

**RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA
VIVENCIA DEL POLIAMOR**



David Alonso Silva Rodríguez

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo

María Helena Ramírez Pérez

Mg. Ciencias sociales y humanas

Asesora académica

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN**

2020

Agradecimientos

Un tránsito largo y lento para obtener este logro, sólo fue posible gracias al apoyo invaluable de mi familia y mi asesora (es nombrarlos parecido), en quienes honro su amor, paciencia, y acompañamiento; así como la formación desde significativos y plurales ámbitos.

Un agradecimiento también a la madre de mi hijo quien, sin ser pareja, se constituyó en amiga, cómplice, camarada y compañera de camino; viviendo conmigo la certeza, la posibilidad, de que el amor no está predestinado a extinguirse con la pareja, sino que puede transformarse en otras formas potentes y potenciales de ser y estar con otros.

Este trabajo también es un homenaje a la memoria de Juderus Gómez Zapata, quien, con su partida violenta, estremeció y motivó en mí las más sentidas preguntas respecto a la concepción y manifestaciones del amor, de las relaciones amorosas y desamorosas, relaciones de poder en estos ámbitos, y todo cuanto confluó para su inesperada partida; esperando sanar un poco en el mundo en memoria suya.

Respeto y gratitud para los participantes de esta investigación, esperando que el trabajo resultante dignifique y visibilice una forma constructiva y amorosa de hacer, no sólo vida íntima, sino familia y sociedad.

Finalmente, un agradecimiento profundo y sincero para mis exparejas, amigos y amigas cercanas al tiempo de aprendizaje y elaboración del trabajo, académico y existencial, inserto en mis propias experiencias en el poliamor. Su

acompañamiento y amor en los procesos de deconstrucción y construcción intensos fue crucial para llegar a sentir distinto, para nombrar distinto, y luego, para construir distintas formas de ser y de estar.

RESUMEN

Si bien ya hay algunos precedentes investigativos sobre el poliamor, desde la psicología el aporte ha sido casi nulo, aún más en relación con el bienestar psicológico. Respondiendo a ese vacío conceptual en la disciplina de la psicología, y al posible enriquecimiento que las reflexiones sobre el tema pueden aportar a su comprensión y clínica con parejas y familias, este trabajo se plantea establecer el modo en que esta vivencia reporta un bienestar multidimensional, desde la experiencia y la voz directa de cuatro sujetos poliamorosos. Para esto, la investigación se vale del análisis fenomenológico del discurso, en diálogo con la psicología positiva y el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff.

PALABRAS CLAVE: Bienestar psicológico, poliamor, relaciones no monogámicas

ABSTRACT

Although there are already some research precedents on polyamory, the contribution from psychology field has been almost nil, especially in relation to psychological well-being. Responding to this conceptual gap in the discipline of psychology, and to the possible enrichment that reflections on the subject can bring to its understanding and to the clinic with couples and families, this work sets out to establish the way in which this practice brings about a multidimensional well-being, from the experience and direct voice of four polyamorous subjects. For this, the research uses phenomenological discourse analysis, in dialogue with positive psychology and Carol Ryff's model of psychological well-being.

KEY WORDS: Psychological well-being, polyamory, non-monogamous relationships

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	7
1. Planteamiento del problema.....	14
2. Objetivos	22
2.1 Objetivo general	22
2.2 Objetivos específicos	22
3. Justificación	23
4. Marco de referencia.....	25
4.1 Antecedentes Investigativos.....	25
4.2 Referente conceptual	39
4.2.1 Amor romántico	39
4.2.2 Poliamor	42
4.2.3 Bienestar psicológico	45
4.3 Dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff	47
5. Metodología	51
5.1 Enfoque cualitativo	51
5.2 Método fenomenológico hermenéutico	53
5.3 Estudio de casos múltiples	55
5.4 Técnicas de recolección de información	56
5.4.1 Entrevista semiestructurada	56
5.5 Plan de análisis de los datos.....	57
5.6 Criterios de validez	57
6. Población y muestra	60
7. Consideraciones éticas	61
8. Hallazgos	63
8.1 Autoaceptación	63
8.2 Crecimiento personal	74

8.3 Propósito en la vida	83
8.4 Dominio del entorno	94
8.5 Autonomía	109
8.6 Relaciones positivas con los otros	125
9. Discusión.....	139
10. Conclusiones.....	148
11. Referencias.....	151
12. Anexos.....	159

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo busco indagar, como el título lo indica, la relación entre la vivencia del poliamor y el bienestar psicológico.

Si bien ya hay algunas pistas académicas sobre el poliamor, es un fenómeno bastante incógnito todavía, aún más en relación con el bienestar psicológico. Esto, desde un punto de vista científico, señala un objeto de investigación que demanda ser atendido. Pero más allá de la satisfacción de la ciencia, guardando coherencia con el complemento “sociales y humanas”, la comprensión debe apuntar a realizar aportes de valor a la disciplina o disciplinas relacionadas, a la sociedad y a la población de estudio.

En este sentido, como se expondrá de manera más detallada en la justificación de este estudio, se espera que la comprensión del fenómeno permita la aplicación de intervenciones sociales y terapéuticas con ejes más fundamentados y aptos para la población específica y las nuevas modalidades de pareja y familia.

Sin embargo, antes de la aparición de un interés académico, distintas experiencias vitales ya me suscitaban interrogantes en torno al tema. Entre estas experiencias, una de las más relevantes fue el asesinato de una amiga a manos de su pareja, también amigo mío; terminando con su vida, según explico él mismo, por celos, por amor, porque era “su mujer”. Celos, infidelidad, amor, entre otros, son justificaciones que rebasan lo íntimo, y en donde parece manifestarse un síntoma que trasciende lo individual, y que exige ser leído como producto de una lógica

social, moral y religiosa determinada que impregna las propias subjetividades. Aquello político en lo íntimo. Esto me llevó a preguntarme en un primer momento por las representaciones del amor en nuestra sociedad y la relación con los feminicidios; a la par que me cuestionaba por otras modalidades de relación, otras manifestaciones y arreglos del amor.

Posteriormente, una segunda experiencia crucial para consolidar el interés por este tema, fue una relación sentimental en la cual, mi pareja de entonces sintió atracción por alguien más, por alguien que sentía la enriquecía, sin que esto representara, según expresaba ella, haber perdido amor por mí. ¿Podría en efecto coexistir el amor y la atracción sexual o incluso amorosa por dos personas simultáneamente? ¿o implicaba el amor por otro, un anulamiento necesario del amor que decía sentir por mí? Con temor, angustia, y otras sensaciones –también aprehendidas- que suscitó esto, procuré suspender las acciones más viscerales y espontáneas, generalmente dirigidas a evitar el dolor: terminar la relación, o forzar a mi pareja de entonces a alejarse de la persona que la atraía.

Puedo describir la experiencia como una inmersión voluntaria y consciente en el malestar. No se trató de influencias posmodernas, de la entrega a un placer bacanal y banal; por el contrario, fue en principio una experiencia angustiante y llena de incertidumbre, en la cual buscaba desentrañar más que respuestas, preguntas que no había llegado a realizar.

Gradualmente fui encontrando formas alternas de manejar las emociones negativas, sintiendo incluso una disminución en su intensidad, mejoró también la

comunicación, con un reconocimiento más claro de mí mismo, mis deseos, temores, sentimientos, así como los del otro. La claridad del reconocimiento y la comunicación se pudieron materializar en el aprendizaje de la elaboración de acuerdos nuevos y adaptados a las nuevas circunstancias. Llegué incluso a sentirme feliz de verla llegar feliz del encuentro con su otro amante; no necesité conocerlo, pero sentí que mi vínculo con ella se nutrió del crecimiento que le representó a ella dicho contacto ¿Era ilógico, insano que hubiese llegado a sentirme así? ¿a pesar de todo, estaba dando un mal ejemplo a mi hijo, y qué impacto podría tener en él mi forma de relacionarme?

La pregunta por el bienestar fue transversal en todo momento: Las lógicas que llevaron a mi amigo al feminicidio ¿Cuál fue la fuente de su malestar, su pretexto homicida? Luego, en la experiencia con mi pareja de entonces, estar en el lugar de quien podría ser “reemplazado” y permanecer sin embargo ¿se explica como masoquismo, falta de valoración propia, o de principios morales? Y respecto a la sensación de bienestar posterior ¿se trató de una simple adaptación desde el goce? Cuando hay hijos de por medio ¿se les está implicando abusivamente en el desarrollo de “una perversión”, o en todo caso, un modo de vida que afecta su bienestar?

La pregunta por el bienestar es a todas luces compleja, pues acarrea de hecho una propiedad inherente: su ambigüedad, toda vez que al humano le resulta posible, a través de distintos mecanismos y fines psicológicos, sentir bienestar proveniente de fuentes de dolor o destrucción para sí o para otros. ¿A qué llamar entonces bienestar? ¿qué potencialidad o perjuicios puede acarrear la experiencia

del poliamor en este ámbito? ¿qué significado le dan otras personas al poliamor, qué ganancias obtienen de este?

La mirada normativa, la costumbre, la religión, los prejuicios, las instituciones, las normas, tienen una mirada establecida sobre el fenómeno, en la que el bienestar es ubicado en una forma convencional de concebir el amor, la familia, la amistad y la sexualidad. Sin embargo, la voz de las propias personas poliamorosas apenas se empieza a conocer, y puede proveer, a mi parecer, distintas dimensiones desde las cuales comprender cómo viven esta experiencia, cómo se sienten en ella. Quizá con el enriquecimiento que provenga de la investigación sobre el tema, en un futuro próximo, se puedan tener elementos para despejar la pregunta sobre el bienestar de los hijos de padres poliamorosos, lo cual sin duda ameritaría futuras investigaciones. Sin embargo, un comienzo necesario, es entender primero el bienestar de las propias personas poliamorosas.

Emprendida esta tarea, el rastreo bibliográfico arrojó un vacío casi absoluto de investigaciones realizadas que relacionaran directamente la vivencia el poliamor y el bienestar psicológico.

Es necesario mencionar que ambos conceptos –poliamor y bienestar psicológico- son relativamente recientes, por lo que, como se podría esperar al ser un campo en construcción, son abordados por perspectivas que en ocasiones se superponen, en otras se contraponen; lográndose en últimas, más que una definición unánime, crear apenas un contorno semántico, dinámico por demás. Son posibilidades de comprensión, acercamientos.

El bienestar, en general, ha sido objeto de reflexión desde las filosofías primigenias de nuestra cultura; y en el cruce entre numerosos factores objetivos y subjetivos, se le ha concebido también de muy diversas maneras, llegándose a solapar con conceptos como calidad de vida, felicidad, satisfacción con la vida, o bienestar subjetivo. En la literatura se suelen distinguir dos vertientes griegas principales desde las que se ha abordado su comprensión: la hedónica y la eudaimónica: la primera asociada a nociones como la felicidad, el placer y el confort, estados relativamente transitorios –no por ello despreciables-; mientras la segunda, por su parte, enfatizando en el crecimiento personal ligado a la virtud y la persecución de metas complejas que son significativas para el individuo y la sociedad, es decir, una vertiente más procesual.

En este trabajo se eligió el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, no por una parcialización hacia la tradición eudaimónica con la cual este modelo guarda mayor afinidad; sino por la rigurosidad con que esta autora realizó el estudio de la literatura sobre el bienestar, llevando su revisión a lo largo de varias décadas y por una amplia cantidad de autores. Se considera que el constructo multidimensional resultante del esfuerzo de Ryff y su equipo podría brindar un marco inicial desde el cual hacer un acercamiento a parte de lo que podría ser el bienestar psicológico de los participantes de este estudio.

No obstante, no se acude al uso de la Escala de bienestar psicológico que esta autora desarrolló, toda vez que el presente estudio es de corte cualitativo-fenomenológico, de tal modo que las mediciones no aportarían los datos que darían cuenta de la experiencia subjetiva (también porque no se trata de entender el

bienestar raso, sino en conexión con la vivencia del poliamor). De este modo, el modelo de bienestar psicológico de Ryff servirá sólo como un referente inicial, que podrá ser rebasado por la experiencia de los sujetos y las características de su contexto.

En cuanto al poliamor, quizá se puede caracterizar de entrada como un emergente cultural en el ámbito de las relaciones de pareja que da cuenta de una desalineación respecto a normas e instituciones sociales que ejercen una determinada regulación sobre el cuerpo, los afectos, la sexualidad y la identidad. Un acercamiento necesario al tema demanda exponer las señales que indican la posible fractura con dichas normas e instituciones, siendo esto lo que constituye el planteamiento del problema y el seno en el cual surge la pregunta de investigación.

Sin embargo, antes de pasar a dicho apartado, se hace fundamental delinear una posibilidad real en su encuentro con este trabajo: es probable que se encuentre con una auténtica decepción, lo cual significará, que ha contactado con una realidad distinta, lo que, en ocasiones resulta disgustante, incómodo, doloroso y a veces irritante.

Es posible que usted no alcance a comprender el fenómeno, yo mismo soy escéptico en que se pueda comprender con suficiencia algo relativamente inédito y tan dinámico. O es posible que usted se identifique con partes de este trabajo, con el significado de algunos de los relatos; o fragmentos de lo que planteo; sin embargo, lo único que puedo afirmar, es que tarde o temprano notará que habrá también una agobiante cantidad de vacío. En ese momento, le pido que me excuse,

deseando que esto le motive, no obstante, a conocer más, y a darle lugar a planteamientos alternos del mundo que pueden venir cargados de posibilidades enriquecedoras.

Por último, le encomiendo que, de leer este trabajo, se llene de valor y de valores, y disminuya, mientras lee, sus valoraciones. Esto nos podrá poner en sincronía a los actores involucrados, que interpretan y relatan; a quien les habla, que a su vez también interpreta y relata; y a ustedes, que también interpretan y relatan. Se pueden imaginar qué cantidad de malentendidos pueden acontecer, a veces, simultáneamente. Sin embargo, si nos equiparamos en el punto del respeto y el deseo de comprender, más que de comprensión, podremos soportar el montón de diferencias, de pluralidades, que pueden emerger en este tipo de trabajos en que se expone lo humano, diverso y diversificante. Respeto por la diversidad, de eso se trata este trabajo en su esencia.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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 [...] El amor no impide el amor. (Thalmann, 2008)

En su libro *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples* Thalmann (2008) sostiene que la monogamia se encuentra en declive, hipótesis que sostiene con base en algunas estadísticas que cita:

- Del 10 al 20% de los niños son criados por un padre que no es su padre biológico.
- 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.

Las cifras que Thalmann expone corresponden probablemente a Europa¹ y datan de hace más de una década, pero posibilitan en todo caso dar cierta consistencia a lo que este autor deduce, es decir, que estas cifras reflejan la crisis de la monogamia.

Si analizamos esas mismas situaciones en un contexto más cercano a nosotros geográfica y temporalmente, no parecen observarse mejores estadísticas para el matrimonio y la monogamia. Veamos:

- El mapa mundial de la familia (2014) indica que en América del Sur más de la mitad de los niños nacen de madres solteras, en donde Colombia está ubicada con la tasa más alta (84%).
- En América central y del sur menos de la mitad de los adultos en edad reproductiva están casados, presentándose en Colombia la tasa más baja del mundo con un 20% (Social Trends Institute -STI-, 2014)
- Tres de cada 10 parejas (30%) de las parejas que se casan se divorcian. (LÓPEZ, 2016)
- De una encuesta realizada en Latinoamérica, Colombia aparece con el mayor índice de infidelidad, con un promedio de 66% entre hombres y mujeres. De los que se declaran fieles el 65,8% aceptaría incurrir en una

¹ Originalmente publicadas en Les 10 plus gros mensonges sur l'amour et vie de couple (2005), del mismo autor

infidelidad si estuviera seguro de que no lo van a descubrir. (El Tiempo, 19 de agosto de 2012).

El fenómeno es notorio estadísticamente y da lugar al planteamiento de que algo del modo en que imaginamos y configuramos nuestras experiencias amorosas contiene en sí mismo un elemento problemático, que tal vez señale una disonancia entre lo ideal –e ideológico- y la realidad. Para Jung es norma psicológica el que cuando no se toma consciencia de un conflicto interno, este último queda destinado a manifestarse en el exterior; es decir, la realidad pasa a representar las contradicciones interiores (1986). Extrapolando esto a la problemática que pone al descubierto Thalmann, vale cuestionar si la infidelidad exacerbada responde a una suerte de síntoma que señala inconsistencias entre el sistema de valores demandado por la sociedad y la realidad psíquica del ser humano; es decir, en otras palabras, una inconsistencia entre la estructura social y la psíquica.

Tal vez una pista puede ser hallada en una entrevista concedida a Gallagher y Wilson (1982)² en la cual Foucault plantea que en instituciones como el ejército, la burocracia, la administración, universidades, escuelas se hace un esfuerzo por disminuir las relaciones afectivas. Esteban (2013), cita una interpretación de Foucault según la cual lo que molesta al poder es “la posibilidad de crear redes de amigos, apoyos, afectos, solidaridades, difíciles de localizar, que escapan al control

² Gallagher, B., y Wilson, A. (1982). Entrevista con Michel Foucault. - Sexo poder y la política de identidad.

social y que van más allá del modelo binario individualista o liberal: «pareja-amor-matrimonio»” (p. 14)³

La reflexión de Foucault en torno a la relación de las instituciones y el moldeamiento de las relaciones sociales marca sólo una de las posibles líneas que permiten problematizar el amor, particularmente su forma institucionalizada y heteronormativa. Mary Luz Esteban (2013) citando a Sarah Ahmed (2004) señala el carácter crucial de las emociones como un proceso que es efecto tanto de lo psíquico como de lo social. Para esta autora, el amor se romantiza, se clasifica, se jerarquiza, y desde el ideal institucionalizado estructura la convivencia, siendo la pareja un lugar central incuestionable e indispensable para la reproducción del sistema social, resultando necesaria una cierta domesticación de la sexualidad.

Con lo planteado hasta aquí, se esboza una problematización alrededor de la relación entre el poder institucional y el amor. Podríamos decir desde Giddens (1998) que lo cultural se internaliza hasta el punto de generar transformaciones en

³ En la entrevista *De la Amistad como modo de vida*, Foucault expresa lo siguiente: He ahí una imagen mutilada de la homosexualidad, inefectiva para crear inquietud, por dos motivos: porque es vicaria de un ideal que debilita la belleza y porque suprime cualquier elemento turbador presente en el afecto, la ternura, la amistad, la fidelidad, el compañerismo, la camaradería que una sociedad remisa no puede acoger sin temor a que se armen alianzas, a que se anuden líneas de fuerza imprevisibles.

Lo inquietante de la homosexualidad es el modo de vida homosexual más que el acto sexual mismo. Imaginarse un acto sexual en desacuerdo con la ley o con la naturaleza no perturba a la gente, lo desconcertante es que unas personas comiencen a quererse, eso es lo problemático. La institución se ve comprometida por una maraña de intensos lazos afectivos que al mismo tiempo la sostienen y la conmueven. Basta fijarse en el ejército, donde el amor masculino continuamente es invocado y denigrado. Las normas institucionales no pueden revalidar esas relaciones de intensidades múltiples, de tonos cambiantes, de movimientos imperceptibles, de formas mudables, relaciones que, además de causar trastornos, introducen el amor donde solo debería imperar la ley, la regla o la costumbre.

la intimidad, con efectos como, por ejemplo el control sexual de las mujeres por parte de los hombres como un rasgo que es más que incidental de la vida social moderna:

En la medida en que el control en cuestión se relaja, aparece bien a las claras el carácter compulsivo de la sexualidad masculina. La decadencia de este control menguante genera también una oleada creciente de violencia masculina hacia las mujeres. (p. 5)

Si bien el movimiento feminista ha delatado un desequilibrio en el balance de poderes a nivel institucional que se evidencia en ámbitos como la participación de las mujeres en el sector público, la inequidad salarial, la protección de derechos y el sometimiento de decisiones sobre el cuerpo y la sexualidad femenina a legislaciones de fundamentación religiosa, es decir, lo que denominan cultura patriarcal; cabe señalar que esto no es un fenómeno que se limite a lo institucional o a lo público, sino que, como vengo argumentando, se desliza a la esfera íntima, toma cuerpo en las relaciones amorosas. Según Thalmann, la exclusividad que exige la monogamia puede generar, entre otras consecuencias, violencia conyugal (2008). Los reportes del *Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2014-2016)* entregan una cifra de 49.712 casos de violencia intrafamiliar en Colombia para el año 2016. Por su parte, *El Tiempo* (26 de octubre de 2016) indica que a la fecha de publicación se habían reportado 99.805 denuncias por violencia intrafamiliar, dentro de las cuales el 80,6% de las víctimas eran mujeres, y el 40,5% de estos casos eran hechos ocurridos entre esposos y parejas sentimentales.

En las anteriores cifras no es posible discriminar cuántos de esos casos se debieron a la defensa de la exclusividad como tal, es decir, desencadenados por los celos; pero lo que es fundamental resaltar es que la gran mayoría de los casos de violencia recaen sobre la mujer. Para Thalmann (2008) la violencia proveniente de la defensa de la exclusividad es en cierta medida tolerada, e incluso institucionalizada. En sus palabras “Se otorga a un miembro de la pareja, casi siempre el hombre, el derecho de dominar a su cónyuge: derecho a disponer de su tiempo, de su libertad, incluso de su vida” (p. 30). Para este autor, el poliamor propone una transformación radical de la visión del amor y las maneras de vivirlo, una modificación de la ideología conyugal.

De otro lado, Weitzman, Davidson & Philips (2009) reunieron y analizaron varios estudios comparativos del siglo pasado entre parejas monógamas y parejas poliamorosas encontrando algunos beneficios en la práctica del poliamor, tales como: la libertad para establecer vínculos a profundidad con otros sin temor y por propia decisión, con la posibilidad de la emergencia de nuevos aspectos de la personalidad debido a la relación con nuevas personas. También señalan un incremento en la conciencia de sí mismo y de las necesidades del otro, prácticas de comunicación más francas y de capacidad negociadora y conciliadora. En cuanto al matrimonio, similar a la conclusión de (Conley y Moors, 2014), plantean que a pesar de lo contra intuitivo pareciera que el poliamor permite en algunos casos que la relación se revitalice.

Valorar externamente los perjuicios o beneficios del amor romántico, del poliamor o de cualquier otra práctica es algo que puede desconocer la experiencia

particular del sujeto, sus necesidades y movimientos para resolverlas, lo que posicionaría a este en una condición pasiva. Por esta razón el foco de este estudio se centra sobre todo en la valoración que el sujeto realiza de su propia experiencia amorosa y el acercamiento o transición al poliamor. Sin embargo, Algunos estudios ya se han acercado a las transformaciones que viven los sujetos que migran de las relaciones monógamas al poliamor, en donde desarrollan procesos que demandan una compleja serie de reordenamientos, reconfiguraciones identitarias y otras transformaciones, (Domínguez, Pujol, Motzkau, & Popper, 2017) que sólo son posibles por medio de la dilucidación de nuevos sentidos, apropiación de éstos y de las decisiones que en consecuencia pueden derivar.

Podríamos decir que el paso de un modelo de relación a otro se da al fin de cuentas como una búsqueda proactiva de la propia calidad de vida. Ballesteros, Medina, y Caycedo (2006) conceptualizan como Bienestar Psicológico la dimensión psicológica de la calidad de vida; tratándose según Carpio, Pacheco, Flores, y Canales (2000) de “procesos de estructuración ontogenética de las competencias y de los estilos interactivos que determinan el ajuste efectivo del individuo a las situaciones que imponen un criterio de logro específico (p. 14) para los que “no existen estándares universales e invariantes de calidad de vida, sino que éstos son relativos a las condiciones sociohistóricas particulares de cada grupo social que enmarca el desarrollo psicológico individual” (p. 14)

El esbozo de los problemas anteriormente expuestos son escasamente sombras de un tema que es aún, académicamente, bastante oscuro. Así, planteo entonces como ruta de investigación la siguiente pregunta:

¿Cuál es la relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor en sujetos que sostienen relaciones poliamorosas?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar la relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor en sujetos que sostienen relaciones poliamorosas

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las particularidades de la vivencia del poliamor dentro de los integrantes del grupo Poliamor Medellín.

Reconocer los significados atribuidos al poliamor por parte de personas que ejercen esta práctica.

Describir los efectos que reporta la práctica del poliamor sobre la percepción de bienestar psicológico por parte de algunos practicantes.

3. JUSTIFICACIÓN

El poliamor, junto a otros movimientos emancipatorios y de resistencia, se abre un lugar en la sociedad y, hasta cierto punto, procuran transformaciones en las lógicas de poder y en los discursos. En ese sentido el activismo se les ofrece a dichos movimientos como la manera autónoma de procurar visibilidad; lo cual, sin embargo, no sustituye la responsabilidad de las ciencias sociales y humanas en el progreso público y social, y no sólo académico. Así pues, el poliamor se presenta como uno de aquellos fenómenos que convoca a las distintas disciplinas de las ciencias sociales y humanas a crear y difundir conocimiento a partir, no sólo de los paradigmas previos, sino, sobre todo, de los emergentes, de tal manera que permita acentuar del debate científico y social sobre criterios sólidos.

Dada la variedad de los procesos en los que se ven inmersos los sujetos poliamorosos: reconfiguraciones identitarias y de marcos sociales, readaptaciones, angustias e incertidumbres (Domínguez et al., 2017), movimientos y reinenciones discursivas (Ritchie & Barker, 2006), procesos relativos a la sexualidad y a los roles de género (Sheff, 2006), aspectos relativos a la intimidad, la confianza, la comunicación y la felicidad (Moors, Conley, Edelstein, & Chopik, 2015); se hace importante ampliar el marco de lectura desde el cual el psicólogo clínico, y en general cualquier profesional de las ciencias sociales, aborda dichas subjetividades (Weitzman et al., 2009). Además, puesto que los procesos recién mencionados dan

cuenta de posibles transformaciones subjetivas generadas por la vivencia del poliamor, se abre la posibilidad y la necesidad de enriquecer y ampliar la comprensión de los marcos relacionales, alternativos y tradicionales.

