado? ¿Teme su propia inconstancia? ¿Su educación ha sido muy estricta?

Parece muy indicada una meditación sobre este pensamiento de Jean-Yves Leloup:

«El drama es tener
una inteligencia frenada por lo que uno sabe,
el corazón limitado por lo que se ama,
la fe bloqueada por lo que se cree.»

N.B.: Una respuesta positiva a la pregunta 5 o a la 15 ofrece una indicación particular: probablemente tiene la voluntad de reescribir su propia historia amorosa, con el fin de hacerla compatible con sus creencias. Negar un amor anterior no es nunca baladí: el deseo de plegar la realidad a sus deseos demuestra una falta de conciencia de sí mismo, pues se trata de una tentativa de negación (que no es más que otro mecanismo de defensa psíquica contra la angustia). ¿Por qué es tan terrible darse cuenta de que el amor obedece sus propias leyes? El haber amado a varias personas ¿en qué disminuye el valor del amor o de usted mismo?

La manipulación IJM
perversidad del pequenom
podei Núria Mata |



Un análisis excepcionalmente lúcido
que nos salva
de una trampa cotidiana

L¿Por qué los hombres caminan
a la izquierda de las mujeres?®
Los síntomas externos del Amri
Philippe Turchet |



Una llave para llegar al" corazón
del enamorado (y a sus razones)