De otro lado, hay fenómenos que se presentan en las relaciones de pareja como la infidelidad, los celos patológicos, los divorcios e incluso el feminicidio, que señalan la necesidad de continuar indagando en la lógica de las relaciones amorosas. Los sujetos poliamorosos fundamentan sus relaciones en una lógica distinta, que más allá de la renuncia a la exclusividad sexoafectiva, implica manejos emocionales, estrategias de comunicación, establecimiento de acuerdos, distribución de tiempos, aspectos éticos y de cuidados, entre otros, que hacen indispensable el ser comprendidos por parte de los profesionales de las ciencias sociales en contacto con temas de pareja y familia, de tal modo que se puedan orientar mejores intervenciones.

A continuación, se exponen los hallazgos y conclusiones más relevantes de las investigaciones previas sobre el tema; y a partir de las cuales se identificó más claramente qué se ha estudiado, y qué demanda ser explorado o profundizado.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Los antecedentes se rastrearon principalmente en las bases de datos disponibles de la Universidad de Antioquia, principalmente en Ebsco, Scielo y Doaj; algunos de los recursos, sin embargo, se obtuvieron en los repositorios institucionales de otras universidades. Las palabras claves usadas para la búsqueda fueron: Poliamor, poliamoroso, poliamorosa, relaciones poliamorosas, relaciones no monogámicas, polyamory, polyamorous, y non monogamy; estas se buscaron de manera independiente y en combinación con well being o bienestar, a través del boleano “y” o “and”.

Dada la reducida, casi nula, cantidad de artículos que abordaban explícitamente el bienestar psicológico en relación con el poliamor, se incluyeron entonces aquellos que permiten identificar asuntos relativos al bienestar de los participantes de estas relaciones. Cabe señalar que se hallaron pocas investigaciones cuantitativas del tema, siendo la mayoría de corte cualitativo. También se tuvieron en cuenta estudios documentales o teóricos, toda vez que, como se indicó, el concepto del poliamor es reciente académicamente hablando, por lo que estas revisiones se consideraron importantes para mejorar la comprensión del fenómeno.

A continuación, se exponen los hallazgos y conclusiones de los artículos más relacionados con el objeto de estudio. Una primera serie de estos se enfocan en el

abordaje de la identidad y la relación con el medio, mientras que la segunda serie comprende tópicos más intrarrelacionales, como el manejo de los afectos, las necesidades personales, las motivaciones y los efectos del poliamor en los implicados.

La subjetividad puede delinear unas formas singulares del goce: la búsqueda de sentidos de vida que se correspondan con lógicas que en parte son propias. Sin embargo, como seres sociales estamos constituidos de elementos de la cultura que nos son comunes relativa pero inevitablemente comunes, y por tanto, en la manifestación de lo que somos se hallan ecos de lo que la cultura demanda que seamos. Es siempre un campo en tensión en que se ponen en juego los emergentes subjetivos y los marcos culturales.

En esta línea, la investigación de Zárate, Corzo y Valero (2015) puede ser útil como punto de referencia que ilustra la manera en que el contexto social puede encarnar ideales, usualmente con un trasfondo cristiano, hetero y mononormativo, aún bastante arraigados en nuestra cultura. Para estos autores el poliamor, por ejemplo, junto al matrimonio homosexual y la adopción de hijos por parte de estos, hacen parte de una temática que:

“Se discurre sobre la genealogía de identidad sexual que se multiplica con la lucha por la aceptación social de las diversas orientaciones y experimentaciones sexuales como el poliamor, sumados a sus deseos de nuevas estructuras familiares homoparentales, donde el interés superior del niño se soslaya ante la progenie del deseo.” (p.192)

El artículo ofrece una definición propia del poliamor, así como de otras “experimentaciones culturales”, desde una perspectiva del derecho, la biología y de los parámetros propios de la biblia judeocristiana. Estos autores toman como pretexto y preocupación inicial el bienestar de los niños, a su modo de ver, afectados e instrumentalizados para satisfacción de modalidades de deseo propias de la posmodernidad.

Si bien el objetivo de los autores es hacer una crítica acerca de la conveniencia de la adopción por parte de familias homosexuales, resulta útil para este trabajo en la medida en que la mención del poliamor como parte de los experimentos sexuales de la posmodernidad que vulnera el derecho de los niños, delata una determinada concepción moralista, de la cual derivan luego prejuicios y actitudes hacia las personas poliamorosas o en general disidencias sexuales y de familia; y fundamenta incluso barreras legales para que estas personas puedan constituirse como familia – con la garantía del acceso a algunos de los derechos que sí son ofrecidos a familias monógamas-. En esta medida, el artículo en mención es útil para ilustrar una de las posibles representaciones sobre el poliamor que perciben esta forma de relación y de familia como amenaza a la familia tradicional y el presupuesto de que dicha familia debe estar, imperativa e incuestionablemente compuesta sólo por un hombre y una mujer, para asegurar el bienestar de una población presuntamente vulnerada, como son los niños.

Otro trabajo que ofrece un acercamiento sobre la interacción cultura-sujeto en el marco de las relaciones no monógamas, es el trabajo de Domínguez, Pujo, Motzkau y Popper (2017), quienes, citando a Barker (2013) afirman que las

relaciones no monógamas son consideradas demasiado complicadas de contemplar, y no hay mucho reconocimiento legal para las personas involucradas en relaciones poliamorosas (p.184). Para estos autores, la monogamia y el poliamor toman lugar al interior de una sociedad que en sí misma está en “constante transición” (p.194).

Su artículo, de carácter teórico, aborda la transición de la monogamia al poliamor mediante el concepto de liminalidad, definida como un estado en que sin abandonar completamente esquemas tradicionales se empieza a incursionar en campos incógnitos, de nuevas organizaciones del yo, de los afectos y de las interacciones sociales; advirtiendo que no se trata de una transición simplista, lineal, entre dos órdenes estables -de la monogamia al poliamor-; sino de estados emocionales paradójicos, confusos y oscilatorios entre estos dos campos.

Se puede decir que el centro de su problematización se localiza en la cita que estos autores hacen de Turner (1974): esta transición es caracterizada por un alto nivel de ambigüedad e incertidumbre debido a la falta de normas culturales establecidas y de un posicionamiento personal de confianza para la práctica del poliamor, haciéndolo inherentemente paradójico. A pesar de la reciente diversificación de los modos de relacionamiento (lejos del matrimonio), las sociedades occidentales contemporáneas todavía están basadas en definiciones románticas del amor. Esto ha formado organizaciones tradicionales alrededor del matrimonio, la cohabitación, el parentesco y la herencia. En este contexto el poliamor constituye una “liminalidad intrusiva” donde los individuos son puestos por fuera de la organización estructural del sistema social dado... o voluntariamente

ellos mismos se hacen aparte de la ocupación de un estatus, del juego de roles de los miembros del sistema. (p. 192)

Si la ambigüedad y la incertidumbre que pueden experimentar algunas personas en la transición al poliamor puede ser compleja de definir en sí misma, aún más cuando en la oferta semántica del contexto no existen palabras para nombrar la experiencia propia, y los significantes disponibles contienen la carga simbólica y afectiva de algunas formas hegemónicas de representar el mundo, y en este caso las relaciones, el cuerpo y los deseos.

En este sentido, otro de los artículos da cuenta de cómo se manifiesta en las personas poliamorosas la necesidad de recurrir a la subversión del lenguaje y la creación de términos y conceptos con los cuales poder dar cuenta de sí, así como legitimar un lugar en el mundo, des-anormalizando su experiencia. La investigación de Barker y Ritchie (2006) fue realizada mediante un análisis del discurso desde una perspectiva constructivista, aprovechando medios de expresión tales como grupos de discusión virtual, correos electrónicos, live journals, y websites de poliamor. Tras analizar y categorizar los datos, señalan las identidades, las relaciones y las emociones, como las tres áreas principales en las cuales se recurre más a la subversión o creación de significantes.

Según sus hallazgos, las personas poliamorosas manifiestan percibir que desde la comprensión mononormativa las relaciones no monógamas son designadas con significantes como infidelidad, promiscuidad o adulterio y, frente a esta, los celos aparecen en el imaginario común, e incluso académico, como la

respuesta naturalizada ante la posible aparición de una tercera persona percibida como intrusa en la relación; y de otro lado, la culpa y necesidad de exclusión para quien se siente atraído por alguien más. En ese sentido, los autores señalan que tampoco existe una denominación respetuosa para la persona que ingresa a la relación, siendo normalmente denominada “el otro o la otra”, “el o la amante”, o incluso términos violentos o denigrantes.

La forma en la que las personas poliamorosas del estudio asumen este vacío lingüístico es mediante la creación de términos como compersión o “frubbly”, opuesto al de los celos o celoso(a); y metamor, para referirse a la persona que se encuentra en una relación íntima con su compañero(a) sentimental, siendo metamor una construcción semántica neutra y respetuosa. Otros términos creados, o resignificados son: Poliamor, gay, queer, zorra ética (etical slut), tríadas (o triejas), círculo íntimo, wibbly. Entre sus conclusiones, Barker y Ritchie (2006) refieren que reescribir el lenguaje de la identidad, las relaciones y las emociones puede posibilitar formas alternativas de ser y de sentir.⁴

Cabe anotar que el artículo recién mencionado fue precedido por un estudio exploratorio llevado a cabo también por Barker (2004), con la misma metodología y población anterior, en el cual abordó la construcción de la identidad en el poliamor

⁴ Para ver la crítica al construccionismo social en relación con la identidad, Barker y Ritchie remiten a Gillies (2004) en la siguiente referencia: Gillies, V., Harden, A., Johnson, K., Reavey, P., Strange, V. and Willig, C. (2004) ‘Women’s Collective Constructions of Embodied Practice Through Memory Work: Cartesian Dualism in Memories of Sweating and Pain’, *British Journal of Social Psychology* 43: 99–112.

desde la definición y posicionamiento de los participantes en torno a la tensión de dos discursos:

- El poliamor como diferente y amenazante de la monogamia vs. El poliamor como normal y similar a la monogamia.
- El poliamor como algo que yo (naturalmente) soy vs. Poliamor como algo que yo (elijo) hago. (p. 80)

Al respecto se puede señalar como hallazgo central que, a diferencia de la expectativa dicotómica de la cultura, en la que para calificar como válido un discurso es necesario ubicarse en una u otra de las opciones, los participantes acuden en distintos momentos a ambos discursos según la conveniencia o necesidad discursiva. Para el autor, desde Pother (1996), las contradicciones en el discurso son aspectos inherentes al lenguaje que sirven como medios retóricos que se suelen utilizar cuando se intenta crear efectos específicos en el otro o alcanzar diferentes fines.

Entre las conclusiones del autor destaca que la construcción de la identidad en el poliamor implica la negociación de discursos en conflicto en torno a la diferencia y similitud, la identidad y el comportamiento, la naturaleza y la elección.

De otro lado, la investigación llevada a cabo por Sheff (2006) realizada a través de entrevistas a profundidad, observación participante, y análisis de contenidos, aborda las transformaciones de la masculinidad en los hombres poliamorosos, sin dejar de lado, sin embargo, la observación crítica sobre aquellas características de la masculinidad tradicional, o incluso se podría decir, de

machismo, que continúan filtrándose en la manera como algunos de los sujetos de su estudio asumen sus relaciones, lo que esta autora denomina *masculinidades polihegemónicas*.

Sheff caracteriza estas masculinidades como formas idealizadas de la masculinidad que evitan el riesgo de estar frente al patriarcado, esto es, que se ubican en figuras que teóricamente se muestran críticas de este, sin que sus acciones arriesguen perder los privilegios que tradicionalmente han sido atribuidos a este sexo (p. 625). Dentro de los hallazgos señalados en su artículo, Sheff señala algunas categorías en las que detectó este comportamiento, como son:

- Sexualidad: El deseo, alimentado por la pornografía machista, de encuentros sexuales con dos mujeres simultáneamente, conservando la heterosexualidad masculina, y asignando en el deseo e imaginario la bisexualidad a la mujer. Esta fantasía encierra soterrada la noción de complacer muchas mujeres simultáneamente, exaltando la potencia –o el poder falocéntrico- del hombre.
- Trabajo emocional: Siendo el poliamor una forma de interacción intensamente emocional, algunos hombres se escudan en la torpeza y evitación emocional que asumen natural en ellos.
- Ineptitud emocional: Vinculada a lo anterior, de la “imposibilidad del manejo” de los afectos intensos que derivan de estas relaciones, algunos participantes se mostraban abiertos a que la mujer tuviera relaciones sexuales con otros hombres, pero renuentes a que estas tuvieran una vinculación afectiva con ellos.

No obstante, la autora precisa en sus conclusiones que la mayoría de hombres de su estudio intentaron, con varios niveles de éxito, resistir a las demandas de las masculinidades hegemónicas en sus vidas sexuales y emocionales, manifestando comportamientos contrarios a los descritos, tales como: Mayor apertura para compartir su compañera con otros hombres, mayor comodidad con la homo o bisexualidad de otros hombres, aun considerándose a sí mismos heterosexuales; más compromiso para escuchar los sentimientos del otro y exponer sus emociones y necesidades, así como fortalecimiento de conexiones emocionales; y mayor disposición a buscar la equidad en sus relaciones, entre otros.

El segundo grupo de artículos, que se centra más en la relación de los sujetos poliamorosos como tal que en la relación con el medio, puede ser introducido con el artículo de Mitchell, Bartholomew y Cobb (2014), en el cual señala la inexistencia de investigaciones empíricas del modo en que se relaciona la satisfacción de las necesidades con la existencia de relaciones románticas simultáneas.

La investigación fue llevada a cabo con una muestra de 1.093 personas quienes respondieron a un test para evaluar satisfacción de necesidades, satisfacción con las relaciones, compromiso, y neuroticismo; analizadas luego estadísticamente. Algunos de los hallazgos más relevantes fueron que no se detectó que la satisfacción de necesidades con un(a) compañero(a) influyera significativamente en la satisfacción con otro(a) compañero(a); también resalta la capacidad de los individuos de sostener el compromiso con su(s) compañero(a)s a pesar de la presencia de alternativas atractivas (p. 336).

Anotaciones adicionales de interés fueron que, según los hallazgos y contrario a los estereotipos respecto al poliamor, las personas no se vuelven poliamorosas por falta de satisfacción de sus necesidades con sus compañeros primarios. También es enunciado como parte de la discusión, las implicaciones que los resultados pueden tener para el tratamiento clínico de las personas poliamorosas, sugiriendo la necesidad de que los problemas en las relaciones de esta población se dejen de atribuir al poliamor mismo y en su lugar se trabaje en la dinámica de la relación (p. 337).

Otra investigación que aporta a la comprensión de elementos que pueden repercutir en el bienestar psicológico de los sujetos poliamorosos fue llevada a cabo por Moors, Conley, Edelstein, y Chopik (2015). Similar al estudio anterior, estos autores afirman que la conceptualización más generalizada -por investigadores y esquemas psicológicos contemporáneos- respecto al apego en las relaciones ve la monogamia como universal, natural y la forma más saludable de sostener relaciones románticas.

En este sentido se plantean el objetivo de llenar el vacío investigativo examinando cómo las diferencias en el apego estaban asociadas a actitudes respecto a las relaciones no monógamas y disposición a involucrarse en estas. Para este fin los autores llevaron a cabo dos estudios: el primero aplicado a 1.281 personas heterosexuales monógamas evaluadas mediante escalas para examinar apego –incluyendo la subescala evitativa y subescala de ansiedad-, actitudes hacia la no monogamia, y deseos en relación con las relaciones no monógamas. El segundo estudio, realizado con 1.308 participantes se propuso, para complementar

la comprensión del primer estudio, evaluar ya no la actitud o el deseo, sino el comportamiento efectivo en la relación de los participantes; para este fin, los participantes debían elegir entre distintas descripciones de relaciones aquella que mejor representara la suya.

Los hallazgos indicaron que las personas involucradas en relaciones no monógamas mostraban significativamente menos patrones evitativos que las personas implicadas en relaciones monógamas; caso distinto ocurrió con la ansiedad, la cual no se vio relacionada específicamente con ninguna modalidad de relación. De otro lado, en este estudio se relacionó el patrón de apego con la capacidad de atenerse a los acuerdos y comunicar su trasgresión, como en el caso de las relaciones sexuales extraconyugales. Según el análisis de los autores, cuando una persona monógama se implica en un incidente de este tipo, suele ser menos probable que afronte esta situación mediante una comunicación franca que alguien implicado en una relación de no monogamia consensuada, encontrando en estos últimos una mayor adherencia a los acuerdos.⁵

Como conclusión, Moors, Conley, Edelstein, y Chopik señalan que las personas implicadas en relaciones no monogámicas son menos evitativas que aquellas en relaciones monogámicas; así, su estudio provee nueva evidencia

⁵ Cabe señalar que no es característica inherente de las relaciones no monogámicas el consentimiento para que un miembro de la pareja se implique en relaciones sexuales extradiádicas en cualquier momento, esto depende de los acuerdos establecidos entre los miembros de la relación. Lo que fue estudiado en esta investigación fue precisamente la adherencia al acuerdo. Así, tanto en las relaciones monogámicas como en las no monogámicas puede incurrirse en la transgresión de los acuerdos, siendo el interés de este artículo la conexión existente entre el apego evitativo y la capacidad de afrontar y comunicar dicho incidente.

importante de que las personas pueden exhibir aspectos de seguridad (bajos niveles de evitación) sin que haya necesariamente exclusividad sexual. (p. 234)

Si bien, como señalaba Barker (2005), algunas concepciones del poliamor se definen a partir de la oposición a la monogamia, no puede interpretarse como que cada atributo del primero es una negación radical de la segunda. En ese sentido Conley y Moors (2014) ofrecen una revisión del texto de Finkel *The suffocation of marriage: climbing Mount Maslow*, en la cual, conforme a los hallazgos de este último, proponen que algunos principios desarrollados por el poliamor pueden ser útiles para aliviar ciertos aspectos de los matrimonios, reoxigenarlos y ascender la satisfacción de necesidades superiores de la relación en la escala Maslow.

Estos autores, se manifiestan de acuerdo con Finkel en que las personas tienen suposiciones acerca de las relaciones, y a partir de estas generan una sobrecarga de demandas irrealizables sobre su pareja, asfixiando la relación. En esa medida, Conley y Moore valoran como pertinentes varios de los principios que las personas poliamorosas han implementado; tales como:

- Una persona no debe esperar satisfacer todas sus necesidades en sus parejas.
- Suponer que la atracción sexual por un compañero existirá inquebrantablemente a lo largo de la relación es irrealista.
- Implicarse en múltiples relaciones amorosas (románticas o sexuales) con otros es saludable y benéfico.

No obstante, conscientes de que no todas las personas estarían mejor en una relación poliamorosa, entre otras cosas, por poseer características como apego ansioso o un alto grado de celos; los autores proponen cuatro vías en las cuales se pueden redireccionar principios del poliamor a favor de las relaciones monógamas:

- Comunicación de temas tales como la autonomía, los celos, y la administración del tiempo.
- Cooperación e incluso convivencia con otros adultos para aliviar carga económica y de crianza; o en todo caso interacción con un buen círculo social para cubrir de manera más amplia necesidades emocionales que de otro modo se suelen volcar sobre la pareja.
- Develación sobre los significados propios de la monogamia y las expectativas que derivan de allí para flexibilizarlos posteriormente, con el fin de redefinir los acuerdos y límites.
- La pérdida del deseo sexual puede llegar en relaciones de larga duración. El intercambio sexual con personas externas a la pareja, conservando la exclusividad emocional puede satisfacer la necesidad específica, pudiendo encender luego la pasión entre la pareja. Esta opción sólo si hay suficiente intimidad, comunicación y seguridad entre estos.

Conley y Moors sostienen, a modo de conclusión, que el mantenimiento de las relaciones estables de larga duración es un esfuerzo que vale la pena, siendo el poliamor un campo que puede brindar alternativas de referencia como las citadas anteriormente. Sin embargo, admiten también que es una hipótesis que es necesario investigar con mayor profundidad.

Los anteriores antecedentes pueden brindar un panorama de algunas de las investigaciones relacionadas con el objeto de estudio de este trabajo. En esa misma dirección, a continuación, se ofrece un acercamiento a los conceptos centrales en este trabajo.

4.2 REFERENTE CONCEPTUAL

4.2.1 AMOR ROMÁNTICO

Es importante aclarar que el amor como concepto general fue tratado por la filosofía clásica con especificidades según el origen y tipo de vínculo, distinguiendo por ejemplo Ágape, como un amor desinteresado por todas las personas –acogido después por el nuevo testamento-; mientras Eros acoge una versión estética y sexual del amor, que en Hesíodo era opuesta a la razón, y en Parménides fungía como fuerza unificadora (Audi, 2004). Por su parte, para Platón “el amor perfecto y principio de los demás amores es el que se manifiesta en el deseo del bien” Para Platón, “el amante no posee lo amado, porque entonces no habría ya amor, pero tampoco se halla completamente desposeído de él, pues entonces ni siquiera lo amaría” (Ferrater Mora, 1993)

Sin duda existen otra cantidad de formas de entenderlo y asociarlo, dado que fuera de ser una emoción compleja, es también tanto producto de imaginarios, como un constructo que se realiza mínimo en la relación de tres fuentes: el individuo, mínimo un otro, y la cultura. Es decir, en su estructura misma el amor ya es producto de una triangulación, incluso cuando en algunas de sus definiciones se aspire con fuerzas profundas a que sea una díada, con frecuencia excluyente – con marcada atención en esto- e idealmente indisoluble, para confirmar la fuerza del amor.

Este último conjunto de ideas perfila un poco el amor romántico; pero a través de la idea de lo indisoluble enlazan también el tema del matrimonio y la familia

nuclear, categorías que logran corresponderse cada vez menos con su ideal, aun cuando son tan llamadas a responder a ideologías que se lo demandan. ¿Será que tal como funciona el sistema psíquico, pudiendo instaurar ante la carencia, la herida o el temor una sobrecompensación imaginaria actuada en lo real (síntoma); también ante la desintegración social respondemos sobreidealizando el matrimonio, la familia y el amor, o incluso a Dios, como si fueran el último refugio? ¿puede darse que al sobreestimar la díada y la familia, con mayor facilidad podamos atomizarnos?

Illouz (2009), realizando una lectura sociológica del amor romántico desde su historicidad, plantea que en la época victoriana ocurre una especie de empalme o asociación del discurso religioso con los valores y las metáforas de la religión, evidenciado, por ejemplo, en la exigencia a los amantes (especialmente a la mujer) de una actitud devota hacia el amado o la amada, un modelo de pureza sexual, y su función como medio para alcanzar la perfección espiritual. A esto añade el hecho de que en este período no se desconocía la intensidad que contiene el amor en términos eróticos y pasionales, por lo que una de las marcas de la época victoriana en la idea del amor heredada del amor cortés fue que dicha emoción era a su vez peligrosa y debía contenerse mediante la razón y la virtud, encarnadas en la moralidad.

Esta autora plantea que en el siglo XX la temática amorosa se modifica orientándose las pasiones a una edificación espiritual, encaminada “a la búsqueda de la felicidad, definida cada vez más en términos de la individualidad y la esfera privada” (p. 56). A una idea similar llega Lindholm, (2007) buscando la especificidad cultural e histórica del amor romántico. Este autor plantea lo siguiente:

Weber y Habermas por un lado y Parsons, Simmel y Luhmann por otro, han presentado al amor romántico o como un soporte instrumental para el mantenimiento de una sociedad cada vez más racionalizada o como un recurso funcional para incrementar la integración social y la comunicación en un universo social que está atomizado y fragmentado. Una excepción es Sartre, para quien el amor tiene una realidad existencial absoluta, como una poderosa expresión del deseo irrealizable de absorber la libertad del otro. (p. 19)

Al amor romántico se le designa entonces, según lo anterior, cohesionar una sociedad disgregada por condiciones sociales e históricas, -e incluso por estructura psíquica humana- y a proyectar el confort, la protección y la sensación de estabilidad a un ámbito más privado: la familia. Desde este punto de vista podríamos hablar del amor como un fetiche, o de la fetichización del amor, si traspolamos el concepto marxista del ámbito de las mercancías al del amor. Marx define fetiche como: “Lo que aquí reviste, a los ojos de los hombres, la forma fantasmagórica de una relación entre objetos materiales no es más que una relación social concreta establecida entre los mismos hombres.” (2014, p. 48). En otras palabras, el amor romántico figura en lo cotidiano como un sentimiento, casi del orden de lo natural, valga decir, normal, encubriendo y desvirtuando las relaciones sociales concretas que le dotan de funcionalidad y sentido en un estado de cosas establecido.

Así, el amor romántico, en su expresión contemporánea, más allá del orden de lo emocional, es a su vez una estructura ideológica que tutela la monogamia, la heterosexualidad, el matrimonio y la procreación como fuentes predilectas y

establecidas de familia; todos estos valores cristianos y con una funcionalidad social determinada.

4.2.2 POLIAMOR

Siendo el poliamor un término acuñado apenas en la segunda mitad del siglo XX, sería anacrónico decir que haya estado presente (en tanto concepto) casi desde siempre en la historia de la humanidad; sin embargo, en cuanto práctica, se remonta a tiempos mucho más antiguos de lo que la monogamia ha estado en nuestra historia.

Se pueden hallar estudios como el de Friedrich Engels (1884) en el que expone amplia evidencia de que en las culturas indígenas que precedieron a nuestra civilización se presentaba lo que él denomina comercio sexual sin trabas, así como de matrimonios grupales o polígamos; exponiendo luego cómo la estructuración de sistemas de parentesco más definidos se fue presentando de manera simultánea con la evolución de formas de acumulación de bienes materiales, la propiedad privada, la restricción de libertades de las mujeres y apropiación del poder por parte del hombre, para posteriormente consolidarse con la fusión de los ideales capitalistas, cristianos y patriarcales.

Podríamos decir entonces que el poliamor, antes de ser conceptualizado, antes de delimitarse en principios, fue primero práctica, fenómeno emergente. Sin embargo, su delimitación conceptual se dio en el contexto de revolución cultural de los años 60; por lo que resulta importante hablar un poco de este hito histórico para dilucidar elementos que integran ideológicamente al poliamor.

Según Encizo (2015) el poliamor fue practicado desde los años 60's en la llamada revolución sexual que se dio en los Estados Unidos de América. Lo importante de ese episodio histórico que dio lugar al poliamor como concepto fue que dentro de las múltiples cuestiones a las que estas personas se deseaban oponer, estaba el control social sobre la sexualidad ejercido además a través de valores heteronormativos y el discurso religioso. Barker plantea que la construcción dominante de la sexualidad en la cultura occidental se evidencia en tres elementos claves: "A) Las relaciones sexuales deben darse entre hombre y mujer, B) monogámicas, C) con el hombre activo y la mujer pasiva (2005). Según este autor el poliamor desafía los estándares ideales de monogamia y fidelidad, así como lo que, citando a Rich (1980), denomina heterosexualidad compulsiva.

Este movimiento buscaba reivindicar por tanto la defensa de la libertad de elección sobre la propia vida, aún de asuntos relativos al cuerpo, en sentido tanto estético como sexual; un giro en los roles de género, ejercicio de la sensibilidad y confraternidad también del lado masculino, y la autodeterminación de la mujer.

Ruiz (2007), citado por Mora (2018) a definen la individualidad que encarna dicha autodeterminación del siguiente modo:

Dicha individualidad no consistirá en «hacer lo que cada uno le venga en gana», sino que consistiría en «encontrar tu auténtico deseo, mediante una autoexploración profunda y disciplinada» (Ruiz, 2007: 31). Con todo esto, vemos como el librepensamiento se vincula con el autoconocimiento y la autorrealización (p. 11)

Es en ese contexto que Zell-Ravenheart (1990) acuña el término de poliamor como la práctica, estado o habilidad de tener más de una relación sexual y amorosa al mismo tiempo, con el pleno conocimiento y consentimiento de todas las personas involucradas (p. 4); definición que fue entregada por Ravenheart al Oxford Dictionary. No obstante, como refiere Barker (2005), la proliferación del término se dio sobre todo por tornarse popular en web-sites, blogs, y aún hoy día a través de redes sociales.

Según el artículo de Zell-Ravenheart el poliamor es una forma de relación abierta que se diferencia de otras formas de relación abierta por el vínculo simultáneo y sincero con varios amantes con los cuales se instaura una relación de compromiso y proyecto de vida compartido, y no como encuentros sexuales casuales permitidos por la pareja -parejas swinger-, monogamia seriada, o sexo recreativo.

Desde esa perspectiva y en consonancia con lo planteado por Encizo (2015) se puede dimensionar el poliamor como algo más que una manifestación sexoafectiva, adquiriendo una dimensión política, que apunta a cuestionar lo que se instala como normativo (también desde la normalidad) a la vez que plantea experiencias y construcciones identitarias alternativas que subrayan un marco ético y equitativo entre los miembros de la relación.

4.2.3 BIENESTAR PSICOLÓGICO

Ballesteros et al., (2006) señalan que la relación entre bienestar y felicidad pasa por aspectos como la salud, el trabajo satisfactorio, vida amorosa, afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional; señalando que de esos aspectos algunos se cruzan con variables que están también en la calidad de vida. Citando a Cole, Peeke y Dolezal (1999), estos autores definen el bienestar subjetivo como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en general o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (p. 240)

En el análisis de la relación entre bienestar psicológico y calidad de vida, Carpio et al. (2000) refieren que la lectura psicológica se concentra “en procesos de estructuración ontogenética de las competencias y de los estilos interactivos que determinan el ajuste efectivo del individuo a las situaciones que imponen un criterio de logro específico” (p. 14) y concluyen que “no existen estándares universales e invariantes de calidad de vida, sino que éstos son relativos a las condiciones sociohistóricas particulares de cada grupo social que enmarca el desarrollo psicológico individual” (p. 14)

En este sentido, Caycedo, Ballesteros et al. (2006) toman en cuenta en su artículo la anotación de Compton (2001) sobre el reto para la psicología. Para este

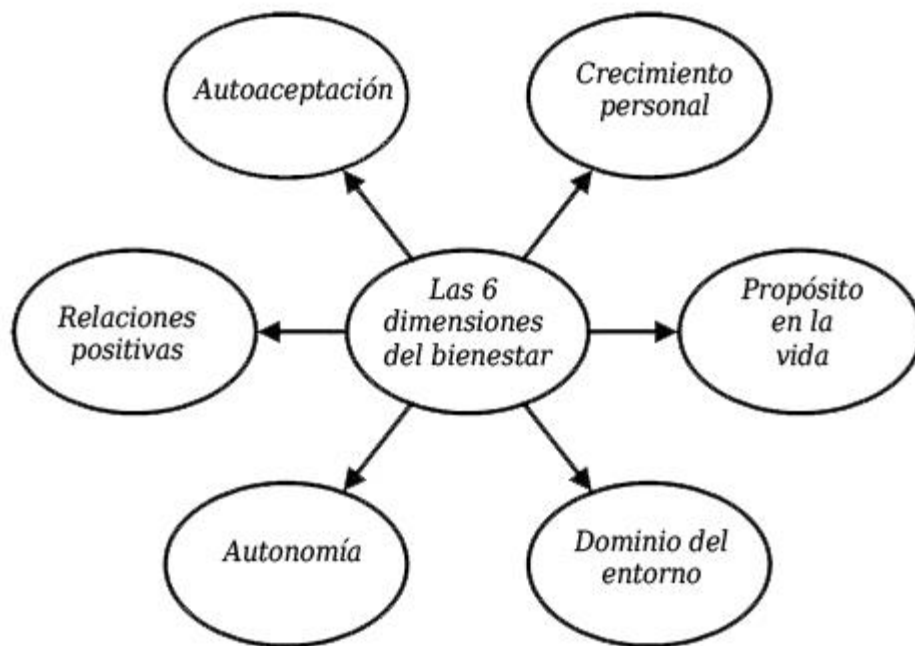
último, cualquier conceptualización de bienestar está atada a valores, lo cual implica investigaciones no necesariamente empíricas sino también históricas, hermenéuticas y fenomenológicas.

Por su parte, Carol Ryff en la década de los 80's, revisó las concepciones de bienestar subjetivo en distintos autores, encontrando en común un enfoque en el sentirse bien, la alegría, y la satisfacción con la vida. Paralelo a este, el concepto de bienestar psicológico, según Ryff, fue estructurado en una mala traducción de Bradburns (1969) de la ética nicomáquea de Aristóteles; equiparando la eudaimonia con la felicidad, de hecho, más cercana a la hedonia. (Ryff y Singer, 2008).

Por la tendencia a que el bienestar, entendido como felicidad, se viese fuertemente influido por aspectos culturales y religiosos, es decir, por paradigmas establecidos; Ryff y Singer encuentran en el rescate de la Eudaimonia aristotélica aquello que señalan era un objetivo de la ética nicomáquea, esto es, formular una doctrina ética que proveyera guía acerca de cómo vivir; trascendiendo así la idea de que la felicidad consiste en la satisfacción de los apetitos; y más allá de esto, dándole importancia al esfuerzo humano por superar dificultades, a la construcción de significados, a la proactividad y el desarrollo de la potencialidad de cada quien de acuerdo a la virtud, o el bien supremo aristotélico.

No obstante, estos autores asumen también una perspectiva crítica respecto a la propia ética nicomáquea, señalando que esta dijo poco respecto a la interacción de la eudaimonia con la adversidad.

Así pues, Ryff desarrolló un modelo multidimensional de bienestar psicológico partiendo de las fundaciones conceptuales del bienestar eudamónico, de la ética nicomáquea aristotélica, de la filosofía existencial y de las psicologías clínica, humanista y del desarrollo; a partir de lo cual propone las siguientes seis dimensiones del bienestar psicológico:



Modelo del bienestar psicológico de Carol Ryff

4.3 DIMENSIONES DEL MODELO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

- Auto-aceptación:

La autoaceptación desde una perspectiva eudaimónica implica la determinación por conocer y aceptar las propias acciones, motivaciones y

sentimientos. Ryff y Singer (2008) integran el concepto de La sombra de Jung, para afirmar que dicha aceptación debe propender por la integración de las características personales que solemos rechazar o pretender ignorar de nosotros mismos, es decir, la unificación de lo que nos agrada y nos desagrada en una misma perspectiva. Así mismo, citando a Erickson, estos autores consideran que la autoaceptación implica la unificación de experiencias previas que contribuyen a la identidad actual. Particularmente con los postulados de Jung y Erickson, Ryff y Singer (2008) refieren que la autoaceptación va más allá de la autoestima, descansando sobre el autoconocimiento una mirada un tanto más objetiva e integradora del sujeto sobre sí mismo.

- Crecimiento personal

Esta dimensión es la que conserva un significado más cercano con la eudaimonia aristotélica, toda vez que concierne explícitamente con la autorrealización del individuo (Ryff y Singer, 2008). Esta autorrealización la conciben estos autores, a partir de Maslow y Norton, como la realización del potencial personal. Roger añade un carácter dinámico al plantear que el crecimiento personal consiste en la apertura a experiencias en las cuales el sujeto se encuentra en contante desarrollo, más que estados fijos en los que todos los problemas estén resueltos.

- Propósito en la vida

El propósito en la vida es una dimensión fuertemente cercana a las perspectivas existenciales. Ryff y Singer (2008) citan a Victor Frankl como

exponente de la creación de sentido frente a la adversidad. Para Sartre, crear sentido y dirección en la vida es el reto fundamental de vivir auténticamente. Ryff y Singer plantean sin embargo la existencia de otros autores que no se centran tanto en el significado frente al horror o la dificultad, sino, como en la postura de Russel, en el compromiso activo por reflexionar la vida. Similar a este último, Jahoda enfatiza en las creencias que dan sentido de propósito y significado. A estas distintas teorías que conforman esta dimensión, le es añadido el matiz de las teorías del desarrollo vital, las cuales refieren los posibles cambios en los propósitos y metas según los momentos del desarrollo.

- Dominio del entorno

Ryff y Singer (2008) toman uno de los elementos claves de salud mental de Jahoda como un elemento apto para esta dimensión del bienestar; esto es, la capacidad para elegir o crear ambientes de acuerdo a las condiciones psíquicas. Desde las teorías del desarrollo vital se señala que estas transformaciones para el control de ambientes complejos se dan a través de actividades mentales y físicas. Ryff y Singer puntualizan que el dominio del entorno se diferencia de otros constructos en psicología como la autoeficacia o sensación de control en que el primero enfatiza la adaptación del mundo a las propias necesidades y capacidades.

- La autonomía

En esta dimensión Ryff y Singer (2008) subrayan como punto común entre distintos autores la importancia de características como la autodeterminación, la

independencia, y la regulación del comportamiento desde sí mismo como elementos importantes para el bienestar. Citan por ejemplo a Rogers, para quien una persona con un desarrollo óptimo posee un locus interno de evaluación que le permite cierta independencia de la aprobación de los demás; y a Jung, quien desde el concepto de individuación esgrime una liberación de la convención en la cual no se pertenece a creencias, temores y leyes de masas.

- Relaciones positivas con otros

La esfera interpersonal es resaltada como una característica central del bienestar psicológico. La ética aristotélica dedicaba ya un amplio espacio para departir acerca de la importancia de la amistad y el amor. Ryff y Singer (2008) mencionan a partir de Maslow el valor de la empatía y el afecto por otros humanos, así como la capacidad para amar, para establecer y conservar amistades duraderas, y la identificación con otros como un elemento primordial para la salud mental. Citando a Erickson, los autores señalan también cómo su teoría psicosocial enfatiza la importancia de las relaciones cercanas con los demás, del cual se desprende una especie de crecimiento conjunto mediante el ejemplo y la identificación. Vielma y Alonso, 2010, a propósito de esta dimensión de la escala de Ryff, señalan que “Desde este enfoque se considera que el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas afectan negativamente la salud física y el tiempo de vida.” (p 272)

5. METODOLOGÍA

5.1 ENFOQUE CUALITATIVO

Como sugiere el término, el enfoque en investigación responde a una óptica que permite una mejor correspondencia entre aquello que se pretende conocer y las características del objeto de investigación. En este trabajo la importancia de las vivencias singulares de una población determinada, los significados y percepciones que se ligan a sus experiencias trazan la necesidad de un enfoque cualitativo.

Según Hernández Sampieri (2014)⁶ el constructivismo es probablemente el paradigma que mayor peso tuvo en la constitución de este enfoque, pudiendo ser síntesis de este paradigma la idea Kantiana de que el mundo que conocemos es construido por la mente humana. Hernández señala que otro gran aporte a este enfoque fue hecho por Max Weber, quien introduce el término de Verstehen o “entender”. Audi (2004) hace la traducción de este término alemán como “comprensión”, y presentan una definición de este concepto en oposición al de explicación causal o Erklärung:

Mientras las explicaciones descubren las causas a la luz de leyes generales y adoptan una perspectiva externa, la comprensión intenta explicar el significado que, desde una perspectiva interna, tiene una acción o una

⁶ Capítulo complementario N° 1, en línea, recuperado de http://higherred.mheducation.com/sites/1456223968/student_view0/capitulos_1_a_13.html

expresión para el actor. Esta distinción es muchas veces la base para una ulterior distinción ontológica y metodológica entre ciencias naturales y ciencias humanas. (p. 1012)

Los anteriores aportes resultan cruciales para abordar la pregunta de esta investigación: ¿Cuál es la relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor en sujetos que sostienen relaciones poliamorosas?

El interés investigativo que plantea este interrogante es mayormente un problema de las ciencias sociales, que se caracteriza según Weber (1958) por su significación particular, y que no alcanza a ser aprehendido objetivamente sino, por el contrario, orientado por el interés cognoscitivo del investigador.

Cada percepción aislada en cuanto se la considera con mayor atención, muestra infinitos elementos que jamás pueden ser expresados de manera exhaustiva en juicios de percepción... sólo una parte de la realidad individual reviste para nosotros interés y significación, porque únicamente ella muestra relación con las ideas de valor culturales con las cuales abordamos la realidad. (p.67)

Asumiendo e integrando esos dos soportes epistemológicos del enfoque cualitativo traídos por Hernández Sampieri (2014) ocurre entonces un primer nivel de interpretación que acontece en la construcción que hacen los sujetos de su propia realidad, y un segundo proceso interpretativo que es llevado a cabo por el investigador; podríamos decir entonces que el proceso por medio del cual se intenta aprehender la significación de un fenómeno humano y/o social particular se logra a

través de la interpretación de una interpretación, atravesada por valores culturales o del contexto.

Vale la pena aclarar que, si bien se asocia enfoque cuantitativo con lo explicativo, y el cualitativo con lo comprensivo, no significa esto que lo cualitativo prescinda de modo absoluto de algún grado de explicación. Sandoval Casilimas (1996), partiendo de Weber y Geertz respectivamente, afirman que “los antagonismos entre posturas comprensivas y explicativas se diluyen un tanto; más aún, colocan a la pretensión explicativa como dependiente de la tarea interpretativa” y que “los enfoques comprensivos plantean un tipo de explicación distinto, pero no por ello deja de ser explicación” (p. 32)

5.2 MÉTODO FENOMENOLÓGICO HERMENÉUTICO

El método fenomenológico hermenéutico busca primordialmente, según Ayala (2008) “el estudio del significado esencial de los fenómenos así como el sentido y la importancia que éstos tienen” (p. 411). La fenomenología planteada originalmente por Edmund Husserl, busca obtener la perspectiva de los participantes; sin embargo, como señala Hernández Sampieri (2014) este mismo propósito busca la teoría fundada y el diseño narrativo, por lo que es importante señalar que el método fenomenológico no busca generar un modelo –o categorías– a partir de las intervenciones de los participantes, sino un trabajo directo con las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en la teoría

fundamentada” (p. 493) y a diferencia del diseño narrativo, no importan la sucesión de eventos desde el punto de vista cronológico, sino la esencia de la experiencia, bien sea de un individuo, o la compartida entre un grupo.

León (2009) refiere la inserción de la hermenéutica por parte de Heidegger como “El giro hermenéutico”; en el que éste rechaza el postulado de su maestro Husserl de la *Epoje*, es decir, de la suspensión del mundo, sujeto y objetos, para dejar sólo la experiencia de la conciencia pura de un observador desinteresado. León plantea que la propuesta de Heidegger es:

volcar la fenomenología en la hermenéutica, pues aquella no está libre de prejuicios ni puede considerarse una descripción neutral y transparente de lo real, ni la propia conciencia un yo imparcial. La fenomenología no ha de partir de la “intuición” si esta intuición se entiende como intuición de objetos, sino del entender. (p. 4)

En este punto, León (2009) plantea una comprensión de Heidegger que converge con el concepto de comprensión –*Verstehen*- de Weber:

Comprender es proyectar ese conocimiento previo y comprobar que el objeto por conocer se ajusta a la forma mental de la expectativa. Cuando el objeto no se ajusta al molde mental, entonces, lo que se impone es escoger otro molde que haga posible la corrección, o sea, la recta comprensión del objeto. Se podría decir que la tarea de la comprensión es siempre hermenéutica en el sentido en que presupone en todos los casos un *Vorhaben*, un conocer

previo, un patrón adquirido con anticipación al acto de conocimiento de que se trata. (p. 6)

De este modo, respecto al objetivo de esta investigación, importaría las interpretaciones que se dan del significado de la experiencia del poliamor, así como el sentido y la importancia que esto ha tenido para sus practicantes, reflejado en la percepción de bienestar psicológico.

5.3 ESTUDIO DE CASOS MÚLTIPLES

El caso es definido por Hernández Sampieri (2014)⁷ como “una unidad o entidad sistémica identificada en sus límites y características y ubicada en relación a su contexto (Elger, 2009 y Stake, 2006) y que es el principal objeto o sujeto de estudio (Bell, 2010). En otras palabras: el caso es la unidad de análisis” (Recurso de apoyo web, p. 4) Así mismo proponen el estudio de caso como aquel que “se centra en la descripción y el examen o análisis en profundidad de una o varias unidades y su contexto de manera sistemática y holística” (p. 2)

El criterio que le da su valor de caso es que sea único y en cierta medida constituya un sistema propio. De este modo la particularidad puede ser atributo de un individuo, un grupo, colectividad, un proceso, evento, etc. Siendo singular, puede sin embargo compararse con otros casos; lo que responde al nombre de estudio (o

⁷ Capítulo complementario N° 4, en línea, recuperado de http://highered.mheducation.com/sites/1456223968/student_view0/capitulos_1_a_13.html

diseño) de casos múltiples. Hernández Sampieri, (2014) señala como importante “remarcar que cada caso debe servir a un propósito específico dentro del alcance total” (p.10). Estos autores refieren también que el planteamiento del problema debe actuar como guía, siendo desde el marco teórico desde donde se soporte qué variables resulta lógico que se presenten en los casos.

En este estudio, las variables que hicieron de cada caso una singularidad que aportó a la globalidad de la experiencia del poliamor emergieron, por su carácter fenomenológico, a partir de las entrevistas mismas, incluso cuando en el planteamiento del problema pudieran no haber sido contemplados. Así, se podría mencionar de forma general por lo menos tres casos: El poliamor como experiencia inédita, el poliamor con carácter marcado de liberación sexual y cercano a las relaciones abiertas, y el poliamor con enfoque feminista y de género: la vivencia de ser mujer poliamorosa y pansexual.

5.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

5.4.1 ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Díaz, Torruco, Martínez, y Varela definen la entrevista como una conversación con fines diferentes al simple hecho de conversar (2013). Estos fines están relacionados con la obtención de una información por lo que hay una orientación mínima que se ejerce por medio de preguntas. Hernández Sampieri (2014) argumentan que en la entrevista “a través de preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema” (p. 403)

Según Díaz et al., la entrevista semiestructurada se caracteriza por manejar un grado de flexibilidad suficiente para ajustarse al entrevistado, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (2013). De esta manera, dado que para fines de esta investigación es fundamental la construcción de significados, este tipo de entrevista presta la suficiente libertad a los entrevistados como para dar la oportunidad a la emergencia de éstos; sin alejarse significativamente de la relación entre vivencia del poliamor y percepción del bienestar psicológico, permitiendo entonces al mismo tiempo encausar la conversación hacia estos objetivos. Las preguntas orientadoras en materia de bienestar psicológico serán sustentadas en el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff

5.5 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

- Transcripción de las entrevistas
- Análisis mediante el programa Atlas ti, versión 6, a través del cual se codifica la información y se realiza la construcción de un sistema categorial.
- Descripción y comparación
- Interpretación de la información

5.6 CRITERIOS DE VALIDEZ

Por tratarse de un estudio cualitativo la idea de validez (referida a la garantía de que los métodos ofrecen niveles de científicidad) requiere un cuidado especial. En la investigación cualitativa a la validez interna y a la externa corresponden respectivamente la credibilidad y la transferibilidad; a la fidelidad corresponde la constancia interna y a la objetividad. En este estudio, la credibilidad se obtendría

por medio del abordaje intensivo del campo de conocimiento correspondiente a la cotidianidad familiar tratando de recogerse suficientes datos desde diferentes perspectivas. Además, aplicará la técnica de la triangulación de fuentes y métodos y se buscará confirmar la existencia de acuerdos en torno al lenguaje entre las contrapartes de la investigación (sujeto investigador- sujeto investigado).

En la fase interpretativa se hará necesario no sólo consultar con varios especialistas, sino que también los resultados del análisis se confrontarán con los individuos que han participado en el estudio (validez fenomenológica o de significancia de las interpretaciones). Igualmente se confrontará la interpretación con los estudios e investigaciones similares y con las teorías aceptadas (validez referencial).

Las conclusiones del estudio podrán ser interrogadas en términos de si se pueden extender o no a otros contextos. El muestreo teórico es un criterio que garantiza una transferibilidad razonable. Se trata, como se dijo previamente, de seleccionar los participantes en función de la pertinencia de sus características en relación con los objetivos de la investigación. Esta muestra, como también se expresó, incluiría casos típicos como atípicos, informadores centrales e informadores auxiliares, sujetos en observación y otros que contribuyan a descifrar y garantizar el carácter transferible de los resultados a otros contextos.

Hay un límite para el muestro teórico y es el principio de saturación según el cual no se prosigue cuando ya no se obtiene ningún dato nuevo en las entrevistas lo que garantiza niveles de amplitud y complejidad de los resultados. Para garantizar

la transferibilidad se buscará también que las unidades de trabajo correspondan a diferentes estructuras sociales en las cuales se inserten. Igualmente se tratará de describir detalladamente aquellas situaciones con respecto a las cuales se generen inferencias en el proceso de interpretación. La comparación, de ser posible, entre diferentes contextos podrá generar pistas para predicar la extensibilidad o no de los resultados y las diferencias que emerjan de dicha comparación.

Por la vía de la triangulación de los observadores o investigadores se logrará la fidelidad de los resultados es decir la consistencia interna, pues de esa manera se fundamentará la independencia de las observaciones e interpretaciones en relación a variaciones de tiempo, experiencia y personalidad del investigador, las técnicas seguidas y las técnicas de recolección de datos. Una cosa que los investigadores dejan claro es que no es posible separar los análisis de los datos de los presupuestos epistémicos ideológicos y valorativos de los investigadores, lo que si ha de suceder es que éstos se expondrán claramente con el objeto de que el lector pueda juzgar la mayor o menor influencia que éstos tengan en sus interpretaciones.

6. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: Personas que han tenido la experiencia del poliamor en la ciudad de Medellín, pertenecientes a grupos de intercambio, activismo o reflexión sobre la materia.

Muestra: Para las entrevistas semiestructuradas se tomará como muestra un máximo de cinco personas que hayan tenido no sólo la experiencia del poliamor, sino que hayan tenido un proceso de formación en el tema y hayan realizado actividades de socialización de éste. La población será elegida con los criterios antes descritos, dentro de los integrantes del grupo Poliamor Medellín.

Los grupos de discusión contarán con estas personas, pero permitirá la participación de otros practicantes del poliamor que no necesariamente cumplan los criterios de inclusión de las entrevistas; esto será orientado a permitir la diversidad de experiencias y miradas necesarias para el estudio de casos múltiples.

Las entrevistas tendrán un encuentro inicial, no estructurado, que tiene la finalidad de establecer un contacto inicial que incluirá la familiarización con el estudio que se llevará a cabo y programar las entrevistas semiestructuradas, que serán de dos a tres entrevistas. La primera de estas se llevará a cabo antes de los grupos de discusión, que podrán ser de dos a tres encuentros, según saturación teórica. Las entrevistas restantes se realizarán posterior a estos.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Consideraciones éticas

En Colombia, la investigación en psicología es regida por el Código Deontológico y Bioético de psicología (Ley 1090 de 2006). A partir de este código se deja clara la finalidad humana y social de la psicología que apuntan a promover el bienestar de las personas. En este sentido, se deja claro que esta investigación no incurrirá en la violación de este principio y que las personas involucradas en la investigación estarán al tanto del uso y conclusiones a que se llegue con la información por ellas brindadas, de tal modo que su consentimiento será requerido y respetado. Así, se atenderá a las disposiciones que legislan acerca del secreto profesional, guardando el respeto por el derecho a la intimidad y restricción en cuanto a la obtención de la información estrictamente necesaria para el objetivo planteado y de conocimiento de los sujetos implicados.

En cuanto a la confidencialidad de la información recolectada sólo podría ser eximida por consentimiento expreso del cliente.

Encaminado a este mismo fin el trato de la información con fines académicos y divulgativos respetará la protección de la identidad, a menos que bajo consentimiento expreso de los sujetos se determine lo contrario. Así mismo, la información personal de los participantes de esta investigación será guardada en condiciones de seguridad y secreto.

En todo caso, toda la investigación buscará que, dentro del marco normativo y ético correspondiente, se procure el avance de la ciencia, con la cautela de no

causar daños a los participantes, que por disposición deberán ser siempre voluntarios y con respeto a su dignidad, sus creencias, su intimidad y su pudor; en general, el respeto especial a toda información delicada.

Además de esta normatividad, esta investigación se regirá por los siguientes principios éticos: (Osorio, 2000) según el principio de Totalidad/integridad, la investigación se abordará partiendo de un trato integral a los participantes; según el principio de respeto, desde el cual se evitará a toda costa atentar contra la persona (maleficencia) y se respetará así mismo la autonomía; según el principio de beneficencia, a partir del cual en esta investigación se evaluará el balance riesgo-beneficio, expresando oportunamente de éstos y buscando el principio de justicia, según el cual este balance se incline por la búsqueda de beneficios para los participantes.

Para efectos de mantener la fidelidad a los principios éticos de la investigación, se firmará con los participantes del estudio un consentimiento informado que, de acuerdo con la resolución n° 8430 de 1993 del ministerio de salud, contendrá:

Justificación y objetivos de la investigación, procedimientos a utilizar, riesgos asociados, posibles beneficios, información acerca de la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento, compromiso de protección de la identidad y confidencialidad (ART.15)

8. HALLAZGOS

8.1 AUTOACEPTACIÓN

“Honestidad, sinceridad primero con una mismo y esa es la más difícil, porque yo no puedo decirte qué siento, qué pienso, qué quiero, qué necesito, si no lo sé yo misma, entonces ahí hay un trabajo personal que tiene que ver con la autoestima, con la aceptación, con esa percepción del yo y cómo me percibo, y cómo me entiendo, y en qué soy insegura, qué quiero y cómo me relaciono principalmente conmigo misma.” (SM)

¿Es posible aceptar lo que se desconoce, o se conoce apenas someramente? Este interrogante abre una consideración sobre los límites de la autoaceptación, que quizá sea crítico a la hora de considerar esta arista del bienestar. No siempre se puede contar con la claridad y el control sobre el origen o extinción del comportamiento, pero sí ético en cuanto al rumbo que se le quiere dar, al signo personal con el que se va a imprimir la propia subjetividad al mundo; tomando en cuenta que este acto de liberación, libertad y responsabilización es, de por sí, más que Estar-bien, tremendamente necesario como parte de la salud. No obstante, en este camino inédito y creativo o creador que se pone en marcha, el síntoma es un mensaje que se lee en parte sobre la marcha.

“ella como que sentía la necesidad de estar conmigo, entonces yo como –uy, esto ya se me va a volver una relación-, entonces el miedo a establecer una relación” (JD)

La conexión o asociación que hace JD entre la frase anterior y un momento en que no se planteaba un proyecto de vida con alguien lo remite luego a lo siguiente

“O sea, como volviendo un poco a ese momento de mi niñez... (corrige) de mi adolescencia, de mi juventud, como que lo estuviera viviendo en este momento, y ahí es donde yo me pregunto ¿será que es que es un... pues, no sé si es una vuelta atrás, o es una situación simplemente que yo, no... más que cohabitar con alguien, me gusta estar con personas” (JD)

Quizá la aprehensión, o miedo a establecer una relación, como lo nombra JD, pudiese considerarse como la expresión de un síntoma al que resulta complejo darle sentido, incluso cuando se haya intentado pensarlo o domarlo. Luego, los traspiés cronológicos que da JD parecen ubicarlo en “una vuelta atrás”, algo que se repite. No obstante, aunque una explicación causal y unívoca es escurridiza, las construcciones explicativas con las cuales los sujetos procuran dar sentido a su comportamiento cuentan como formas de conocimiento, o un precursor de este, con cierta potencialidad para el crecimiento personal.

“y eso se trasladó, creo que en la forma de ser que tengo, en la que hasta cierto punto como que era muy desprendido, tanto de las cosas como de las personas, tal vez muy desprendido de la familia porque en realidad yo me fui de mi casa casi a los 17 años, y siempre como que me sentí muy desprendido de muchos lazos” (LR).

“Entonces una vez como que se dio el divorcio de mis padres, mi hermano y yo nos quedamos viviendo con mi papá y pues como una cosa que es como

muy presente incluso hoy en día es como el silencio. No sólo yo tengo como dificultades relacionales, es realmente toda mi familia tiene ese tipo de dificultades” (MF)

En las entrevistas, los participantes con frecuencia realizaron varias alusiones a la historia familiar como origen de ciertas características de la personalidad. Tanto la psicología como el psicoanálisis han señalado la importancia de los referentes parentales y en general del contexto primario, desde los cuales se desprenden -de manera no lineal, sin embargo- puntos de referencia positivos o negativos, de identificación o conraidentificación, que determinan la singularidad de la historia que cada sujeto busca construir.

“Entonces este señor es muy violento, en muchos sentidos: Violencia económica, física, psicológica, toda la posible... Entonces yo en mi preadolescencia más o menos tengo una ruptura muy fuerte con él en la que le digo que yo no lo quiero ni ver... es una persona que para mí no es grato recibirlo, hablar con él, conversar, pero lo tolero y lo tolero muy a distancia”
(SM)

En SM, la autoaceptación implica un compromiso por sanar, no necesariamente reestableciendo una relación que considera fue dañina en su historia y la de su familia, una ruptura temprana con el ideal establecido, en nombre de algo que, ella, consideraba más saludable, por vía del reconociendo del límite que enmarca su bienestar. De hecho, vale mencionar que esta participante no redujo el bienestar a apaciguar o alejarse de la fuente de dolor o enojo, sino en una

transformación a través de un conocimiento ya experimentado, la prevención y el cuidado, con claro enfoque de género y una reivindicación de ser una mujer libre y responsable de su libertad.

No obstante, el esfuerzo por desmarcarse de aspectos indeseables de la historia y sus ecos en la personalidad es un proceso complejo y sin garantía de resultados; antes bien, en ocasiones el esfuerzo se redirige entonces a aceptar y controlar, con el mayor grado de consciencia posible, aquello que no es posible transformar completamente. Así, por ejemplo, tras acudir a ayuda profesional para el manejo de ciertos síntomas, MF procura también, a partir de su experiencia real, crear las condiciones de realidad para extender los espacios de sanación, recíproca incluso, si se desea

“Conseguir esos espacios de vulnerabilidad. Además, entender que esos espacios de vulnerabilidad se pueden dar por fuera de estas situaciones artificiales porque igual la terapia también es un juego, también es una situación artificial”

Reconociendo no obstante sus límites, como forma también de relación.

“Yo pienso que a mí aún hoy me falta mucho el tema de comunicación en el sentido de, listo, soy mucho más abierto de lo que era antes, pero no soy todavía como tan abierto como muchas personas esperan, o como a veces es necesario en ciertas ocasiones” (MF)

En este punto, tras ilustrar un poco distintas maneras de encarar la huella de la historia personal, se vislumbra que la consecución del bienestar no es

unidireccional, y, por tanto, implica a veces, salir de lo normal, aún más cuando hay la percepción de que en lo normal y lo legal, hay también prácticas o fundamentos que vienen mostrándose con el susurro de la historia como poco saludables.

En esta multidireccionalidad la consideración, expresión y cuidado de lo subjetivo es fundamental para el bienestar psicológico. Podría pensarse, por ejemplo, que mientras una persona al conocer o reconocer su síntoma, incluso pesquisar entre hipótesis y reflexiones parte del origen de este, logre aliviar o superar la influencia del síntoma sobre sí. Otro, en cambio, puede hacer de la mención de su síntoma un pretexto que aminora la responsabilidad personal sobre el presente. Así, puede solaparse por autoaceptación una disposición egosintónica, es decir, una adaptación al síntoma en la que no se presenta la suficiente distancia respecto a este como para evitar el goce de formas nocivas para sí o para otros.

“yo no tenía relaciones con chicas para nada y lo voy a decir un poco de manera así machista, pero no encontraba de qué hablar con ellas... yo veía a las chicas solamente para sexo. Pues, yo sé que eso es remachista, pero así era yo.” (JD)

Es importante resaltar que en este comentario JD se refería a una manera pasada de ver el asunto y respecto a la cual experimenta una transformación posterior. Como se argumentaba anteriormente, no siempre se desea o se logran extinguir determinados aspectos de la personalidad, o deseos, que pudiesen llegar a ser valorados por el entorno cercano o la sociedad en general como negativos. Si bien lo más recurrente suele ser el intento de sofocar esos aspectos de sí que no

van con el deber ser; en los participantes se evidencia una forma alterna de asumir estos aspectos: darles un lugar, estableciendo una vigilancia y autocrítica constante sobre sí.

En las dos citas a continuación, se puede vislumbrar la manera como se presenta el reconocimiento de una necesidad subjetiva, o deseo, en la que el esfuerzo no se dirige a combatir este, sino en reflexionar sobre el modo en que fue buscada su satisfacción, así como en las consecuencias.

“y que sentí que cuando yo empecé a tener mis necesidades de buscar otras personas para tener una sexualidad y no habérselo expresado a ella, ahí empezó un tema complicado... por eso digo yo que no me arrepiento, pero sí me arrepiento es de la forma, no poderme haber comunicado” (JD)

“También pienso pues que como que no manejé las cosas de una forma correcta y tal vez la presencia de esta chica días atrás tal vez era más relevante de lo que yo consideré y debí haberlo manifestado... darme cuenta que, ¡joder! tengo un problema de comunicación real y por ejemplo con mi familia es bastante difícil hablar de manera profunda de mis sentimientos.”

(LR)

Como puede observarse, JD y LR no ubican la falta en el sentir, en la característica de su deseo –no monógamo-, sino en la carencia de herramientas comunicativas que propiciaran, a la vez que un lugar a su goce, también la consideración del otro, haciéndole partícipe consciente y con poder decisorio. Sin embargo, previo a cualquier acuerdo o comunicación, se hace imprescindible el

reconocimiento y autoaceptación de sus propios deseos.

“pero entonces entenderme también como una persona que disfruta mucho de su sexualidad, pero que también se enamora muy fácil de las personas y que ve cosas bonitas en cualquier persona, y a partir de ahí entonces he tenido varias preguntas en el poliamor” (SM)

“Entonces estas dos relaciones, muy al final siempre apareció alguien que como que me llamaba la atención y me empezaba como a decir, y había un momento en que decía –chango, a mí me gusta esta persona- y hay un punto que digo “ok, me está gustando más estar con esta persona que con la misma pareja que tengo en este momento”, y llegar a esa conclusión siempre marcó en mí como un punto de quiebre, y hasta ese punto he sido yo pues como el que termina la relación” (LR)

Se podría decir que sentir y reconocer el deseo por otras personas, aún si se tiene pareja puede ser vivido, potencialmente, por cualquier persona en algún momento de su vida. El punto no es sólo entonces el reconocimiento, sino, como se plantea en esta dimensión, la autoaceptación y gestión que se da a este deseo, es decir, integrado con el reconocimiento del otro. En lo dicho por LR, acontecido precisamente antes de gestionar su atracción por otras personas distintas a su pareja desde el poliamor, se puede identificar cómo dio lugar a la ruptura con las relaciones amorosas que tenía previamente. Es llamativo que LR mencione como criterio decisorio la comparación cuantitativa (me está gustando más); respecto a la cual, Brigitte Vasallo (2018), acudiendo al concepto de jerarquía relacional, esgrime

lo siguiente:

Cuando queremos romper la monogamia pensamos que es suficiente con tener dos relaciones paralelas, que a menudo son dos relaciones casi monógamas en paralelo. A mí me parece más radical estar pendiente de si tu vecina, que hace varios días que no la ves, está bien, si se ha caído, si está atendida. Eso me parece romper la monogamia, porque de repente quiebras esa jerarquía y la idea de que tu pareja es lo más importante, luego vienen las amigas, y la vecina ni siquiera forma parte de tu red cuando necesariamente forma parte de ella, pero no lo queremos ver.

Por su parte, MF plantea:

“Entonces yo tengo como un interés muy grande en estar como en la vida de mi hija. No sólo mi responsabilidad, sino también es, no sé, hay una relación afectiva ahí.”

En la línea de lo planteado por Vasallo, el poliamor, más que un tema de cantidad y simultaneidad de relaciones sexo-afectivas, propone una transformación en el sistema de relaciones en general, con responsabilidad y cuidado no sólo de la o las parejas. Así, el bienestar no se desprende de una felicidad centralizada, sino en el reconocimiento y cuidado de todas aquellas relaciones que resultan importantes para sí, sin excluir la posibilidad de otras relaciones sexo-afectivas.

“Obviamente en esa época yo todavía manejo un discurso pues cuando estaba con él de la suficiencia, como yo siento que yo soy suficiente para ti, y tú eres suficiente para mí, entonces ya de ahí en adelante como lo que

hagamos por fuera no importa y lo reevalúo después también.” (SM)

Parte de la importancia de la autoaceptación del deseo es el límite que este establece, tanto frente al mundo y la demanda social, como para sí mismo. En la siguiente cita JD plantea una representación modificada de la fidelidad en la que admite para sí mismo y para su pareja relaciones sexuales evitando, sin embargo, el enamoramiento; es decir, se reconoce capaz o deseante de renunciar a la exclusividad sexual, mas no a la exclusividad afectiva.

“En ese momento la fidelidad era yo no enamorarme de alguien, y yo pensaba lo mismo de ella; o sea, como que, si ella está con gente, bienvenido, pero que no coqueteo, que no se sienta como ese enamoramiento... o sea, yo pues digamos aceptaba apertura de relación más no poliamor” (JD)

En efecto, Bernal (2018) puntualiza lo siguiente acerca de la relación abierta:

... atravesada por la primacía de un sólo otro que puede acceder al compromiso afectivo, pero entiende el orden erótico con la posibilidad de una multiplicidad de experiencias sexuales que no afectan la relación primordial bajo la cual se afianza la honestidad, y una serie de acuerdos que especifican la imposibilidad de que alguna de las partes se enamore en sus aventuras o relaciones esporádicas. (pg. 42)

De otro lado, desde el enfoque de la psicología positiva se considera que así como la capacidad para la autoaceptación de límites propios, carencias y deseos contribuyen a que el sujeto tenga una noción aterrizada de lo que le puede generar malestar si no busca la manera de tramitarlo adecuadamente; así mismo, también

es de notable importancia la conservación y fortalecimiento de aquellos aspectos de la personalidad que destacan como fuentes de bienestar consigo mismo y en la relación con los otros.

“Yo me siento una persona muy empática, he hecho esfuerzos conscientes por ser empático, me interesa muchísimo la felicidad del otro y como la construcción del otro mientras estoy en una relación con ese otro” (MF)

En lo expresado por MF se puede observar el valor que este le atribuye a la empatía como herramienta que posibilite entender y potenciar las formas singulares de “felicidad” de la(s) pareja(s). Se podría decir que la empatía orientada a propiciar la equidad en la felicidad (se puede leer como bienestar), o el acceso a esta como posibilidad no impedida, es fundamental en cualquier forma de relación. El poliamor, sin embargo, puede demandar un plus de dicho esfuerzo comprensivo, para ser capaz de suspender el propio impulso por preponderar en la cima de jerarquías afectivas, ubicando al sujeto en la disposición de abrir un lugar a la experiencia de felicidad, crecimiento compartido y satisfacción sexual de la pareja, aún con otros y otras. Esto se puede considerar exclusivo de las relaciones poliamorosas.

“Porque pues de resto no tengo mayores problemas frente a los celos, porque creo que entiendo muy bien que, si yo quiero a alguien, pues, si yo amo a alguien, si encuentro a una persona interesante, si me emociona una persona, para mí es natural que otras personas se emocionen por ella” (MF)

En la línea del reconocimiento y manejo de emociones derivadas, por ejemplo, de los celos, que normalmente resultan incómodas o incluso dolorosas, el

comentario de MF parece sugerir una habilidad lograda desde cierta racionalización y empatía.

En su trabajo autoetnográfico sobre su propia experiencia con el poliamor, Trujillo (2015), a propósito de los celos, menciona lo siguiente:

En mi caso, el conocer lo que pasa en las relaciones de la otra persona hacen que de alguna u otra forma la cercanía con estas historias, al hacerme partícipe de lo que está ocurriendo, puedo generar una empatía, ya sea con la situación o la otra persona implicada, de esta manera los celos van tomando otra forma, se van desarticulando y ya no me controlan, incluso pueden desaparecer. (pg 73)

Cabe mencionar que el ideal de no sentir celos puede convertirse algunas veces en una carga en la vivencia del poliamor, toda vez que los sujetos pueden intentar adaptarse al ideal buscando modos de anular forzosamente este sentimiento. En su lugar, según se puede observar en los hilos de distintos grupos de poliamor, la estrategia más efectiva resulta ser sentirlos conscientemente, críticamente, con comunicación abierta y, precisamente, activando un autoconocimiento que derive del cuestionar la razón y origen de los celos. SM lo expresa así

“yo no es que no sienta celos, sí los siento , conozco gente que no los siente, me parece increíble, pues muy bacano, pero yo sí los siento, pero he aprendido a manejarlos de una forma muy mediada por la comunicación y por deconstruir, y racionalizar, y anotar qué es lo que me pasa y demás; pero

las otras personas no necesariamente lo hacen así. Esta no es la forma, la ideal, la buena, la única, porque manejar eso por ejemplo es difícil.” SM

No obstante, el artículo de Barker y Ritchie (2006), citado en este trabajo, menciona una emoción para la que, según los participantes de su estudio, no había concepto existente. Se refieren a la sensación opuesta a los celos, que nombran como compersión y con la cual intentan nombrar la posibilidad de sentirse feliz con la felicidad del amado o la amada a causa de vivencias que comparte en otras relaciones amorosas.

Con cautela de no esgrimir experiencias potenciales como ideales absolutos, vale la pena, sin embargo, señalar la importancia de que el sentimiento (o concepto) de la compersión sea estudiado con mayor detenimiento, toda vez que supone posible un desmonte tan elaborado de los celos, que podría promover una transformación emocional, posiblemente favorable para el bienestar psicológico de los participantes de las relaciones no monogámicas, e incluso de las monogámicas.

8.2 CRECIMIENTO PERSONAL

Esta dimensión del bienestar psicológico guarda una cercanía necesaria con la anterior, toda vez que de la autoaceptación deriva un curso de acciones, bien para transformar, o bien para sostener características subjetivas, incluso si chocan con el entorno, pudiendo entenderse por crecimiento personal, en este último caso,

el fortalecimiento del carácter y el desarrollo de herramientas para la defensa y desarrollo de su singularidad.

En este sentido, la exploración y autoaceptación de la singularidad del deseo demanda, por ejemplo, para JD, un manejo diferente al que daba antes de enmarcarlo en parámetros éticos como los del poliamor. Así pues, podría decirse que una etapa importante de su autoconocimiento, fue la apertura de su sexualidad y el poder compartirla con una persona afín, “muy parecida a él”.

“L, que fue pues mi otra pareja, con una forma de ser muy parecida a la mía, o sea, con unas búsquedas por la sexualidad, un poco por el desatín en cierta medida, o sea, una vida más pornográfica, por decirlo de alguna manera, o sea, con una sexualidad más erotizada, como un reconocimiento también del cuerpo, de una sexualidad muy libre, o sea, no tan recatada” (J.D)

Uno de los hallazgos de Bernal (2018) y su equipo de investigación fue que, algunas de las motivaciones principales para el ingreso a las relaciones abiertas y al poliamor es el deseo de nuevas experiencias, de preservar la libertad, y de adquirir crecimiento, no sólo personal sino colectivo.

Es un proceso que para JD, pasó de una posición en la que el contacto con las mujeres no tenía otro propósito que la satisfacción de sus impulsos sexuales “yo veía a las chicas solamente para sexo” a buscar, sin desconocer sus propias necesidades eróticas y sexuales, que hubiese una conexión, lo que supone alguna reciprocidad:

“O sea, como que necesito conectarme mentalmente con alguien para que

también me excite, o sea, y como que esa forma también de yo ver la cosa es como un bienestar para mí, o sea, eso me gusta mucho en la vida, esa conexión... digamos que ya hoy abiertamente yo le digo a la persona “uy parece, yo tengo fetiches”

Por esta línea de ideas, Lopera (2012) expone el concepto de ascesis del alma como la búsqueda de virtud o excelencia, desde las abstracciones de Sócrates, Platón y Aristóteles, para quienes consistiría en la actualización de las propias capacidades y potencias. Así, haciendo una intersección con la enkrateia (o moderación) Foucaultiana, Lopera añade que “Precisamente el hombre saludable o sano, si nos referimos a los términos griegos, es aquel que despliega sus potencias, pero que, en ese despliegue, logra la moderación o templanza que le hace dueño de sí” (pg 69).

En consonancia con la definición griega de hombre saludable, JD, como los demás participantes de este estudio, se despliega, se conoce y reconoce, haciendo, no obstante, también un giro hacia el reconocimiento de **el otro**, lo que por definición es un límite a una expansión desproporcional y desordenada del yo, es decir, incorporan una función moderadora en la expresión de sí. De este modo, el cambio perceptible en el relato de JD parece indicar un paso en la vía de ese estado sano o saludable de la teoría de Lopera, que parece entonces coincidir en esencia con el bienestar referido por JD a través de esa conexión lograda, y que en otro tiempo era relativamente ausente.

La sensación de estar adquiriendo cierto manejo sobre las emociones

negativas derivadas de los celos, a la vez que mengua también la ansiedad y angustia que genera el intento de dominio sobre el otro, fue uno de los aspectos referidos por los participantes del estudio como aporte al bienestar psicológico propio. Podría decirse, en otras palabras, que hay un traslado de los esfuerzos de control sobre la pareja, a un control sobre sí, sin que signifique necesariamente anulación del sentimiento, sino comprensión crítica y manejo estratégico de las emociones propias.

“Creo que es lo que me trae muy fuerte esta relación, un entendimiento real de mí como persona, con cosas que nunca me había preguntado, y pues venía trabajando en ello y lo podría resumir en que en esa etapa la presencia de la otra pareja no me afectaba de forma profunda, como que “ok, sí, hay ciertas cosas como que me hacen sentir ciertos sentimientos negativos, pero no está mal, no me siento herido por decirlo así, no me siento mal mal.” (L.R)

En este orden de ideas, las relaciones no monógamas son vividas por los sujetos de este estudio como un compromiso por la construcción de una ética cotidiana y dinámica, enfocada sobre todo en la regulación y cultivo de sí.

“Está la pregunta si yo realmente quiero controlar y quiero que me cuenten las cosas y quiero que todo el mundo sepa, o si realmente los límites de la honestidad, la ética del cuidado, del consenso, son límites para mí; es decir, reglas que me pongo a mí misma y yo quiero ser honesta, quiero ser cuidadosa, quiero que las personas que sepan comunicarles lo que está pasando, con quienes estoy; porque se había vuelto una fuente de ansiedad

muy grande el si la otra persona me estaba diciendo o no la verdad” (SM)

En este punto es importante anotar que el manejo de los celos no se puede leer sólo como un abono al bienestar propio. Desde los preceptos del poliamor y la consecuente apuesta política en que se inscribe el discurso de los participantes de este estudio, reducir el control sobre la pareja apunta también a una mayor equidad de las relaciones, un balance de poder en la esfera íntima que ha sido históricamente exigida, en particular por el feminismo, en el cual los hombres intentan asumir también su cuota al interrogar su rol.

“Yo le hecho mucho la culpa como a esta noción de la masculinidad donde un hombre no debe comunicar sus cosas, pues, como sus sentimientos y etcétera, y también simplemente como pues... Tanto mi papá como mi hermano son ingenieros, vienen también como de este montón de estereotipos que les inculcan donde deben ser totalmente lógicos” (MF)

Podría decirse que el cuestionamiento que hace MF a las representaciones de lo masculino derivadas, tanto del padre como de un mandato social que este encarna, dan muestras de una acción sinérgica en que, los valores de género delatados por el feminismo, pueden implicar un compromiso en los hombres para realizar, por su parte, la autocrítica y deconstrucción correspondiente. El crecimiento personal se intersecta así con un campo más amplio en que convergen lo político, lo crítico, lo ético, lo reflexivo; y apuntan a debilitar normalidades que, por populares que sean, pueden ser sentidas como insanas por algunos sujetos.

Respecto a la lucha por romper la desigualdad en las relaciones abiertas y

poliamorosas, Bernal (2018) plantea lo siguiente:

Los sujetos de la época actual han tomado una posición más activa y se han cuestionado acerca de los “mandatos y prescripciones” que circulan en la cultura en torno al contexto amoroso, cuestionando de manera radical la desigualdad de dichas prescripciones para hombres y mujeres. Este papel más activo de los sujetos que cuestionan, critican y reflexionan, es lo que ha posibilitado que surjan nuevos arreglos y nuevos paradigmas en el sentido y significado otorgado a las relaciones amorosas. (pg 73)

En esta vía, al abordar la relación entre sus padres, SM relata una relación conyugal marcada por violencia de varias índoles por parte del padre, frente a lo cual asume una responsabilidad vital de proponer una historia distinta, de escribirla con su propia existencia:

“Entonces yo creo que me han servido esas relaciones, digamos maternas, para entender más que tipo de violencias yo no quiero y para detectarlas, aprender a detectarlas muy rápido, y creo que también para hacerme consciente como de lo que cuestan ciertas cosas. No fue como que triste, no tengo papá, sino como que duro le toca a mi mamá entonces tengo que valorar más lo que hace por mí, tengo que ser más independiente, más consciente de lo que gasto, de lo que hago, de lo que planeo, de lo que quiero.” (SM)

En el crecimiento personal, las acciones que se emprenden como forma de materializar una transformación deseada aportan una sensación de control que bien

se puede relacionar con el concepto de Locus de control interno. En la cita de SM se puede observar un comportamiento direccionado a trascender la crítica o queja hacia un control sobre aspectos de sí misma que le posibilitan transformar sus relaciones y subsanar aspectos negativos de su historia.

Es de anotar, que según algunos estudios como el de Singh, T. y Choudhri, N. (2014) el locus de control interno es significativo en el bienestar general notándose en aspectos como: una percepción superior de las habilidades y logros, así como del reconocimiento de las propias limitaciones, por ende, mayor auto aceptación, y mejores relaciones interpersonales.

Según se pudo percibir en las entrevistas, el acercamiento a las relaciones poliamorosas mostró, en varios de los relatos, un notorio grado de exigencia y la necesidad de construir condiciones para lograr vivirlas de mejor modo. Esto parece indicar que no necesariamente quienes incursionan en estas relaciones no persiguen una ganancia netamente hedónica, y, por el contrario, por lo menos lo el grupo entrevistado, poseían en común, la disposición a pasar por reflexiones cuidadosas el sentido de sus actos y sentimientos para sustentar sus elecciones.

“En realidad hasta cierto punto yo siempre lo pensaba y decía “pues es que uno no tiene derecho o posesión sobre los demás, uno no posee realmente nada, ni siquiera en las relaciones familiares, o en las amistades; pero con esta relación es que llego a enfrentarme a ello realmente. Como que digámoslo de una forma teórica lo tenía presente pero no de una forma práctica” (L.R)

Es necesario tener en cuenta que ubicarse por fuera del paradigma del amor romántico, que encausa de manera predeterminada afectos, roles, representaciones, e ideales de vida, se puede vivenciar una incertidumbre, perceptible en los relatos de los participantes. Desde este punto de vista, la normalidad ofrece cierto resguardo frente a la angustia de lo contingente; y, en este sentido, aventurarse al terreno de “lo anormal” es arriesgarse, entonces, a ser vulnerable.

“ey, todo bien, está bien abrirse, está bien dejar que todo esto se caiga”, conseguir espacios de vulnerabilidad, esos espacios de vulnerabilidad lo construyen a uno, que, si uno no les pone nombre a las cosas, las cosas se quedan indeterminadas y se lo comen a uno vivo” (M.F)

Los espacios de vulnerabilidad, como los nombra MF, contemplan tanto elementos deconstructivos: “dejar que todo se caiga”, como la cimentación de algo que deviene tras nombrar las cosas: El hecho de asincerarse para conservar la coherencia con sus convicciones y deseos. Desde esta doble perspectiva, la coherencia ética puede resultar ambivalente: tanto satisfactoria como dolorosa.

Thalman (2008) se refiere a posibles vulnerabilidades del poliamor en estos términos:

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. (pg. 36)

LR, a propósito del análisis de su propia experiencia con los celos al afrontar una relación poliamorosa, expresa:

“Entonces es duro, es un proceso que fue complejo para mí porque pues nunca me había enfrentado a ello, nunca me había enfrentado realmente a analizar ese tipo de sentimientos”

Añade que su propio hallazgo fue que los celos muchas veces no tenían que ver con qué hacía o dejaba de hacer la otra persona sino con la percepción propia de esto, en su caso, por un asunto de distancia geográfica, los celos camuflaban una envidia por los espacios que podía compartir el otro compañero de su pareja, y que él no podía en ese momento.

Si algo se puede señalar como hallazgo central en esta dimensión, es la disposición de los participantes a hacer sus propios hallazgos vitales. En la dimensión anterior se partió de la autoaceptación, tanto de la historia personal, como de deseos, limitaciones, etc., permitiendo ver en esta segunda dimensión abordada de qué forma dichas reflexiones y críticas se tornaron aprendizajes, y estos, un curso de acciones para hacerse cargo de la consecución de determinadas transformaciones sobre sí mismos y su entorno.

Como se ha afirmado en apartados previos de este trabajo, en las entrevistas se hallan elementos para afirmar que los participantes no incursionan al poliamor, como pudiera llegar a interpretarse, desde una lectura precipitada, por puro placer hedónico. Si bien por supuesto cada quien se brinda la oportunidad de darle a su relación los matices aptos para la singularidad de su goce, este es un proceso

complejo que acarrea también movimientos incómodos e incluso dolorosos y retadores. Así pues, se hace énfasis en que esta dimensión da pie a categorizar el bienestar conseguido a través de esta práctica amorosa como un proceso de largo alcance que rebasa el placer somero, es decir, que tal como se discurría en el marco teórico, más que bienestar subjetivo o hedónico, hasta este punto, se evidencia sobre todo la construcción de bienestar psicológico.

8.3 PROPÓSITO EN LA VIDA

“Entonces volviendo a lo del desprendimiento con esta segunda relación, aunque hacíamos planes juntos, porque ella estaba haciendo la maestría y yo estaba terminando mi pregrado, había planes como de -ok, y qué sigue después de la maestría-, y ella decía -pues yo quiero hacer un doctorado- y yo le decía -pues yo quiero hacer una maestría también y quiero salir a conocer-. (L.R)

Las metas y proyectos actúan como organizadores de sentidos de vida y hacen parte de los elementos tanto de la motivación, como del bienestar psicológico planteado por Carol Ryff. La cita de LF aporta uno de los matices que se abordarán en este apartado, pues la convergencia o divergencia de proyectos con la(s) parejas puede plantear dilemas en que el valor dado por cada sujeto bien a la relación, o bien al proyecto en pugna, pone al descubierto, paralelamente, valores culturales en juego relativos a la autonomía, al lugar de los vínculos, e incluso a la jerarquía

de categorías relacionales como pareja(s), amistades, familia, compañerismo, vecindad, etc.

En la adaptación española de la escala de bienestar psicológico de Ryff, Díaz et al (2006) señalan que “las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por tanto, tener un propósito en la vida.” (pg. 573).

“Sí, creo que eso sí ha sido una constante en mi vida. Creo que siempre he tenido como claro qué quiero hacer, qué es lo que me gusta hacer, y dónde me siento bien.” (L.R)

Habría que preguntar si esta claridad y posibilidad de establecer proyectos, así como el goce de la autonomía suficiente y apoyo externo para la consecución de estos era la misma para las mujeres de unas décadas atrás, y qué diferencia hay efectivamente respecto a las de la actualidad. Sin embargo, lo que los participantes de este estudio permiten vislumbrar de la dinámica actual desde el poliamor es una disposición cuidadosa por gestionar cierta equidad.

“Incluso si me pienso en este momento la casa que quiero comprar, pensaría en una casa en la que pudiese recibir muchas mujeres, por ejemplo, mujeres y animales, y mujeres en estos contactos muy sororos, muy de autogestión, pues como más de ese tipo y no sé, eventualmente algo resolveremos, pero no me angustia y menos le pongo el rol a alguien.” (SM)

En lo que respecta a SM, su comentario explicita el deseo de fortalecer lazos sororos como parte de su proyecto de vida, esto es, de hermanamiento con otras

mujeres en la consecución de autonomía y ruptura del estereotipo de familia en la cual, tradicionalmente, se presentaba dependencia del hombre como proveedor.

Vasallo (2019), frente a la competencia del capitalismo que permea la estructura de las relaciones amorosas, esgrime una alternativa que dinamita las tres características que, para esta pensadora, son propias de las relaciones monógamas: La jerarquía, la exclusión y la confrontación. Brigitte cuestiona el que, incluso, en determinados arreglos de las relaciones poliamorosas, la jerarquía se busque romper pretendiendo llevar una equivalencia radical de tiempos, de actividades, etc.; aduciendo que de este modo seguiría basándose en cierta competencia. En lugar de dicha simetría forzosa propone la ética del cuidado, desde la que se consideran las necesidades de cada cual en su momento y contexto, incluyendo además a toda la red afectiva, lo cual sustituye en últimas competencia y confrontación por cooperación y construcción común.

Desde la literatura feminista (que provee algunas bases a la ideología poliamorosa), hay un cuestionamiento a la competencia y la jerarquización desde la que se origina una asimetría entre hombres y mujeres. Un punto clave, entonces, para generar microfracturas sistemáticas a este paradigma se ubica en lo que tradicionalmente se supone el cimiento íntimo de las relaciones sociales: las relaciones de pareja o la familia. En la cita a continuación, LR plantea la paridad de aspiraciones como marco en el cual proyecta una relación futura.

“Siento que, al día de hoy una relación sentimental, o que yo me proponga una relación sentimental nueva, en este momento estaría enmarcado en que

esta persona con la que esté por lo menos tenga una aspiración similar a lo que yo estoy haciendo” (LR)

La tensión entre los proyectos personales y los que se buscan lograr con la(s) pareja(s), expone una diferencia en las prioridades de las relaciones poliamorosas respecto a las monogámicas, en particular bajo la institución del matrimonio. En estas últimas la promesa de permanecer unidos para toda la vida puede, para no quebrantar el sacramento, sacrificar necesidades o aspiraciones personales, tradicionalmente las de la mujer. De otro lado, en las relaciones poliamorosas la perspectiva de permanencia de la pareja depende en parte de la convergencia de proyectos, teniendo como premisa que la relación puede acabar libremente si el desarrollo de los proyectos demanda continuar rumbos distintos, es decir, acá la coherencia interna, la libertad y el desarrollo de sí y del otro ocupan ese lugar sagrado, pudiendo llegar a ser más importante que estar juntos a costa de lo que sea.

“Entonces si yo tuviera una relación en este momento y al terminar el doctorado no tuviera algo que hacer aquí en Monterrey, que es donde propiamente vivo, pero me resultara algo qué hacer en Ciudad de México, pues sigo pesando eso, que voy a tomar lo que hay en ciudad de México. Entonces tal vez la persona con la que tuviera esa relación debería tal vez pensar en que sea posible o haya la posibilidad de que también busque hacer otras cosas en otros espacios. Creo que puede llegar a tomarse un poco egoísta, pero pues es como lo pienso en este momento.” (LR)

No obstante, la dimensión del propósito de vida no consta exclusivamente de la secuenciación de ciertos objetivos, de la formación para el logro de estos, de desempeños y labores, matrimonio e hijos; todo lo anterior tiene sentido por una retribución que se espera obtener, generalmente placentera o de agrado social; esto se arraiga en leyes psíquicas. Pero... ¿qué ocurre con el placer no estructurado, con el ilegítimo, emergente, inédito, rebelde y disfuncional? Si pacta con un placer similar, consensuado, ¿sigue siendo peligroso? ¿es amenazante? ¿qué amenaza?

“Como que eso era más cercano y eso me tenía a mí en mucha incertidumbre emocional, como “¿yo estoy con Caro por qué?, ¿simplemente porque es la novia, es la pareja y es con la que debo? y el proyecto de vida no me está gustando, tengo una sexualidad muy convencional con ella” (JD)

Que la sexualidad o el placer sean razón para hacer o deshacer vínculos puede ser etiquetado como superficial desde una perspectiva moralizante, y, sin embargo, responde a estancias profundas del ser, resulta fundante y fundacional. La libertad sexual puede también ser temida y estigmatizada amenaza para la familia, y, luego, la cohesión social. No obstante, contrario a esto, en general se observó en el relato de los sujetos entrevistados, desde el poliamor, una predisposición a la constitución de redes de vínculos y el cuidado de estos, que bien puede pensarse, más que la eliminación de la familia promueve en su lugar una concepción de amor, de sexualidad y de familia distinta, en muchos modos más amplia.

Foucault (1982), a propósito del placer, asevera “Lo que nos muestran las prácticas sado masoquistas es que podemos producir placer a partir de objetos extraños, utilizando ciertas partes inusitadas de nuestro cuerpo, en situaciones o circunstancias poco habituales, etc.” (pg. 3); y añade “La posibilidad de utilizar nuestro cuerpo como fuente posible de una pluralidad de placeres es algo muy importante... el placer debe también formar parte de nuestra cultura. Está en ella, pero debe integrarse mejor en ella y no de manera vergonzante” (pg. 4)

De otro lado, entre los aspectos decisivos para estructurar un propósito de vida, según se encuentra en los comentarios de varios participantes, está el cuestionamiento del orden establecido de propósito de vida, estructurado como una secuencia de logros que desemboca en la conformación de una familia, o incluso, como señala MF, en indicadores de un adulto funcional.

“Yo lo que creo, eso es mi impresión, si había afecto ahí de por medio, era más por llenar una lista de requerimientos, creo, como... yo pienso que las personas de esa generación tenían un... pues, tenían como muy definido lo que un adulto debía ser. Entonces un adulto debía haber estudiado, debía tener un trabajo en una empresa que lo iba a sostener toda su vida, debía casarse, debía tener hijos... Mi padre quería ser uno de esos hombres de clase alta que tomaban whiskey por la noche con amigos y tenían hijos que tocaban violín e iban a universidades gringas. (MF)

Centauri (2020), en su blog El diario de Eva, propone una perspectiva similar a la de MF:

Tenemos una imagen mental de cómo es nuestra relación de pareja ideal cuáles son los pasos para llegar a ella. El orden da igual y hay variaciones culturales o contextuales miles. Va de cómo llegamos desde que nos conocemos hasta conformar una entidad sexo-afectiva socialmente reconocida y con carácter reproductor. Y después, ¿qué? ¿Hasta el primer conflicto irreconciliable? ¿Hasta que la muerte nos separe?... Esta idea de que las relaciones deben ir hacia adelante -en una serie de hitos imaginarios- me parece muy capitalista. Parte de una lógica de considerar positivo solamente el crecimiento, el avance o el progreso continuo. Asume que está bien solamente aquello que va progresando hacia un incremento (de cuidados, compromisos o tiempo compartido).

En general, los sujetos del estudio asumen el compromiso hacia la(s) relación(es) sin que tenga que mediar la idea de una permanencia indisoluble; es decir, predomina una consciencia de que las relaciones tienen un carácter dinámico, susceptible de cambio y finitud, sin que esto afecte necesariamente la capacidad de compromiso con la relación.

“Y me empecé a dar cuenta que las relaciones van teniendo sus propias dinámicas. Entonces hay personas que he amado con toda el alma que tienen proyectos de vida muy distintos a los míos y aun así nos hemos amado un montón y eventualmente los proyectos no se cruzan; o por otras razones las relaciones han terminado, pero hay personas con quienes he visto que pueden entrelazarse los proyectos.” (SM)

Un aspecto importante del poliamor tiene que ver con el lugar que ocupan distintos tipos de relaciones en el propósito de vida. Es de experiencia común, y promovido por nuestra cultura, que en las relaciones monogámicas haya una demanda de priorización de la pareja por sobre otras relaciones, pudiéndose presentar competencia por los cuidados, afectos o tiempos compartidos con otros “niveles relacionales”, como podría ser la familia de origen, amistades, vecinos, etc. En ese sentido, al no cultivarse otras relaciones a lo largo de la vida, la perspectiva de envejecimiento llega a aterrizar con la amenaza de soledad y desvalimiento. Una alternativa a esto (que no sirve exclusivamente para el poliamor, pero es fundamental para este) es la horizontalización de las relaciones.

“Yo me imagino con... Es que ahí está de nuevo el asunto de... he dejado de priorizar tanto las parejas, y por ejemplo hay amigos con los que me gustaría envejecer, Manu que es una de mis mejores amigas, Rúa, mis animales, mi hermana, y no necesariamente como viviendo en la misma casa juntas” (SM)

La evaluación de esta dimensión permite ver en general una valoración consciente de proyectos personales en los que el sujeto debe decidir qué sería capaz de ceder, y qué es irrenunciable en su proyecto de vida partir del cual busca garantizar su propio bienestar y empoderarse del destino personal

“Si entonces ahora es como que pienso que, así como me he dado cuenta que lo proyectos de vida. Soy muy rígida muy estructurada y planeo todo, muy ordenada, pueden cambiar, también pueden cambiar las personas que me acompañan o no en mi proyecto de vida y acompañarles o no en los

suyos; a veces coinciden y a veces no. Yo hace como un año vengo con la idea de comprar una casa, pero antes pensaba gastarme todos mis ahorros viajando. Entonces pueden cambiar como muchas cosas, hay cosas que no van a cambiar como lo que quiero hacer por los animales, o mi activismo político y demás, pero hay otras que sí pueden cambiar.” (SM)

Incluyendo, dentro de esas decisiones, la certeza de que el proyecto afectivo no se volverá a enmarcar dentro de las relaciones monogámicas, como es el caso de JD:

“Lo que es cierto es que ya yo sí renuncié definitivamente a aceptar que yo voy a estar con una sola persona. Y cuando está la renuncia definitiva, como cuando yo tomé la decisión de no tener hijos, casi que se vuelve un imperativo de vida” (JD)

En una vía distinta a la de JD, quien no concibe como posibilidad el retorno a las relaciones monogámicas, otros sujetos pueden haber vivido la experiencia del poliamor, sin cerrar la posibilidad de establecer a futuro proyectos insertos en una relación monógama.

“Yo decidí hace como cinco años, por ejemplo, no engendrar un hijo, no traer otro ser humano a este mundo, biológicamente hablando. Creo que hasta ahora nunca me había considerado realmente un hombre de familia, pero tampoco es como que me haya cerrado a la posibilidad de... o más bien que haya dicho -no, yo no voy a tener nunca una familia-, tal vez lo que decía o me planteaba hasta este momento de mi vida y que todavía sigue

siendo así es, tengo metas y hay cosas que quiero hacer, tal vez la familia está un poco relegada, o el pensar en una familia está un poco a un lado de ellos. Lo que no significa que, no sé, tal vez en unos cuantos años encuentre a alguien con quien quiera hacer una familia, con quien quiera formalizar este lado de la vida.” (LR)

Es preciso remarcar que el hecho de que las relaciones de pareja, o la familia, no se prioricen por sobre los proyectos personales o sobre otras relaciones, no se debe interpretar como indicador de incompatibilidad entre la vivencia del poliamor y la posibilidad de conformar familia; aunque, sin duda, demarque retos fuertes, principalmente al momento de franquear las barreras sociales y legales.

En perspectiva global, se podría decir que esta es una de las dimensiones en las se pudo observar con mayor claridad la manera en que los ideales planteados por el poliamor reformularon en los sujetos de este estudio la forma en que estructuran sus propósitos de vida. De hecho, podría incluso decirse que estos cambios no son sólo, o no tanto, en el propósito de vida, sino en los sentidos de vida. Un ejemplo podría encontrarse en lo que SM denomina *horizontalización de las relaciones*, mencionado anteriormente. El impacto de esta práctica en el bienestar psicológico puede estar relacionada con la redistribución de los afectos y los cuidados, lo que deriva en una ampliación efectiva de las redes de apoyo con las que pueden contar los sujetos, incluso en perspectiva de futuro, como la vejez.

Así mismo, pese a las distintas tendencias relacionales a las que puede optar cada sujeto tras la experiencia del poliamor (derivar más en amor libre, retornar a la

monogamia, ubicarse más en el anarquismo relacional, continuar en el poliamor) es notoria la influencia que el feminismo ha tenido sobre los ideales del poliamor. Se pueden enunciar cambios en los estereotipos de género identificados en los participantes, tales como:

- La admisión del deseo y la libre sexualidad de la mujer, al igual que la decisión sobre su cuerpo.
- La ampliación de la ética del cuidado a los varones, así como la expresión emocional.
- Establecimiento de propósitos de vida a largo plazo con perspectiva de equidad de género como algo explícito, es decir, considerando como algo importante el desarrollo equitativo en términos de la formación y desempeño laboral de ambos integrantes de la pareja; entre otros.

Como se ha sustentado a lo largo de este trabajo, el bienestar psicológico, incluye, pero trasciende la mera satisfacción hedónica y de aspiraciones personales. En este sentido, la búsqueda de equidad de género en las relaciones procura un bienestar conjunto, o, incluso podría decirse, de alcances sociales; toda vez que puede ser a su vez un ejercicio político.

8.4 DOMINIO DEL ENTORNO

Desde cierto punto de vista, en lo que respecta a los sujetos entrevistados, se podría decir que la obstinación que encuentran por parte del entorno hacia el poliamor y las sexualidades e identidades divergentes, es menos lo que les oprime y angustia que lo que les motiva para transformar y resistir. Desde esa perspectiva, el bienestar psicológico de los participantes no se mostró tan dependiente de la influencia del medio; lo cual no significa que esta dimensión resulte menos relevante, sino, antes bien, un reflejo del dominio de esta que pueden alcanzar los sujetos por vías que se pretenden ir ilustrando a través de los hallazgos detallados y las experiencias descritas en este apartado.

No obstante, es importante aclarar que este grupo de participantes, por los criterios de inclusión de este trabajo, fueron en su mayoría personas vinculadas a algún colectivo de poliamor y/o activistas en este campo. Es probable que esto explique en parte el por qué se encontró en los participantes, podría decirse una actitud resiliente, (pero más que esto, resistente) así como una variedad de recursos tanto subjetivos como colectivos con los cuales afrontar eficientemente la hostilidad del entorno.

Díaz et al (2006) caracterizan el dominio del entorno como:

La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno

poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. (pg. 573)

En este fragmento de la entrevista, SM refiere con satisfacción el modo en que conversa con su abuela acerca de la simultaneidad de parejas que SM tenía en ese momento, encontrando una actitud favorable en su interlocutora.

“yo le cuento, le digo que es simultáneo, que todes sabemos, y que yo estoy muy contenta, y que nos cuidamos y que no es como infidelidad; y la respuesta de ella es muy bonita, me dice como “¿te imaginas tú tener una abuelita poliamorosa?”; entonces yo le digo “Abue, tú eres poliamorosa, porque es que tú amas a tus nietos por igual, a tus hijos, a tu esposo que ya murió que ya no está”, y la conversación sigue hablando de otras cosas.”

Por el contrario, exponiendo su malestar frente una situación que percibe como estresante, JD evidencia cómo la dependencia económica de su pareja de entonces, lo posiciona en un rol en que no quería estar:

“yo me sentía muchas veces como proveedor, y eso fue una situación muy difícil, no por el mismo dinero, sino por la condición de proveedor”

Para este participante, la situación se volvió más compleja aún pues su pareja atravesaba un episodio de depresión, ante el cual, sin embargo, evadía tomar los medicamentos que le habían sido recetados.

“Y pasaron muchas situaciones que yo decía –esta pelada debería hacer esto, pero como yo no soy ella no le voy a decir cómo lo va a hacer, yo no

soy quién, allá usted-, pero aun así como que me desesperaba –parce, tenés que tomarte tus pastillas, así de simple para que estés bien, y hacer esto y esto, por qué no lo hacés-... pues yo no voy a hacer de papá, yo soy tranquilo, pero entonces la situación se iba volviendo desesperante.”

Se hace importante tener en cuenta que el rol de proveedor, tradicionalmente considerado un rol natural del hombre, concede cierto poder de control a este, sin que –en la lógica ordinaria- esto generase malestar en los hombres; antes bien, cierto goce a través el dominio y control sobre la mujer en condición de dependencia. No obstante, JD dice haberse sentido incómodo en ese rol, quizá en parte por la deconstrucción ideológica a que lo impulsan los preceptos del poliamor, pero también posiblemente por su posición subjetiva frente al compromiso.

“yo no sentía la necesidad de que los problemas que yo tenía me los tuviera que absorber la otra persona; mientras que sentía yo que me pedían mucho, también eso, por la sola condición del compromiso. Entonces no sé si yo no quiero estar comprometido, así de simple... Es que a mí como que la figura del compromiso es la obligación”

De cualquier manera, hasta cierto punto es esperable una relativa tensión entre el compromiso y la libertad, siendo su dinámica influida por los significados que cada persona y cultura les atribuye a estos. Así, mientras para JD la sensación de dominio sobre el entorno se vio disminuida por el rol activo que debía cumplir en la depresión de su pareja; en el relato de LR, este siente poco control al no poder apoyar la de su compañera sentimental:

“Manuela este año ha tenido que pasar por un montón de circunstancias muy difíciles en su vida que la han llevado a estar en ciertos grados de depresión bastante fuertes... pues ok, yo entiendo las situaciones por las que está pasando, yo entiendo que no está en los mejores ánimos, y le decía a una amiga que lo que me está pues como que afectando en este momento es ver que Javier (la otra pareja de ella) es como un escape a esas situaciones de su vida que la tienen en un estado de depresión porque comparte muchos espacios con él en los que ella se siente muy bien.”

Sin dejar de señalar que LR podría haber deseado genuinamente el bienestar de su pareja y que procurara contribuir a este desde sus posibilidades, es de anotar, sin embargo, que en el relato trasluce una frustración, originada en parte en el hecho de verse impedido por la distancia para poder participar en dicho acompañamiento y apoyo. En otras palabras, detrás del hecho de que ella se sintiera muy bien con Javier, quizá se pueda suponer cierta afección a su narcisismo, como consecuencia de no sentir un lugar tangible en la satisfacción de las necesidades que, en cambio, Javier sí podía atender. Además, la expresión “Javier es como un escape” puede connotar la sensación de no poseer control sobre ese aspecto de su entorno: como si lo que se escapase, fuese la posibilidad de tomar el lugar de Javier.

Tomando en cuenta que la relación de LR con su pareja se formó principalmente a distancia, es posible que hubiera ya cierta fragilidad en la certeza del vínculo que, en otras relaciones poliamorosas, facilitaría una mejor asimilación de la presencia de un tercero en la relación. Además de lo anterior, tratándose de su primera relación poliamorosa, es válido deducir que varios de los retos que esta

podría implicarle exigieron de sí herramientas que, posiblemente, apenas se empezaron a formar con el encuentro inédito de la inexperiencia y podían ser, en cierta medida, precarias para la situación.

Mencionado anteriormente el concepto de narcisismo, conviene dilucidarlo un poco con el fin de extender su entendimiento más allá de categorías nosológicas. En esta vía, desde sus elaboraciones iniciales sobre el narcisismo Freud (1984) ya adelantaba que:

La libido, definible como narcisismo, podía entrar en cuenta en un radio más vasto y reclamar su sitio dentro del desarrollo sexual regular del hombre... El narcisismo, en este sentido, no sería una perversión, sino el complemento libidinoso del egoísmo inherente a la pulsión de autoconservación, de la que justificadamente se atribuye una dosis a todo ser vivo. (pg. 71)

Vale aclarar que los posibles elementos estructurales citados no se exponen como soporte para la naturalización de ningún comportamiento. Se parte, como se ha dicho, del supuesto de que a lo largo de la vida la interacción con el medio puede permitir, si no transformaciones radicales, sí posibilidades de comprensión y modulaciones, llamémosle, adaptativas, bien sea de sí mismo a favor del medio, o del medio a favor de sí mismo.

Esta noción de estructura, independiente desde la corriente teórica desde la que se pueda leer, tiene un lugar importante para la comprensión del campo de los afectos, evidentemente indispensable para continuar desarrollando alguna comprensión tanto del bienestar psicológico como del poliamor. De este modo, se

tomarán varios segmentos de la narración de un mismo participante, que se consideran adecuados para ilustrar tanto el concepto de estructura e interacción con el medio, como del paso a un relativo dominio sobre el entorno, con efectos significativos en el bienestar psicológico de este.

En el apartado a continuación, se brinda un contexto somero, pero con elementos importantes, de la construcción de la afectividad y el concepto de sí, como un derivado de la dinámica vincular, particularmente en momentos tempranos del desarrollo.

“Dentro de mis relaciones como familiares y de infancia, como que el intelecto era una cosa ahí súper importante. Entonces de alguna manera pues como que el primer tipo de valor que yo conseguí fue el valor intelectual, yo me sentía como una persona inteligente; pero nunca, pues, o hasta que empecé con estas relaciones no me sentía como una persona atractiva, no me sentía como una persona física, como que interactuara de manera física con las otras personas; y de hecho me era incómodo como el contacto cercano con las otras personas. Entonces así sea como... no sé, jugar chucha, ese tipo de cosas, cuando era chiquito no me gustaban.”

“Tanto mi papá como mi hermano son ingenieros, vienen también como de este montón de estereotipos que les inculcan donde deben ser “totalmente lógicos”, y entonces funcionales, entonces no se comunican a menos que sea algo netamente funcional, sino entender que la relación de familia es una función.”

“Mientras yo estaba creciendo y mientras estaba viviendo todas estas experiencias, que me matoneaban en el colegio y todo esto, mi papá nunca me prestó atención, pues, nunca fue comprensivo en ese respecto, entonces de hecho lo que me decía es “¿usted por qué es tan raro?, necesita hablar menos de suicidio cuando esté en el colegio”

Así mismo, la interacción con entornos cercanos como el colegio tuvieron también repercusión:

“Yo creo que de alguna manera en eso yo siempre me sentí como en falta, que no merecía el trato como de las otras personas, pues además me hacían bullying en el colegio, e igual como gente que ya hoy viéndolo como siendo grande, intentaba hacer como acercamientos con uno, uno los rechazaba porque uno sentía que no los merecía.”

Más allá de los diagnósticos clínicos (o incluso sumándolos a las representaciones con las cuales los sujetos se pueden identificar), para MF se despliegan una serie de reacciones sintomáticas que, sin manejo, podrían haber pasado a incrementar la circularidad en la ruptura relacional; es decir, generar un patrón afectivo/relacional en la cual se recreara el no merecer el contacto con el otro.

“Yo siempre he sido una persona muy tímida, muy ansiosa, de hecho, tengo como diagnóstico de ansiedad social y síndrome de pánico, entonces nunca tuve demasiados amigos... pero yo como con las relaciones en sí, pues teniendo como estos problemas emocionales, llegué a un tiempo, por

ejemplo, durante mi adolescencia, donde creía que simplemente las relaciones no eran para mí, que yo nunca iba a tener una relación como erótica o de ese tipo de cosas.” MF

Se podría ubicar una resignificación y reposicionamiento de MF frente a sus síntomas a partir de tres factores: La desilusión/contraidentificación con el padre, la terapia psicológica, y el inicio de relaciones íntimas (desde el significado dado por MF en el factor C).

A) “Entonces de cierto modo yo si generé un antagonismo ahí con mi papá, y es como “esta persona claramente no sabe lidiar con las personas, yo quiero poder lidiar con las personas, porque quiero además que las personas lidien bien conmigo”

B) “Pero en cambio cuando uno se siente que dice como “listo, vamos a escribir qué son las cosas que me tienen así”; al final como lo que es chévere de la terapia también, que son esas preguntas súper puntuales de “no, pero decime, qué es lo que te hace sentir así”, uno lo puede enfocar y puede decir “ah listo, es esto, lo puedo poner en esta cajita, esto otro” y después empezar a resolverlo uno a uno.”

C) “Digamos la sabiduría convencional es que uno se tiene que querer a sí mismo para querer a otras personas, pero también una vez empecé a tener relaciones como con otras personas, relaciones íntimas, sean amistades o sea noviazgos, relaciones erótico-afectivas, etc., sobre todo mientras estaba teniendo como esas primeras relaciones formativas uno siempre tenía mucho

en la cabeza como ese “qué es lo que la gente gusta de uno”, porque si uno no gusta de uno cómo más alguien va a gustar de uno, hasta que... pues, pero lo bueno de estas relaciones era simplemente preguntar y recibir respuestas, y empezar a formar también una visión del sí un poquito más positiva a través de eso, que ya después uno extrapola y uno empieza a desarrollar sí mismo.”

A partir de la experiencia de MF se podría decir que, hasta cierto punto, la capacidad de percibir un relativo control sobre el entorno, interactúa con la percepción de control sí mismo. De tal modo que, no sólo el entorno estructura la forma en que se percibe y experimenta la realidad interna, sino que las transformaciones en la propia significación de la realidad y los afectos que de ahí se desprenden, pueden posicionar al sujeto en un mayor dominio sobre el entorno.

Para relacionar las deducciones anteriores con la vivencia del poliamor resulta útil el concepto de domesticación de los afectos de Giazú (2015), quien investiga el comportamiento de estos en la práctica poliamorosa. Para esta investigadora, el cuerpo y sus afectos permiten ser reeducados; en el caso del poliamor, a partir de una decisión, de un compromiso político. Desde su perspectiva, la monogamia es una forma de significación que es adquirida; por lo tanto, la decisión consciente y esforzada por acercarse a otras formas de relacionamiento trae otras sensaciones, reflejadas luego en el nivel emocional, representacional y discursivo. No obstante, como domesticación implica, desde su perspectiva, tiempo, compromiso y consciencia de que el reaprendizaje puede ser doloroso. Así, refiere pues:

Esta aproximación al afecto nos permite ver que no se trata solamente de un discurso de aceptación, sino de una serie de prácticas que implica modificar una serie de emociones diferentes a las ya aprendidas con la monogamia. Las participantes nos narran cómo, tras años de practicar el poliamor, han logrado hacer que su decisión política, su compromiso con el estilo de vida, la información suministrada al cuerpo, sea consonante con la forma en que su cuerpo lo experimenta. (p. 139)

Ahora bien, a este punto en el análisis de esta dimensión se han expuesto distintos recursos acerca de factores más o menos subjetivos que repercuten en la percepción de control sobre sí, y luego, parcialmente sobre el medio. Sin embargo, la construcción cultural, moral y heteronormativa de las relaciones amorosas, la regulación e institucionalización sobre los cuerpos, las sexualidades y las identidades, hacen del vínculo amoroso un objeto de escrutinio público, de expectativas y normas sociales.

“Me sacaron de un restaurante por estarme besando con una chica, la homofobia es tan permanente como que en una situación determinada te miren muy mal o se vea muy mal visto que te cojas de la mano con dos personas.” SM

Las barreras que la sociedad interpone al desarrollo de identidades que se escapen a su control no actúan de manera inconexa; al contrario, todo un tejido de instituciones labora como antenas repetidoras de una misma señal: Desde el salón de clase hasta el púlpito en las iglesias, desde el discurso político hasta el que se

da en casa, desde los medios masivos de comunicación hasta el susurro del vecino: la vergüenza y la culpa son explotadas a favor de la cultura hegemónica. La censura, el señalamiento y distintos tipos de violencia y exclusión que derivan de estos, son productos secundarios e invisibilizados de esta pedagogía de lo moral.

“o lo que son por ejemplo los padre y madre de mis parejas, eso ha sido un problema... los suegros y suegras se escandalizan un montón con este tema y si es una mujer peor porque entonces tras de lesbiana anda con esa puta.”

SM

Estas discriminaciones son precedidas, entonces, por un acervo de representaciones e ideologías que se escurren desde los ámbitos externos al sujeto, hasta los escenarios más cercanos a este.

Teniendo en cuenta que la validación y el afecto de personas significativas para los sujetos, aún más en momentos tempranos de su desarrollo vital, se constituyen en una fuente de soporte emocional invaluable; puede resultar atemorizante poner en riesgo el vínculo con estas fuentes de afecto a costa de la defensa de un deseo divergente. En ese contexto, el balance entre la exploración, constitución y defensa de una identidad transgresora, puede llegar a presentar más pérdidas que ganancias al bienestar psicológico, por lo que la adaptación suele ser un recurso primario más deseable que la transformación del entorno.

“en mi casa también hay un... se relajan mucho con el tema de que de pronto yo sea lesbiana porque estoy saliendo con un chico. SM

En las experiencias de los participantes de este estudio se pueden identificar

distintas estrategias de adaptación al entorno. La participante anterior aprovecha por un tiempo la interpretación acomodada y tranquilizadora de su familia al verla salir con un hombre, como signo tangible de la heterosexualidad esperada. Del lado de JD, se podría decir que aquello que lo constriñe y frente a lo cual manifiesta haber encontrado un espacio de liberación, tiene que ver la designación cultural de la monogamia como forma ideal para la sexualidad.

“La prostitución es una respuesta a la monogamia; a una monogamia que cohibe, y a un espacio de liberación que tenemos que pagar” JD

Si bien socialmente la prostitución puede ser vista como un problema, y genera escozor moral e incluso rechazo (a veces violento); entendida sistemáticamente podría definirse como un síntoma, o, dicho de otro modo, apenas lo visible de un problema que reposa más profundo en la lógica de nuestra cultura. En este sentido, se recomienda retomar las estadísticas citadas a inicio de este trabajo en la definición del problema, en las cuales se evidencian porcentajes muy altísimos de relaciones extraconyugales.

Nuestra cultura occidental, ha sustentado gran parte de su moral de la religión católica, por lo que fenómenos como la infidelidad, o promiscuidad, y la prostitución, suelen ser leídas como falta de difusión y cumplimiento de las leyes bíblicas. No obstante, como ha sido expuesto en varios estudios antropológicos, la familia y las características del vínculo amoroso son en gran medida productos de la cultura y del contexto, siendo incluso la poligamia más antigua en nuestra especie que la monogamia misma. Estos hechos derrumban la certeza de una monogamia

inherente y natural. Así pues, queda planteado el interrogante de si el problema es la infidelidad o la prostitución, o se puede ubicar más estructuralmente en la necesidad de escindir y esconder la propia sexualidad.

De acuerdo a lo anterior, podría entenderse la enfermedad (o lo enfermizo), más que como las prácticas “inmorales” mismas, la atribución de inmoralidad a determinadas prácticas o modos de ser-estar, desde lo que deriva muchas veces estigmatización, exclusión y violencia de un lado, y culpa y sufrimiento del otro. Según lo hallado en la experiencia de los sujetos poliamorosos, una de las salidas consiste en la ruptura de ese encierro simbólico y físico del ocultamiento de la identidad y deseos propios.

“Con los amigos, particularmente, yo siento que como que voy cambiando de amigos, y el entorno en que me estoy moviendo ahora es un entorno que digamos que sabe de esas formas de relacionarse.” JD

Como lo ilustra la estrategia de JD, generar acercarse a círculos con afinidad de pensamientos permite una apertura liberadora que podría aportar beneficios como la exploración, expresión y definición de la identidad; así como dar un giro de la sensación de exclusión, soledad y anormalidad, a la de pertenencia, solidaridad, y normalización de la experiencia propia y la colectiva. Se podría pensar también que, a partir de ese encuentro con la aceptación externa y la identificación con otros, se pueden motivar transformaciones en lo que antes llegara a ser vivido como incertidumbre, tornándose una decisión, y a partir de esta, la emergencia procesos de empoderamiento que abalanzan los sujetos un tanto más fortalecidos, hacia el

afrontamiento y construcción con el otro diferente.

“como qué implicaba llamarme o nombrarme poliamorosa, o si eso me encasillaba o no. En ese momento la conclusión fue: nos nombramos para reconocernos no para encasillarnos, el reconocimiento nos da visibilidad, la visibilidad hace que por lo menos seamos interlocutores válidos y podamos hablar de estas cosas sin necesidad de que sea una camisa de fuerza. Cada amor es distinto, así como cada persona es distinta, así como yo soy distinta a hace un año o hace dos, o lo seré en diez. Entonces creo que no hay problemas poliamorosos, es el contexto de la sociedad en la que vivimos lo que nos genera muchos retos” SM

La importancia de nombrar, para sí y para el otro traslada la tensión que, de otro modo se expresa violentamente, al ámbito político de la palabra. Allí, el encuentro es ruptura creativa, respetuosa. Si el conflicto estructural surge en parte de la tendencia moderna a homogenizarlo todo (lo que paradójicamente no une, sino que disgrega), la incómoda y parcial, pero necesaria solución, consiste en darle expresión y lugar a la diferencia; acto que en sí recuerda a la vida misma y encarna el significado profundo de la cultura, que congrega desde la diferencia. Nada puede resultar más proveedor de bienestar, que poder alinearse a la corriente que la vida misma enseña de forma insistente en su desarrollo libre y pleno. Visto así, la diversidad y la diferencia son una esencia espontánea, pero también un acto vital que, consciente, reivindica lo humano: es un acto político que trae, con la ruptura, autonomía; con la autonomía, libertad; con la libertad, un ineludible compromiso ético.

“Entonces todo lo político genera unas rupturas, porque también son posturas, posturas que hay que defender. No es tan light como decir yo tengo dos novias o dos novios o lo que sea, respéntenme que somos así y esto lo manejamos en lo privado. Porque también siento que hay una responsabilidad hacia afuera, hacia lo político; sobre todo porque hay muchas personas que se sienten así, que se sienten disruptoras que algo les falla, que algo está mal, como me llegué a sentir yo por ejemplo con esa primera relación, y decía “jueputa”, sí, soy una zorra, soy una puta, así que también hace parte de resignificar lo puta.”

8.5 AUTONOMÍA

El punto de contacto de esta dimensión con la anterior (dominio del entorno) puede ser la enunciación de la subjetividad, como una visibilización y afirmación de sí a través de la palabra. En ese último apartado se evidenciaba la liberación que podía traer el acto de expresar el deseo propio, respecto a la constricción a la que puede someter la sociedad en su defensa de valores tradicionales, considerados en ocasiones como inamovibles.

“El problema realmente es lo difícil que es como sociedad que entendamos lo que no se parece a lo que estamos acostumbrados, y cómo lo atacamos, desde lo personal, desde yo misma pensando que era una puta y si eso es algo malo, hasta los parientes, los padres y madres de mis parejas, pasando por mis parejas resistiéndose a muchas cosas que incluso han terminado la relación. Porque yo estoy, por ejemplo, segura que no estoy dispuesta a meterme en una relación monógama, porque me conozco lo suficiente para decir qué es lo que no quiero, y qué no es lo que quiero en este momento”.

SM

Según se ha podido encontrar en las entrevistas y se pretende exponer en este apartado, el bienestar psicológico, no obstante, no reposa en la mera enunciación verbal. Se parte de que la palabra es discurso que atraviesa el cuerpo y se representa a través de este como acto vivo en el entorno; es decir, la verbalización marca sólo un punto de partida en el camino hacia la materialización del deseo y la consecución de un bienestar psicológico más pleno. En este sentido,

se podría definir la autonomía, para este texto, como la capacidad para asumir y encarnar el propio deseo, sin abstenerse de vivirlo a causa de la presión de expectativas, exigencias externas o convenciones morales.

Díaz et al (2006), a propósito de la autonomía, plantean:

Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002) (p. 573)

En los relatos de varios de los participantes se evidencia un encuentro dialéctico entre la vivencia del poliamor como acto íntimo, y su posicionamiento discursivo, político y pedagógico. La autonomía, desde la interacción de esos elementos o subdimensiones funge, tanto como factor protector frente al medio, como transformador de este; no sólo evitando la pérdida de bienestar, sino constituyéndose en “una grieta” desde la cual emerge un sentido existencial en gran medida auténtico, y por tanto significativo.

“Porque claro, para tener sexo no hay que decirse poli, de hecho, yo me autoproclamo una puta, por la carga política que eso tiene, porque si las mujeres somos putas por apropiarnos de nuestra sexualidad, por saber lo que queremos, por adueñarnos de nuestro deseo, pues yo soy felizmente una puta” SM

El giro en la significación de ciertos términos usados para denigrar —puta, marica, negro, etc.— sirve como herramienta de afrontamiento, mediante la cual una apropiación del significante por parte de los sujetos agraviados genera posibles efectos tanto en el ámbito simbólico, como social y político. De un lado, en la esfera social, se crean condiciones a favor, mediante la construcción de un marco de empoderamiento, usualmente potenciado directa o indirectamente por luchas colectivas identitarias, a partir del cual se da un viraje en el significado y sentido del término en cuestión. El cambio de una carga simbólica negativa a una identitaria, logra cierto impacto en la cualidad e intensidad de las emociones: viraje de la vergüenza al orgullo, del temor a la valentía y a la dignidad. De otro lado, pero consecuencia de lo anterior, el empoderamiento descrito, arrebatando en cierta medida control del entorno sobre el sujeto, en tanto disminuye el poder que dicho trato puede surtir sobre sí. Con la convergencia de los efectos anteriores, el peso que impondría estigmatización y exclusión, se vuelca hacia un sello identitario que convoca incluso otros esfuerzos colectivos, zanjando gradualmente un lugar (material y simbólico) en la sociedad, un reconocimiento mínimo para la garantía de derechos y de equidad.

“La sociedad piensa que todos somos un montón de putos, y yo pienso que no está mal ser puto.” MF

En línea similar a la resignificación de términos denigrantes como acto autónomo de dignificación, SM cuestiona también la necesidad de solicitar aprobación respecto a la configuración de la propia identidad.

“Y creo que definitivamente como más o menos... es que yo creo que uno no tiene que salir del closet; o sea, si los monógamos no tienen que salir del closet, ¿por qué la gente no monógama sí? Los heterosexuales no se sientan y reúnen a los papás a decirles “papá, mamá, soy heterosexual”, entonces yo nunca lo he manejado así, sino que simplemente lo empiezo a meter el tema en las conversaciones.” S.M

La demanda o expectativa de que el estatus de normalidad sea otorgado por la aceptación y validación del otro, puede convertirse en un limitante de la autonomía. En ese orden de cosas, primero se tendría que obtener la aprobación externa, luego el bienestar que pueda reportar la elección subjetiva en cuestión. Sin embargo, como lo refleja SM en el párrafo anterior, la normalización no debe ser un obsequio del otro, sino, en primer lugar, una convicción y actitud propia desde la cual surja la posibilidad de instalarse en el entorno de forma natural. Para ser precisos, más que abogar por normalizar —lo cual significaría reconocer un estatuto de anormalidad—, se trata de equiparar al mismo nivel de derecho el reconocimiento de las distintas posiciones subjetivas, incluso aquellas que transgreden la convención social.

En la siguiente cita, MF refiere un dicho de su padre en cuanto al deber ser, que adapta para señalar dos puntos en tensión: los constructos sociales, representados como el deber ser, y la autonomía con que, para este participante, las personas deciden cómo vivir.

“hay una cosa que mi papá siempre decía, es una de esas cosas que le

aprecio un montón así él no la entienda, y es que el deber ser tiene muchas formas de ser, y es realmente esta lista de requerimientos ⁸ que tenían estos adultos de lo que hablé al principio, son constructos sociales. Alrededor del mundo hay un montón de individualidades que deciden cómo quieren vivir y cuál es su mejor forma de vivir” MF

La autonomía en el poliamor, desde cierto punto de vista, puede ser entonces definida como creatividad, si así se puede entender el hacer de la propia vida un laboratorio en que, bajo la creación sistemática de reglas y protocolos de cuidado, el experimento a llevar a cabo busca partir del intento de evitar o corregir el fracaso de modelos anteriores; o simplemente generar una alternativa distinta, ni mejor, ni peor.

“Si esta opción de familia que estas personas intentaron llevar no funcionó, puedo intentar otras formas y ver si esas me funcionan.” MF

Es válido si se adelantase una crítica a este pensamiento, que argumentase que estas formas alternativas de relacionamiento amoroso y de familia pueden ser idealizadas, y luego, como cualquier otra forma de idealización, desmoronarse ante el tamiz de la realidad. No obstante, es algo respecto a lo cual los sujetos de este

⁸ Para la comprensión de este párrafo, se le recuerda al lector que la lista de requerimientos (con lo que el entrevistado ejemplificaba lo que se requería para ser considerado un adulto en esta sociedad) mencionada en un apartado anterior de este trabajo, era: “Entonces un adulto debía haber estudiado, debía tener un trabajo en una empresa que lo iba a sostener toda su vida, debía casarse, debía tener hijos. Si podía debía comprar una casa, o un carro y una cerca blanca y un perro llamado Max, lo más cercano al sueño americano que tenemos, al sueño gringo que tenemos, un poquito lo que es el sueño colombiano”

trabajo manifiestan estar conscientes y realizar un abordaje crítico:

“y todas esas relaciones tienen problemas, absolutamente todas, porque otra es la manera en la que definimos, la manera en la que los seres humanos entendemos el mundo es a través del conflicto,” MF

“Entonces está la etiqueta de la monogamia, la etiqueta del poliamor, la etiqueta del amor libre, la de la anarquía relacional. Y yo los llamo etiquetas en el sentido de que se colocan como modelos que realmente no son modelos; o sea, pienso yo que de esto ha surgido también tanta discusión también en medios y en redes, que el hecho de mostrarlo como una solución a la existencia en nuestras formas de relacionar sea eso, una solución, y no es así” JD

En este sentido, la autonomía es un permiso propio para derivar, para tantear, para prescindir del camino seguro, y sentir temor, y sentir valentía, y buscar otras formas distintas de sentirse a salvo; a diversificar las opciones para diversificar los resultados. Baigorria (2006), cavila sobre las maneras en que se puede asumir la aparición del deseo por un tercero en una relación de dos que se aman:

A ese deseo se lo puede negar. O puede reconocerse su irrupción, aunque se utilicen instrumentos de contención o represión. Puede satisfacerse con encuentros ocasionales prohibidos, pero intentando autocontrolarse (“no voy a enamorarme”). Mantener una relación paralela clandestina (“es sólo sexo”); o sostener una pareja abierta (“mi compañero lo sabe”); o lanzarse a experimentar dentro del laboratorio social modos diversos de intercambio de

afectos y atracciones. Como ha dicho Woody Allen, el corazón es un órgano muy flexible. (p. 10)

En el párrafo a continuación JD permite vislumbrar un contundente reconocimiento de sus deseos y sus limitaciones, desprendido de la valoración social que pueda tener su renuencia respecto al compromiso, así como su inclinación a explorar el libertinaje. En esto, halló una vía para tramitar su angustia.

“Entonces a la final pues digamos que la apertura de la relación que yo tuve fue muy sexual pero no amorosa, o sea, yo no estuve conectado con otra persona realmente mientras estuve con Laura. Sí tuve unas personas como que –eh, que nota- pero sentía, no puedo negar que sentía, como prevención de poder establecer algo, porque sentía que me podía cuestionar o algo; tenía miedo... sí, yo necesitaba una vida más tranquila, una vida más libertina... como que solucioné un asunto, como esa angustia por no sentirme cohibido” JD

Para no perder el hilo conductor de este trabajo, es decir, la relación entre el poliamor y el bienestar psicológico —o salud mental desde Lopera (2012)—, resulta oportuno recuperar una de las definiciones de lo saludable para este autor, acudiendo a un concepto clave para la dimensión de la autonomía, como es el de lo instituyente:

Canguilhem por su parte considera que lo normal (sano) es la capacidad de instituir nuevas normas de vida (ser instituyente), mientras que lo patológico es la rigidización o el apego a normas ya caducas, que imposibilitan la

creación de otras que sean adecuadas al medio físico y social (Canguilhem, 1984, p. 104). Desde esta concepción, cada ser humano tiene una norma o molde, un modo de andar la vida, de instituir nuevas normas, de cambiar las anteriores y de transformar el medio. Se es saludable cuando se vive conforme a la propia norma o molde interno, aunque en un devenir que lleva al cambio mismo de esa norma, para afrontar mejor las variaciones del ambiente. (p. 69)

Las normas con las cuales se tramitan determinadas situaciones funcionan a modo de protocolo o esquema automatizado, representaciones cognitivas que, como se ha enunciado anteriormente, tienen poder incluso sobre las emociones. Se desencadenan entonces reacciones internas y externas, que se consideran adecuadas según el contexto, o por lo menos normales. La asociación que se concibe casi indisoluble, entre la llegada de una tercera persona a una relación monógama y los subsecuentes celos, hasta la violencia, se considera una cadena lógica, normalizada. En ese mismo ámbito de cosas, la amistad y el amor suelen ser mutuamente excluyentes, siendo lo esperado (se concibe como saludable) que a la finalización de una relación, se renuncie también a la amistad; o, si perdura, sea percibida como amenaza por parejas posteriores.

En la cita a continuación, SM plantea una experiencia distinta del amor y de la amistad, como algo que no está ligado al vínculo romántico/sexual necesariamente, sino ligado a la valoración de la persona; relación que puede continuar, transformada, tras un trabajo en la resignificación de los afectos.

“...y cómo yo con la mayoría de mis relaciones no estoy dispuesta a perder contacto porque es que, si tú y yo decimos “no nos está funcionando esto y esto, no necesariamente tenemos que decir entonces acabemos todo lo que sí está funcionando incluso”. Si el problema son los celos, pero aún así yo soy un apoyo y tú eres un apoyo para mí, o tenemos unas conversaciones muy productivas, o eres muy buen cuidador y yo soy muy buena cuidadora contigo, ¿por qué tenemos que desvincularnos de eso?” SM

Así pues, en los participantes de este estudio se detecta una manera de concebir el duelo, en la que no se considera necesaria y automáticamente equivalente a perder a la persona amada, sino un espacio de transformación de la relación para depurar aquello que no funcionaba. Esto es denominado por los participantes como resignificación de los afectos. No obstante, de entrada, no es una transformación sencilla.

La crítica y distanciamiento del amor confieren al poliamor un valor tanto de transformación subjetiva como colectiva que, en su efecto, parece conminar a la ruptura y consecuente creación de un orden de cosas diferente. En este sentido, también se puede señalar la cercanía con los ritos liminales de Turner, citado por Illouz (2009)

“En la famosa definición de los ritos liminales articulada por Turner, el individuo se separa del ambiente mediante cierta conducta simbólica y se distancia "de un punto anterior fijo en la estructura social o de un conjunto de condiciones culturales". Los ritos liminales proponen que las reglas sociales

sean "invertidas" o "subvertidas". Según Turner (1974: 232 Y 14), "en esta fase de 'liminalidad' existe la posibilidad de ubicarse al margen de la propia posición social y de todas las demás para formular una serie potencialmente ilimitada de relaciones sociales". (p. 194) (comillas de Illouz)

La última idea de la cita anterior, es decir, la posibilidad de formular una serie ilimitada de relaciones sociales, da pie para introducir un matiz, a la luz de los hallazgos en este trabajo.

Si anteriormente se mencionaba el valor de los vínculos como algo que merecería la pena procurar conservarse tras la ruptura de una relación amorosa, y tomando en cuenta que el poliamor aboga por la multiplicidad y simultaneidad de estas, se podría pensar que este se plantea, ilusoriamente, como una utopía de la no pérdida, un obturador de la falta. Sin embargo, lo que se pudo observar a lo largo de estas entrevistas, no parece dar soporte a esa idea.

A continuación, se pueden observar algunas citas en que, desde motivaciones bastante personales y diferentes, resalta un resultado común: la necesidad de sacrificar vínculos para conservar la coherencia, no sólo con ideales o deseos propios, sino con un sistema ético que demanda comunicación clara y oportuna, así como el establecimiento de acuerdos con el otro.

“No sé, por ejemplo, la última chica con la que salí hace poco, bueno, hace como un año ya casi, fue algo como -ok, mira, me gustas, y empezamos a salir y empezamos a compartir-, pero dentro de su planteamiento de vida pues yo quiero tener, no sé, como cuatro hijos; y yo de entrada “me hice la

vasectomía hace como cinco años, entonces hijos no vas a tener conmigo”, entonces eso ya genera una brecha y se llega pues como a la conclusión; “pero pues realmente tú yo no vamos por el mismo camino”; y me ha pasado como unas tres veces.” LR

Contrario a alguno de los mitos que rondan al poliamor, una actitud hedonista, de goce puro, podría cercenar el manejo ético para poder “quedarse con todo”. Incluso, de cierta manera esto coincidiría más con la práctica de la infidelidad en relaciones monogámicas, que evita asumir el riesgo de pérdida del (de los) objeto(s) deseado(s), y por lo tanto, explota su deseo, no lo asume. Desde otro punto de vista, la determinación requerida para sostener una decisión existencial que puede significar pérdidas, sólo se explica si hay una ganancia de otra índole; en este caso, el bienestar psicológico que proviene de actuar conforme a los principios personales.”

“Yo intenté ser claro desde el principio, decir como “mirá, yo tengo una relación poliamorosa, esto funciona así o así”, ella dijo que todo bien, eventualmente pues ella, siento yo, no fue capaz de asimilarlo, rompimos” MF

O en palabras de JD, apuntando a la autenticidad, en lugar de vivir las historias de otros, ser el propio relato:

“Uno se pone en internet como siempre y como todo ocioso, a preguntarse por las preguntas de la vida, y salen son un montón de guías. Es que lo digo porque yo hago parte de los medios —y la mediatización de las cosas— y

hay veces también es un problema. Entonces uno busca historias de otras personas y las personas cuentan unas historias, y uno quisiera reflejarse en ese, pero, -ey, yo no soy ese- o sea, tenés que ser tu propio relato” JD

Hasta aquí, los hallazgos permiten rechazar la interpretación del bienestar en el poliamor como hedonismo neto. En su lugar, se encontraron elementos para considerar una perspectiva más integral del bienestar. Se evidencia entonces cómo en el discurso de los entrevistados, emergen configuraciones existenciales únicas para cada sujeto, en las que el bienestar psicológico proveniente de estas, responden de manera específica a sus necesidades. En el siguiente fragmento se encuentra, por ejemplo, la respuesta de MF ante la pregunta del impacto que en él ha tenido el poliamor.

“Yo estoy en un momento difícil de mi vida, sería como súper absurdo no admitirlo, pero pienso que, sería peor si no fuera como por estas cosas, esta introducción al repienso de las situaciones y al repienso de los deberes ser, como a este llamado a la flexibilidad, que menos mal la empecé antes de empezar mis problemas como realmente grandes.” MF

Recuperando la línea de análisis hecha sobre este participante en la perspectiva del dominio del entorno, —en la que se mencionaba el aumento en la percepción de control de sí— se puede observar entonces una secuencia evolutiva en la experiencia de bienestar, que lo dirige al cultivo de una autonomía necesaria, apreciada por él.

De otro lado, la tensión entre el compromiso y la libertad, en general, fue

recurrente en el discurso de los entrevistados, señalando ser un componente importante en la constitución de la autonomía. Sin duda la interacción entre estos dos elementos puede ser a veces bastante compleja; no obstante, quizá se puede afirmar que el compromiso sólo es posible gracias a la libertad; es decir, que para que el compromiso pueda ser tal, y no obligación, es imprescindible que preexista y se conserve la libertad. En ese sentido, tal vez pueda afirmarse que cuando un compromiso se origina desde la libertad, pero esta última no se cuida, el compromiso se puede ir experimentando como obligación, y la obligación devenga en agotamiento, el cual conlleva a formas de escape o rupturas, si no se detecta y se maneja oportunamente.

“Ella como que sentía la necesidad de estar conmigo, entonces yo como – uy, esto ya se me va a volver una relación-, entonces el miedo a establecer una relación... Claro, lo típico, cuando uno cree que ya está de novios entonces hay un asunto ahí como de los miedos a estar con otras personas, yo lo sentía... ...o sea, yo siento que la etiqueta novia que tanto yo había evadido, fue la que realmente es el problema... Ya cuando uno quiere construir un proyecto de vida conjunto con alguien aparece la etiqueta, y ahí es cuando uno de alguna manera deja de ser uno para ser otro, con otra persona... O sea, como que no había de pronto una libertad, sino que había unas condiciones, y eso me generó a mí un conflicto... Es que a mí como que la figura del compromiso es la obligación” JD

La anterior es una secuencia de frases “dispersas” a lo largo del discurso de JD que, sin embargo, conservan una concatenación significativa (se puede

identificar cada frase por la separación de los puntos suspensivos). Si para efectos de ilustrar mejor la posible cercanía de sentidos se redujesen las frases a una contigüidad de significantes podríamos decir que serían los siguientes: Relación – etiqueta - compromiso/condiciones – obligación - disolución de sí - miedo.

Analizando la consecución de estas frases, se puede observar cómo para JD, esa díada compromiso-libertad está fuertemente mediada por su subjetividad, haciendo necesaria una disminución del compromiso en favor de la libertad para conseguir un equilibrio acorde a sus necesidades. Si previamente en este trabajo se ha señalado que el discurso de los entrevistados coincide en una definición del poliamor como una forma de vínculo que no desprecia, sino antes bien, nutre y amplía el significado del compromiso con otros ¿se puede leer entonces la posición de JD como una contradicción?

Para acercar una respuesta al interrogante anterior es propicio tener en cuenta que, aunque el poliamor difiere de la monogamia entre otras cosas en la crítica a la exclusividad y la exclusión, no representa en absoluto un abandono de compromisos; por el contrario, es la reivindicación de que se puede estar comprometido con el cuidado y el bienestar, incluso desde el enamoramiento (aunque no sólo desde este), con varias personas simultáneamente, y se tenga o no una relación formal. No obstante, precisamente lo que se extrae del discurso de los entrevistados, es que se trata de deconstruir la equiparación entre compromiso y relación monógama. Bajo esta premisa, liberando el valor del compromiso hacia espacios y vínculos más amplios, se puede entonces leer de otro modo la experiencia de JD.

En su historia de vida, la sensación de soledad tuvo un lugar central, en el cual, la sobredimensión de la autonomía y la autosuficiencia permitió tal vez compensar una ausencia (estructural —inconsciente, o física); acrecentando en consecuencia el significado que la libertad tenía para este participante.

“o sea, hay una soledad también, hay una soledad, pero también un deseo de la misma” JD

En este contexto, señalando la reivindicación del compromiso como algo más que vínculo monógamo o de convivencia, es justo mencionar que JD desarrolla el compromiso de otras maneras, como sería, por ejemplo, el compromiso ético de reconocerse, de expresar abierta y claramente su forma singular de concebir las relaciones amorosas, así como de verificar el consentimiento y establecimiento de acuerdos equitativos. En este sentido, hay un compromiso con el otro.

Enmarcado en el contexto de salud mental de Lopera (2012), y desde el bienestar psicológico, la libertad puede, y debe implicar, la posibilidad de profundizar el conocimiento y manifestación de sí, sin ser asfixiada por sesgos morales. Por esta línea de ideas, el acento no se pone en la limitación del disfrute o bienestar que alguien pueda encontrar en formas singulares de ubicar su goce en el mundo, sino el cuidado al daño que esto pudiese generar a otros. Para esto, más que la restricción de la moralidad (entendida como tradición, valores y etiquetas sociales de un contexto —e incluso sus leyes—) se hace mayor énfasis en una sólida estructura ética, que tiene en cuenta, pero no se limita a lo anterior.

Así, no desear ser mujer-madre, no desear ser hombre proveedor, ser

hombre cuidador o delicado, rechazar la familia tradicional y concebir los vínculos amplios de amistad y fraternidad como posibilidades de constituir familia, o concebir una conformada por tres o más personas que se aman y tener hijos en común, la adopción de hijos por familias homoparentales, ser una puta o un puto, ser libertino, ser homosexual o lesbiana en pleno ejercicio de su derecho al espacio público, así como a su intimidad; todo esto, puede ser potencialmente inmoral, e incluso ilegal, o en algunos casos, desamparado por las leyes y las políticas públicas.

Si todo esto —posibilidades de autonomía que demuestran ser necesarias para la salud, para el bienestar psicológico y, que de fondo, son un ejercicio del sentido profundo de la democracia y de un concepto real de cultura— es percibido como una grieta en la moral, un derrumbe de la familia, y se supone en ello la fuente del mal que aqueja a la sociedad moderna, habría que mencionar entonces que, lo que posiblemente estén señalando dichas grietas, es la rigidez de la estructura de dichos valores, un status quo anticuado, ineficiente e injusto, que además, ha tenido su tiempo en la historia.

En esta reflexión suena precisa, como campana que convoca, la frase de Leonard Cohen en una de sus canciones: “Ring the bells that still can ring. Forget your perfect offering. There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in.” [Toca las campanas que aún pueden sonar. Olvida tu oferta perfecta. Hay una grieta, una grieta en todo. Así es como la luz ingresa] (Cohen, 1992).

De esta manera, se resalta el modo en que la autonomía puede representar una sana y libre vivencia de sí mismo, sin que esto desacredite formas de vínculos

muy valiosas con los otros, enmarcadas en contextos éticos de cuidado mutuo, de solidaridad, de horizontalidad y de pluralidad. Así, se abre lugar entonces para el abordaje de una dimensión que, podría decirse, abarca en su expresión práctica a todas las demás dimensiones, en tanto se manifiestan en la concreción de relaciones positivas con los otros que, sin embargo, a su vez, retornan bienestar psicológico a los sujetos.

8.6 RELACIONES POSITIVAS CON OTROS

Al indagar en las entrevistas acerca de la percepción sobre las relaciones con los demás (no sólo relaciones de pareja), un concepto citado por todos los participantes fue el de empatía; no sólo como aspiración, sino también como problematización. Esta lectura crítica de la empatía, a la luz de un abordaje del bienestar psicológico que procura incluir la complejidad y contradicciones inherentes entre a las propias dimensiones del constructo, permite un análisis que refleje la complejidad de la realidad, desarrollo y manifestación de la subjetividad como campo de tensiones. Así pues, de la manera en la que se concilie la tensión, por ejemplo, entre autonomía y empatía —siendo la primera una exaltación, hasta cierto punto, de sí mismo y sus decisiones; mientras que la segunda empuja a la inclusión del sentir del otro—, dependen en parte las relaciones positivas con los demás.

“Y si pues lo podemos hacer juntos, pues bien, pero si no lo podemos juntos creo que, tal vez sea aún poco egoísta decirlo de esa forma, pero pues, es

uno de mis intereses primordiales en la vida, y si se me presenta una oportunidad pues la voy a tomar. Entonces creo que ahí va implícito ese desprendimiento tal vez.” LR

“Entonces de nuevo me lleva a un yo, pero un yo que puede reflejarse en la otra persona y decir como -sé que me corresponde esto y lo asumo, pero lo asumo con empatía-, entonces no es necesariamente cruel como -esto es lo que siento y ya de malas mira a ver si puedes con eso o no-.” SM

“Pues las cosas positivas creo que empiezan por sentir que otra persona tiene afecto por uno, eso, no sé, tal vez es un poco necesario en la vida humana, y todo el tiempo que marcó la relación creo que fue bastante positivo, me sentía pues bastante bien.” LR

En estas citas se pueden enumerar por lo menos tres elementos en tensión: La autonomía, la consideración por el otro, y la consideración de otros para consigo. La manera en que se calibra la fuerza que se da a cada uno de estos elementos depende de la historia subjetiva, de las necesidades personales, y de la gestión que se dé a estas en las relaciones.

De este modo, una afirmación como la de JD: “y pues, nadie es de nadie, y si uno quiere salir con alguien, pues sale con alguien y punto”, interpretada sólo desde sí misma, podría dar la impresión de excluir al otro, de no considerar el impacto de los deseos propios en los demás. Sin embargo, como se señaló en dimensiones anteriores, al partir del reconocimiento de la importancia que JD da a su autonomía, este manifiesta haber aprendido a desarrollar una comunicación

oportuna y asertiva como estrategia que le permitiera, como mínimo, la participación consciente y consensuada del otro en unas formas de relacionamiento singulares.

En otros participantes la interacción entre autonomía y empatía se presenta en otros matices:

“Cómo te explico que quiero esta persona, que siento que quiero que esta persona esté en mi vida sin que tú te sientas herido o herida en tu ego.” SM

Sin embargo, la noción empática en esta participante va más allá de la consideración de los vínculos humanos, imprimiendo el sello de las convicciones personales, o en este caso, incluso políticas. En la siguiente cita, SM se plantea el derecho a priorizarse, conjugado sin embargo con la empatía por otros, en un sentido amplio que incluye también relaciones positivas con plantas y animales.

“Pero me priorizo también sin rayar con la crueldad de decir es que no me importas, entonces necesito empatía, entonces creo que la empatía es fundamental, porque es que además si sos capaz de empatizar con el otro debería ser capaz de empatizar por ejemplo con ese otro que no se parece a vos, como es un animal, como es una planta”. SM

A este punto, la empatía se encausaría hacia lo positivo o lo neutral; es decir, con aquel(los) o aquella(s) amados(as), o con quienes representan un vínculo con menor interacción recíproca, como plantas. Sin embargo, la empatía con aquello que se representa no sólo como diferente, sino incluso como opuesto o confrontante, es un ámbito menos explorado, que SM nombra, sin embargo.

“Entonces hay situaciones muy difíciles de manejar, como bueno, qué pasa si la otra pareja de tu pareja, es decir tu metaamor no está de acuerdo con que tú entres a esta relación, pero esta persona te está diciendo -no, espérate, esta es mi decisión- ¿qué tanto debe importar eso otro o manejar los celos sobre todo de las otras personas?” SM

El cambio en la representación de la (el) amante de la pareja como enemiga(o), hacia una persona digna de respeto, se hace clave, porque en lugar de buscar la anulación del otro, procura su integración, incluso si la relación con esa persona no llegase a ser directa. En efecto, no se trata de tener empatía por aquello que representa lo más ajeno o amenazante para sí mismo, sino la transformación en la lógica con la cual se representa y etiqueta automáticamente desde otros paradigmas del amor.

“Porque pues de resto no tengo mayores problemas frente a los celos, porque creo que entiendo muy bien que, si yo quiero a alguien, pues, si yo amo a alguien, si encuentro a una persona interesante, si me emociona una persona, para mí es natural que otras personas se emocionen por ella.” MF

“Entonces yo he tenido la posibilidad de vivir desde lo bonito de estar en una relación bonita con varias personas y que todos nos cuidemos.” SM

El inicio de esta dimensión se realizó presentando las perspectivas de los participantes en torno a la empatía, considerando que esta apareció reiteradamente como ideal de vínculo, o en todo caso como herramienta para el manejo de la diferencia.

Otro de los hallazgos de factores decisivos en el desarrollo, o no, de relaciones positivas, fue la comunicación. Dado que, como se ha intentado señalar, las relaciones poliamorosas tienen una gran cantidad de parámetros no especificados y, por ende, la incertidumbre y el malentendido puede surgir fácilmente, se requiere en compensación un compromiso riguroso para la comunicación sobre aquello que se desea, el modo de lograrlo, límites que se está dispuesto a aceptar, y aquello que se está dispuesto a intentar. Si se parte de que el ser humano es cambiante, dinámico, se puede concluir entonces que la comunicación no alcanzará en ningún momento a revelar la totalidad de sí, siendo el ser mismo incógnito e inédito, incluso para sí mismo.

“De hecho me tardo también como en darme cuenta que el chico me gusta porque éramos muy amigos, él la conoce a ella también, y eventualmente eso se cae por su propio peso, ella se da cuenta que yo estoy saliendo también con este chico, y me deja... me deja y hay un, como una ruptura muy fuerte, más bien violenta en tanto nuestro círculo de amigos y amigas tiene que elegir básicamente con quién se quedan, y se quedan con ella porque obviamente en palabras de ella la zorra era yo, y entonces yo tengo un duelo muy fuerte por ella, a la vez que estoy construyendo una relación con este chico.” SM

En varias de las experiencias de los entrevistados es manifestado un temor inicial, o dificultad para lograr ser sinceros; y un consecuente develamiento del estado real de cosas a través del síntoma o el conflicto.

“y que sentí que cuando yo empecé a tener mis necesidades de buscar otras personas para tener una sexualidad y no habérselo expresado a ella, yo no sabía, no tenía la capacidad de decirle a ella quiero abrir la relación, quiero hacer locuras, quiero hacer esto; necesitaba estallar. por eso digo yo que no me arrepiento, pero sí me arrepiento es de la forma, no poderme haber comunicado.” JD

“Creo que es complejo llegar a esa sinceridad, porque está ese temor de... no sé, no sé de dónde proviene, supongo que es muy propio, de lastimar a otra persona, pero no sé si es un poco egocentrismo tal vez.” LR

En cuanto a LR, este se plantea un cuestionamiento al cual, de momento, expresa no saber darle respuesta, pero arriesga a suponer que se trata del temor de lastimar a otra persona. Sin embargo, soportado en algunos apartados de su discurso, parece viable suponer un patrón afectivo y comunicativo familiar que, en palabras de LR, marcó sus relaciones. Él mismo expresa, a propósito de su familia, lo siguiente:

“O sea, como que la forma de expresar lo que sentimos no es como que muy muy fluida; y eso pues como que marca mucho en las relaciones sentimentales también. Bueno, es algo muy paradójico, eso lo he tenido como que bastante claro desde hace un rato, y es la sinceridad. Es un contraste bastante extraño, porque con lo que es cercano ese fluir de la comunicación de los sentires como que no era muy buena, pero con los que eran más bien distantes, sí” LR

Como se puede observar, es el mismo participante quien identifica una conexión entre la distancia afectiva y emocional de su familia, las relaciones sentimentales y la comunicación.

Creo que hay todo tipo de familias, y la nuestra nunca se mostró como una familia en la que se mostrara muchísimo el afecto, sí había una preocupación de cada uno de los miembros de la familia, pero pues conozco otras en las que hablan muy seguido, o hay muestras de cariño pues como que muy constantes.” LR

Sin duda, entonces, parte del temor de LR para ser sincero era, como él lo expresó, hacer daño a otros. Sin embargo, tomando en cuenta que el ambiente afectivo y comunicativo en su familia era parco, y que LR expresa también que “era muy desprendido, tanto de las cosas como de las personas, tal vez muy desprendido de la familia”, se puede pensar que dicho desprendimiento se correspondería a lo que en psicología dinámica se denomina apego evitativo.

En este tipo de apego el desprendimiento voluntario contiene de fondo la ansiedad y temor inconsciente a la pérdida. Desde esa lectura, cuando se abren los sentimientos a personas cercanas, hay una exposición de sí ligada a un vínculo que se teme perder. El desprendimiento, actúa entonces como defensa, evitando intensificar el vínculo que, en la representación inconsciente, se puede volver a perder como ocurrió con vínculos primarios.

Una experiencia similar tuvo MF, tanto en el sentido afectivo y comunicativo, como en el impacto que tuvo sobre el sentimiento de confianza en sí mismo.

“Digamos que en el término familiar yo podría decir que, o lo que se me ocurre es: Mientras yo estaba creciendo y mientras estaba viviendo todas estas experiencias, que me matoneaban en el colegio y todo esto, mi papá nunca me prestó atención, pues, nunca fue comprensivo en ese respecto, sin ningún tipo pues como de “ey no, vení, ¿qué problema tenés?, hablémoslo, lo que sea.” MF

Analizando, entonces, las relaciones de LR y MF con sus familias, se pueden hallar factores más o menos comunes que afectaron habilidades necesarias para la obtención de bienestar psicológico a través de las relaciones positivas con otros. No obstante, hablar de un patrón afectivo o de comunicación no es equivalente a estar determinado ineludiblemente por este. Lo que genera que un rasgo de personalidad o comportamiento represente un problema es, en muchas ocasiones, la interacción esperada y lograda con el entorno. En ese sentido, en términos de la relación con otros, siempre que se tenga identificado dicho patrón, se hace posible negociarlo y generar acuerdos en el reconocimiento de las faltas, posibilidades, y deseos mutuos, que es a lo que llegan estos participantes. No obstante, la transición implica fallas de las cuales aprender:

“Y en realidad no sé si fue un error, pero no sentí la necesidad de hablar de esta otra persona en mi relación con mi pareja poli.” LR

La cita anterior ejemplifica un comportamiento que, al no ser valorado como importante por LR fue omitido, y que al momento de ser conocido por su pareja le ocasionó problemas. En esta línea de reflexión, es válido el cuestionamiento que se

plantea JD

“—es que yo le tengo que contar todo- ¿y qué es todo?, o sea, ¿hasta qué comiste en el día?; o sea, eso no es entregar también un asunto que es propio de mi autonomía, mi libertad.” JD

Aquí se hace necesario introducir un matiz en cuanto a la posibilidad de “contarlo todo”, pues habría que preguntarse también ¿es posible conocer todo de sí, y en qué momento? Y en ese sentido ¿es posible demandar que el otro se dé a conocer completamente? Lacan caracterizaba la comunicación como un malentendido estructural —“Si creen que todo puede revelarse, pues bien, se engañan, todo no puede. Eso quiere decir que hay una parte que nunca se revelará” (Lacan, 1980)—, dicho malentendido se intensifica al exponerse a los temores, atribuciones, supuestos, etc. que pueden emerger en situaciones inéditas en las que se encuentran en conflicto el deseo y discursos, cultura, moralidad y arreglos explícitos e implícitos:

“pero en ese contexto yo lo oculto, no soy capaz de decírselo, en el momento le planteo la pregunta hipotética de si a mí me gustara alguien, ella lo toma muy mal, y yo oculto y tengo las relaciones simultáneas un buen tiempo.” SM

Como puede ocurrir, potencialmente, con las equivocaciones o situaciones de las que se pueden extraer aprendizajes, SM empieza a identificar responsabilidades y procurar, y procurarse estrategias para evitar repetir dicho error.

“Con él la relación fue abierta también desde el principio porque empezamos

siendo amigos, él salía con otras personas, yo salía con otras chicas, yo salía también con otras personas, y siempre había conocimiento sobre ese tema.”

SM

No obstante, a propósito del malentendido estructural, no hay fórmula indefectible para garantizar la coherencia entre palabra o compromiso, y comportamiento, aún menos de parte del otro.

Me voy dando cuenta por conocidos y conocidas, por conversaciones, que este chico sí tiene una relación con esta otra chica y que es una relación que era mucho antes de que termináramos.

Si en situaciones similares, desde la relación con otros, el bienestar propio se depositara excesivamente en el comportamiento de la(s) pareja(s), estaría a merced del otro; y si esta subyugación del bienestar es recíproca, sería una relación de codependencia. En tal caso, más que acuerdos, se instituyen reglas coercitivas para salvaguardar el bienestar propio a través de la vigilancia y el control del comportamiento del otro. Aunque la configuración de la monogamia se presta más para esto, no depende exclusivamente del modelo de relación en que se esté (libre, poliamorosa, monógama, etc.) sino también de factores de personalidad, estilos de apego, autonomía, entre otros aspectos subjetivos y culturales.

Por esta razón, la manera en que SM reformula su proyección relacional, brinda un manejo que no apunta a controlar el entorno, sino a fortalecer el control de sí misma. Aunque este manejo se podría categorizar como dominio del entorno o de sí mismo, hay un efecto positivo en las relaciones que esta participante, al igual

que todos los demás, empieza a generar.

“creo que coincide más o menos con que empiezo a pasar esto, empiezo a escuchar el término de poliamor por este tiempo, y a partir de ahí ya como que defino que siempre voy a conversar sobre esto con las personas con las que empiezo a salir y siempre contando que hay otras personas presentes, otras personas que ocupan tiempo, espacio, afectos y demás en mi vida, y empezar a plantear como unas reglas para mí misma en mis relaciones.” SM

Recogiendo los hallazgos de otras dimensiones del bienestar psicológico, se puede observar que los sujetos entrevistados dimensionan y procuran vivir el poliamor como algo más que un modelo de relación amorosa (erótico-sexual-afectiva) sino que, precisamente, busca descentralizar y romper la jerarquía y exclusividad en la calidad de vínculos y afectos, en la globalidad de sus relaciones, en la medida de lo posible. Sin embargo, dentro de esas relaciones, fue notorio el valor atribuido a la amistad:

“Por ejemplo, con mis amigos aquí siento que, aunque pase mucho tiempo vamos a seguir en contacto y vamos a seguir pues como interesados en el bienestar del otro. O son personas en las que simple y llanamente realmente el día que yo esté mal agarre el teléfono y llamar, y pueda decir “ey parece, x cosa”. O que tal vez siento que es en viceversa también, que si ellos están mal van a contar conmigo, y pues como que eso hace que yo lo pueda definir como de cierta estabilidad; aunque no es que tampoco nos la pasemos juntos ni nada, nos vemos cada quince días o algo así por el estilo, pero sí siento

esa estabilidad con ellos” LR

“Sin estarnos llamando todos los días, viéndonos, ahí está. Y lo mismo me pasa con muchos amigos, ahí están, no necesito pues que tengan que estar apareciendo cada tanto, ni nos vamos a enojar, eso digamos que ha sido bonito.” JD

“Con mis amigos tengo una relación muy cercana, a pesar de que es muy lejana, en el sentido en que yo tengo el mismo grupo de amigos desde mi adolescencia, como en los últimos años de bachillerato encontré este grupo de amigos artistas, y todos hemos crecido juntos y pueden pasar como seis meses, un año sin vernos, y cuando nos volvemos a ver es como si nunca hubiéramos dejado de hablar, estamos intentando trabajar en proyectos juntos, pero la adultez y los tiempos del capitalismo tardío son complicados.”

MF

Para estos participantes genera gratificación y bienestar el hecho de que la preocupación, disponibilidad y cuidado por el bienestar recíproco permanezca a lo largo del tiempo, incluso sin ser necesario frecuentarse muy a menudo con sus amigos.

En un aspecto diferente, para SM tiene importancia que la amistad no excluya a las exparejas. No se puede desconocer que las relaciones monogámicas, en general, se protegen de la activación o reactivación de sentimientos amorosos o erótico-sexuales por terceros, mediante la vigilancia y regulación del contacto, bien sea con personas nuevas o, incluso más, con exparejas. La anotación de SM se

puede leer más como la autonomía a decidir si conserva o no amistad con alguna ex pareja, y no sea demanda de la(s) pareja(s) actual(es).

“Para mí, por ejemplo, mis amigos son absolutamente importantes, entonces trabajar en eso también es difícil, a la vez que, pues obviamente la otra persona también tiene que estar dispuesta a trabajar en eso, y a la vez pues tus vínculos actuales tienen que estar dispuestos a que tienes tu contacto todavía con esos ex y demás, entonces estoy preguntándome como mucho sobre eso.” SM

En la cita a continuación se evidencia otro punto de contacto entre las relaciones positivas y el dominio del entorno. De ésta, destaca la forma como el entrevistado procura bienestar seleccionando el círculo de personas cercanas, de modo que pueda desenvolverse y expresarse genuinamente, con una respuesta positiva por parte de su de su entorno.

“Con los amigos, particularmente, yo siento como que voy cambiando de amigos, y el entorno en que me estoy moviendo ahora es un entorno que digamos que sabe de esas formas de relacionarse.” JD

En una mirada particular, en esta dimensión emergieron aspectos moduladores de las relaciones con otros, como la empatía, la sinceridad, la comunicación; o también el objeto de los vínculos, como la familia, los amigos, los metaamores, plantas, animales, o las parejas. Desde una perspectiva que englobara relativamente estos elementos, se podría pensar en el concepto de *horizontalización de las relaciones* propuesto por SM.

“lo que estoy tratando de hacer es que mi proyecto de vida y lo que estoy tratando de hacer tenga más en cuenta de una forma más horizontal a todos mis amores y no sólo a mis amores sexo-erótico-afectivos: a mis amores familiares, a mis amores animales, a mis amores amigos, la academia” SM

Según la ideología propuesta por el poliamor, el bienestar psicológico, y el discurso de los entrevistados —como campo fenomenológico de interacción entre las dos anteriores—, el concepto de horizontalización permite algunas reivindicaciones como: el fortalecimiento de redes de apoyo, solidaridad y cuidado, entre los y las amantes, y con el entorno; la puesta en escena de la ética del cuidado como cohesionador, incluso, de tejido social; y reivindicación de la equidad de género y de disidencias sexuales. En estas construcciones se percibió un compromiso envolvente y satisfactorio en los participantes, que desde la psicología positiva podría pensarse como autorrealización; una que, sin embargo, se alcanza procurando la autorrealización de y con otros.

9. Discusión

Bienestar ¿es?. Este juego de palabras-interrogante, con la polisemia que permite, introduce dos cuestiones preliminares. La primera es que, aunque se parte de un constructo de bienestar psicológico como marco conceptual, no se parte de una definición de bienestar, externa y ajena a los sujetos con el fin de validar si cumplen o no criterios para considerar sus prácticas o miradas saludables; sino para orientar interrogantes y generar un diálogo sobre lo que puede ser el bienestar psicológico en la experiencia del poliamor vivida por estos. La segunda cuestión, derivada de la anterior, es que no se habla por tanto de un bienestar, sino de la develación de múltiples construcciones de este, según las experiencias, posibilidades, limitaciones y deseos cada uno de los participantes que contribuyeron a este trabajo.

Dicho lo anterior, tras indagar en distintas maneras en las que ha sido concebido y comprendido el bienestar humano, se consideró que, de entre las distintas concepciones disponibles, el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff se presentaba como el más adecuado para permitir una lectura de la experiencia subjetiva del poliamor que incorporara, sin embargo, un necesario diálogo con la realidad externa: familiar, social, política e histórica, etc. Fue en este marco que se desarrolló este trabajo, a la luz de la pregunta orientadora ¿cuál es la relación entre la vivencia del poliamor y el bienestar psicológico en sujetos que sostienen relaciones poliamorosas?

La primera categoría o dimensión analizada fue la autoaceptación. En aras de identificar limitaciones de esta categoría en relación con la dinámica psíquica, se planteó el cuestionamiento acerca de qué tan posible podía ser aceptar lo que no se conoce con detalle. Por ejemplo, formas particulares del goce que sólo se conociesen por su manifestación, ignorando causas y sentidos de su obrar sobre el sujeto, ¿podría decirse que en esas circunstancias hay autoaceptación?

En esta línea de ideas, sin la suficiencia en el conocimiento y análisis de un comportamiento o deseo, y la posibilidad de discriminar, entonces, con relativa distancia el origen de estos, la autoaceptación podría diluirse en una actitud egosintónica. En otras palabras, podríamos aceptar con relativa facilidad maneras de gozar, aunque atenten de fondo, bajo una mirada más cautelosa, contra el bienestar propio a mediano o largo plazo, o el bienestar de otros.

Triangulando la experiencia de los sujetos (campo fenomenológico o discurso propio), con los principios del poliamor (campo discursivo de referencia) y los principios del bienestar psicológico (campo teórico), se encuentra que el interrogante planteado luce menos relevante de lo esperado en cuanto al poliamor como forma de goce —asumiendo el supuesto moralizante—. Los deseos, comportamientos o formas de goce que, aunque pudiesen ser considerados anormales o inmorales por otros, tenían un sustento filosófico, ético, político y subjetivo que mostró tener un valor importante para los sujetos, una carga de sentido suficientemente fuerte como para sostener una defensa de su singularidad.

En ese contexto, el bienestar psicológico no fue buscado mediante la indagación, interrogación y adaptación de los deseos de los participantes al orden esperado (es decir, haciéndose menos acreedores del malestar impuesto socialmente), sino aceptando su condición o decisión, de forma abierta, racional y contundente, generando condiciones éticas para que la expresión de su singularidad se diese sin impactos negativos. En este sentido, un abordaje terapéutico, no tendría sustento para ir orientado al desmonte del poliamor como forma de evitar algunos conflictos, dificultades o sufrimientos naturales que pudiesen derivar de este modelo de relación —como de todos los demás—, sino, por el contrario, a analizar las vías para garantizar el bienestar y el diálogo con el entorno en dicha apertura a formas distintas de amar.

Un posible factor que contribuyera a este grado de aceptación de sí y la particularidad de sus relaciones erótico-afectivas, puede ser el hecho de que todos los entrevistados hacen parte de un mismo colectivo y sostienen una amistad; permitiendo esto la validación del otro, y la sensación de cohesión y apoyo mutuo frente a distintas situaciones derivadas de esa elección en común.

Debido a que en la dimensión de autoaceptación se abordaron elementos como el reconocimiento de defectos, de carencias, de virtudes, aspiraciones y deseos; la dimensión del crecimiento personal guarda una estrecha cercanía con la forma como se presentan estos elementos en la experiencia subjetiva. Es decir, el crecimiento personal depende en mucho de la autoaceptación.

En gran medida, varias de las enunciaciones de crecimiento personal estuvieron relacionadas con relaciones amorosas pasadas en las que los sujetos consideraron haberse equivocado, generando y generándose dolor, bien fuese a causa de no haber identificado y reconocido la atracción que pudieran generarles otras personas, o bien por la dificultad para comunicarlo. En esa dirección, se considera que los hallazgos indican un trabajo en cada uno de ellos, tanto por reconocer sus fallas, como por crear estrategias para evitar la repetición de dichas equivocaciones.

De entre los hallazgos, llama la atención, sin embargo, que tres de los entrevistados relatan una ausencia afectiva y comunicativa en sus casas. Aunque el impacto sobre la subjetividad fue distinto para cada uno de ellos en muchos sentidos, los tres participantes expresaron haber tenido problemas para el manejo de la comunicación y los afectos en sus relaciones amorosas, confirmando el lugar fundamental de los primeros vínculos en la estructuración del aparato psíquico, la personalidad y patrones afectivos y comunicativos. Parte del crecimiento personal de estos tres sujetos, se orientó a la negociación de su síntoma con sus parejas, de manera tal que disminuyera el impacto sobre ellos y sobre su entorno.

De otro lado, no hay elementos suficientes para afirmar que el poliamor pueda ser para estos sujetos una especie de elección reactiva, vinculada a la vivencia negativa de un modelo de familia fracasado, pues, de hecho, el poliamor no representa para ellos una negación de familia ni de compromiso. Es decir, si bien conciben otras estructuras, roles y funciones de esta, en general no rompen con la

idea de familia como tal. No obstante, sí se evidencia una deconstrucción en torno al rol central de la familia en la sociedad y en los propósitos de vida.

En torno a estas deconstrucciones, se presenta un cruce con la dimensión del propósito de vida. Si la idea de una pareja para el resto de la vida y tener hijos aliviaba la angustia de pensar una vejez en soledad, algunos de los entrevistados cuestionan esta idea argumentando que no hay por qué concebir que la única manera de acompañarse en la vejez sea con una pareja o con hijos. En ese sentido reivindican la fraternidad, la colectividad, la amistad, el cuidado mutuo y la solidaridad, como ejes en que pueden articular proyectos en común, incluso de convivencia estable y permanente.

Que la negativa a tener hijos se desarrolle como proyecto de vida, que la sexualidad sea liberada y no necesariamente con fines reproductivos, que pueda haber proyectos de familia, pero que propongan una estructura no nuclear, que las directrices de regulación de las relaciones no respondan a tradiciones religiosas o morales sino a la construcción de una ética, que además se propone transgresora de los roles de género, y por tanto de las estructuras de poder patriarcales; todo esto demarca unas formas de proyectos de vida que no satisfacen el statu quo, y, en consecuencia, se presenta por parte de este una resistencia desde distintas instituciones que pugnan por la conservación anquilosada de valores tradicionales.

En la misma línea, otro tópico en el propósito de vida, complementario con la dimensión de la autonomía, es el rechazo a la idea de sacrificar la realización de objetivos de vida significativos, como el estudio o espacios de desarrollo personal,

por la tenencia o conservación de una relación amorosa. Este hallazgo lleva a plantearse diferenciaciones muy específicas de lo que es el bienestar, o, mejor dicho, de las formas en que se busca; ya que hay para quienes el sacrificio de sí mismo y sus proyectos, por la conservación de una relación amorosa puede retribuir cierta satisfacción, pues podría estar en correspondencia con los objetivos de vida y los valores personales en los que cree.

La anterior cavilación alude a diferenciaciones, a veces muy sutiles, en las que no se debe aplicar un rasero homogéneo para cualificar lo que es o no bienestar; de hecho, si se es coherente con el fundamento teórico del constructo de bienestar psicológico de Ryff, que se enriquece de la psicología positiva, habría que considerar que no plantea el bienestar a partir de la exclusión de malestar, sino de su reconocimiento e integración junto a aspectos positivos que permiten prevenir o reducir la incidencia de la enfermedad o vivencias negativas. (Contreras y Esguerra, 2006).

En sentido similar, el poliamor es planteado por los entrevistados de forma desidealizada. Dentro del discurso de estos fue clara su postura crítica y autocrítica respecto a los modelos de relaciones, incluyendo la del poliamor. Tratándose de una decisión autónoma, derecho que se reivindica desde el activismo del que participan los sujetos de este estudio, se percibe coherencia en tanto el respeto a la determinación de las propias decisiones que puedan tener, a su vez, los defensores de las relaciones monógamas o de otros modelos de relacionamiento.

El activismo mencionado puede ser, quizá, la herramienta más fuerte de incidencia y visibilización a la que acuden los participantes. Esto abre la entrada para abordar la dimensión de dominio del entorno respecto al cual es necesario hacer una claridad en cuanto a la población de este estudio. Debido a que la población con la que se trabajó hace parte de un colectivo de poliamor, el dominio del entorno que poseen ha implicado ya una depuración vivencial y teórica que los empodera de forma notoria, quedando por fuera de este estudio la posibilidad comprensiva de aquella población que, siendo poliamorosa, sorteaba esta vivencia de manera más aislada, posiblemente con mayor incertidumbre.

Las barreras que la sociedad interpone al desarrollo de identidades que se escapan a su control no funcionan de manera inconexa; al contrario, todo un tejido de instituciones laboran como antenas repetidoras de una misma señal: desde el salón de clase hasta el púlpito en las iglesias, desde el discurso político hasta el que se da en casa, desde los medios masivos de comunicación hasta el susurro del vecino: la vergüenza y la culpa son explotadas a favor de la cultura y los valores hegemónicos, ejerciendo, además, la censura política y simbólica sobre discursos y existencias que cuestionan dichas instituciones y sus valores.

En ese sentido, si bien se percibió una actitud respetuosa de la diferencia y autonomía por parte de los sujetos del estudio hacia los defensores de la monogamia, también ejercen un respetuoso pero contundente combate de las ideas. Su discurso hace parte de una resistencia simbólica, a la vez que pedagógica, que busca tanto visibilizar como cuestionar determinadas prácticas ligadas al amor romántico, a roles de género, asimetrías de poder, entre otras. La convergencia

entre estas prácticas de vivencia, resistencia y visibilización desde el poliamor, con el bienestar psicológico —o salud mental desde Lopera (2012) —, se puede ilustrar a través de este párrafo:

De otro lado, cabe destacar que la salud como despliegue armónico del ser es correspondiente con una crítica y cuestionamiento de las desigualdades injustas que influyen de manera negativa en la salud de los colectivos. De ninguna manera se entiende el despliegue del ser como una adaptación acrítica y sumisa a las condiciones históricas y, en no pocas ocasiones, de dominación que grupos de poder ejercen sobre la inmensa mayoría. Por el contrario: realizar y actualizar las propias potencialidades, crear las propias normas de vida, implica un trabajo de constitución de sí como sujeto, una crítica de los aspectos que nos determinan y una transformación del medio social cuando este subyuga o coarta el despliegue de sí. (p. 70)

Según los hallazgos del estudio, aunque el poliamor tiene una alta exigencia personal en lo que tiene que ver con las deconstrucciones ideológicas y afectivas; el entorno ejerce presiones, a veces bastante violentas, respecto a las disidencias, particularmente las sexuales y de género. En este sentido, el activismo llevado a cabo por los participantes del estudio tiene también una función de canalización de recursos y compañía simbólica, de protección y solidaridad, que puede llegar a brindar soporte para quienes apenas incursionan o se preguntan por estas alternativas relacionales.

La última dimensión, las relaciones positivas con otros, es recogida en su

mayoría por los comentarios precedentes, toda vez que la horizontalización de las relaciones por las que aboga el poliamor y que hace parte del discurso y práctica de los entrevistados, procura una equidad en las relaciones que encarna una proyección de bienestar psicológico en un marco de derechos y de condiciones materiales justas y equitativas, así como de cuidado de sí y del otro. Mencionado en los hallazgos, se podría añadir, no obstante, que las prácticas de cuidado promovidas por estos sujetos, se entrelazan con esa horizontalización de las relaciones, generando lazos no sólo de amistad, sino de vecindad, sociales y con el entorno, a mi parecer, más fuertes y significativos.

10. Conclusiones

1. En general, en sus primeros contactos con el poliamor o con la construcción de este, los sujetos de este estudio vivenciaron sufrimiento por rupturas relacionales concernientes a la ausencia de un sistema de códigos precisos y pertinentes, validado por todos los miembros de la relación, para el manejo consciente y consensuado de una relación amorosa adicional y simultánea. Estas experiencias de sufrimiento, ocasionado y vivido, activaron, sin embargo, procesos de crisis, crítica y autocrítica que motivaron al establecimiento de dichos códigos éticos.

2. En relación con el medio, se podrían diferenciar dos impactos diferentes sobre algunos de los participantes de este estudio según el momento en que se presenta. En etapas iniciales de acomodamiento al modelo relacional, no se evidenció sufrimiento por el deseo y la forma de viabilizarlo —el poliamor—, sino por la cualidad de problema en que lo constituye la censura del medio. En etapas posteriores, afianzado el empoderamiento y la vivencia de esta forma relacional, la resistencia del medio es menos el sufrimiento que genera, que la motivación a ejercer prácticas de organización, resistencia, visibilización y pedagogía.

3. La amistad y la colectividad representa para los participantes de este estudio una herramienta potenciadora del bienestar, de co-construcción continua, canalizadora de los retos que el contexto social, político e histórico plantea para las disidencias afectivas y sexuales en general.

4. El activismo llevado a cabo por los participantes del estudio tiene también una función de canalización de recursos, soporte conceptual y simbólico, compañía,

protección y solidaridad, que puede llegar a brindar soporte para quienes apenas incursionan o se preguntan por estas alternativas relacionales.

5. El poliamor se observa como ideología, mas no idealizado entre los participantes de este estudio. De hecho, existe cierta permeabilidad y flujo por parte de estos entre otras concepciones y prácticas relacionales como la anarquía relacional o relaciones abiertas, incluyendo residuos de la monogamia. Se considera que esta no-idealización puede deberse a la reflexión personal, política, filosófica y crítica realizada en el colectivo de poliamor.

6. Se considera importante realizar estudios futuros sobre el bienestar psicológico en población poliamorosa que no está integrada a formas colectivas específicas para esta forma de relacionamiento.

7. Se halla concordancia entre la singularidad del bienestar psicológico constituido a partir de las concepciones y prácticas de poliamor llevadas a cabo por los sujetos de este estudio —sabiduría práctica—, y la concepción de salud mental planteada por Lopera (2012) —salud psíquica—.

8. Por las razones anteriores, se considera válido —con el debido respeto por la investigación del profesor Lopera— incluir un fragmento de su definición de salud psíquica como parte de estas conclusiones, en vista de que sintetizan una parte significativa del bienestar psicológico identificado en la población de este estudio:

Sin embargo, con las consideraciones filosóficas que expusimos, vemos que la salud, como despliegue armónico del ser, conduce a unos fines similares: la armonía entre las propias tendencias, motivaciones, razones, valores,

creencias, se articula finalmente con las razones, motivaciones, valores y creencias de los demás, en un pluralismo que posibilita el reconocimiento del otro, su inclusión como interlocutor válido y, de manera más profunda, como compañero en la existencia. (p. 12)

9. A partir de lo encontrado en esta investigación, un abordaje terapéutico no tendría sustento para ir orientado al desmonte del poliamor como forma de evitar algunos conflictos, dificultades o sufrimientos naturales que pudiesen derivar de este modelo de relación —como de todos los demás—, sino, por el contrario, a analizar las vías para garantizar el bienestar y el diálogo con el entorno en dicha apertura a formas distintas de amar.

10. El concepto de horizontalización de las relaciones, emergente en este estudio, por su necesaria alusión a los vínculos de fraternidad, solidaridad, comunidad, vecindad, y prácticas de cuidado, también con el medio ambiente y sus habitantes no humanos; deja una puerta abierta que sería interesante explorar, entre el bienestar psicológico y el buen vivir.

BIBLIOGRAFÍA

(26 de octubre de 2016). En Colombia cada día hay 322 denuncias por violencia intrafamiliar. El Tiempo. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/justicia/cortes/cifras-de-violencia-intrafamiliar-en-colombia-36207>

(19 de agosto de 2012). Los infieles están menos dispuestos a perdonar / Informe Especial. El Tiempo Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12142365>

Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación educativa*. 26(29), 409-430. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283321909008.pdf>

Audi, R. (2004). *Diccionario Akal de filosofía*. Madrid, España: Ediciones Akal.

Baigorria, O. (2006). *El amor libre. Eros y Anarquía*. Buenos Aires: Libros de Anarres.

Ballesteros, B. P., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychological Bogotá, Colombia.*, 5(2), 239–258.

Bernal, V. et al. (2018). Puntualizaciones del amor: nuevas interpretaciones y paradigmas. Medellín: UPB

- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my... partner's partner: constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1), 75–88.
<https://doi.org/10.1080/10720530590523107>
- Carpio, C., Pacheco, V., Flores, C., & Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorense de Psicología*, 14(1 y 2), 3–15. Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension
- Cohen, L. (1992). Anthem. En *The future*. [CD]. EU.: Columbia Records
- Conley, T. & Moors, A. (2014). More oxygen please: How polyamorous relationship strategies might oxygenate marriages. *Psychological inquiry*, (25), 56-63.
Recuperado de
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1047840X.2014.876908?needAccess=true>
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva. Una nueva perspectiva en psicología. *Perspectivas en psicología*, 2(2), 311- 319. Recuperado de
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v2n2/v2n2a11.pdf>
- Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág. 83-96. Recuperado de
<https://revistas.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>

- Daffoncio, G. (2019). De la amistad como modo de vida. Entrevista a Michel Foucault. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://enelmargen.com/2019/03/12/de-la-amistad-como-modo-de-vida-entrevista-a-m-foucault/>
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Delle Fave, A.; Massimini, F. & Bassi, M. (2010). Well-being and cultures: perspectives from positive psychology. *Cross-cultural advancements in positive psychology*. Recuperado de <https://www.springer.com/gp/book/9789400746107>
- Díaz, D.; Rodríguez, R.; Blanco, A.; Moreno, B.; Gallardo, I.; Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 118 (003), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Domínguez, G. E., Pujol, J., Motzkau, J. F., & Popper, M. (2017). Suspended transitions and affective orderings: From troubled monogamy to liminal polyamory. *Theory & Psychology*, 27(2), 183–197. <https://doi.org/10.1177/0959354317700289>
- Encizo Domínguez, G. (2015). *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor (tesis doctoral)*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Engels, F. (1884). *Origen de la familia, de la propiedad privada y el estado*.

México: Ediciones Frente cultural.

Esteban, M. L. (2013). *Critica al pensamiento amoroso*. Barcelona: Editores Bellaterra.

Ferrater Mora, J. (1993). *Diccionario de Filosofía*. Madrid, España.: Alianza Editorial.

Gallagher, B., & Wilson, A. (1982). *Entrevista con Miguel Foucault. - Sexo poder y la política de identidad*.

Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid, España.: Ediciones Cátedra.

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*, sexta edición. México, D.F.: McGraw Hill

Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía romántica*. Buenos Aires: Katz Editores.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2014-2016). Boletín epidemiológico. Violencia de género en Colombia. (n.d.). Retrieved from <http://www.medicinalegal.gov.co/documents/88730/4023454/genero.pdf/>

Jung, C. (1986). *Aion. Contribución a los simbolismos del sí mismo*. Barcelona, España.: Paidós Ibérica.

León, E. (2009). El giro hermenéutico de la fenomenología en Martín Heidegger. *Polis, revista latinoamericana. (22), 1-14*. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-

65682009000100016&lng=es&nrm=iso

Ley 1090 Código deontológico y bioético para el ejercicio de la psicología en Colombia. Bogotá, Colombia, septiembre 6 de 2006. Recuperado de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html

Lindholm, C. (2007). Amor y estructura. *Apuntes de Investigación Del CECYP*, 12(1), 19–41. Retrieved from <http://www.apuntescecyp.com.ar/index.php/apuntes/article/view/116>

Lopera, J. (2012). Salud mental y sabiduría práctica. Un intento de integración y aproximación conceptual. *Tesis Psicológica*, (7),60-75. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1390/139025258009>

López, M. E. (2016). <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16531499>. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16531499>

Marx, C. (2014). *El capital: Crítica de la economía política, tomo I, Libro I. El proceso de producción del capital. Traducción del alemán por Wenceslao Roces*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.

Mitchell, M., Bartholomew, K. & Cobb, R. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *Journal of sex research* 51(3), 329-339. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2012.742998>

Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal*

Relationships, 32(2), 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>

Mora, P. (2018). Movimiento de contracultura: el movimiento hippie (tesis de pregrado). Universidad Jaume I, España. Disponible en http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177791/TFG_2018_Mora_Mas_Paloma.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Osorio H., J. (2000). Principios éticos en la investigación con seres humanos y animales. *Medicina*, 60(2), 255–258.

Resolución Número 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la república de Colombia. Bogotá, Colombia, Octubre 4 de 1993. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ritchie, A., & Barker, M. (2006). There aren't words for what we do or how we feel so we have to make them up: constructing polyamorous languages in a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, 9(5), 584–601. <https://doi.org/10.1177/1363460706069987>

Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Redalyc*, 33(1), 31–43.

Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, (9), 13–39. Retrieved from <http://aging.wisc.edu/pdfs/1808.pdf>

Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Colombia: Módulos de investigación social. Icfes.

Sheff, E. (2006). Poly-Hegemonic Masculinities. *Sexualities*, 9(5), 621–642.

<https://doi.org/10.1177/1363460706070004>

Singh, T. y Choudhri, N. (2014). Early adulthood. The role of locus of control, meaning of life and subjective well being. *Journal of psychosocial research*, 9 (1), 131 - 139.

Social Trends Institute -STI- (2014) *World Family Map. Mapa de los cambios en la familia y consecuencias en el bienestar infantil*. Childtrends.

Thalman, Y.-A. (2008). *Las virtudes del poliamor La magia de los amores múltiples*. Barcelona: Plataforma editorial.

Trujillo, V. (2015). *Relaciones sexoafectivas en Medellín. Revoluciones moleculares a través de la no-monogamia: Una aproximación autoetnográfica* (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Vasallo, B. (2018). *Hay que proponer un movimiento terrorista del amor que ponga en riesgo el sistema*. España: Público. Recuperado de <https://www.publico.es/culturas/brigitte-vasallo-hay-proponer-movimiento-terrorista-amor-ponga-riesgo-sistema.html>

Vasallo, B. (2018). *"Hay que proponer un movimiento terrorista del amor que ponga en riesgo el sistema"*. Madrid: Público. Recuperado de <https://www.publico.es/culturas/brigitte-vasallo-hay-proponer-movimiento->

terrorista-amor-ponga-riesgo-sistema.html

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>

Victoria García-Viniegras, Carmen R, & González Benítez, Idarmis. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=pt.

Vielma R., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Weber, M. (1958). *Ensayos sobre metodología sociológica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores

Weitzman, G., Davidson, J., & Philips, R. (2009-2010). *WhatPsychology professionals should know about polyamory*. Escrito elaborado para curso (no aparece institución) National coalition of sexual freedom

Zárate Cuello, A. de J., Corzo Pérez, P. A., & Valero Cárdenas, H. (2015). Diálogo entre las biociencias del comportamiento y el bioderecho frente al dilema bioético del matrimonio homosexual y la progenie en Colombia. *Revista*

Lasallista de Investigación, 12(1), 192–202. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69542290018>

Zell-Ravenheart, M. G. (1990). A bouquet of lovers. Strategies for responsible open relationships. *Green Egg Magazine*, 23(89). Recuperado de
<http://caw.org/content/?q=bouquet>

ANEXOS

CONSENTIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN:

Relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor

Investigador: David Alonso Silva Rodríguez

Señor(a), le estamos invitando a participar de la investigación “Relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor.”

Queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Para su participación es requisito entender y aceptar la información acerca de la investigación de la que hará parte, así como firmar el consentimiento informado que el investigador le suministrará.

- Esta investigación no tiene un propósito terapéutico, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico del estudio actual.

1. INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Antes de cualquier decisión de participación, por favor tómese el tiempo para leer este documento y de ser necesario para preguntar, averiguar y discutir todos los aspectos relacionados de este estudio, con el investigador o con cualquier persona que usted considere necesaria.

2. PROPÓSITO

Esta investigación se está desarrollando en el marco del trabajo de grado del programa de psicología.

El objetivo de esta investigación es: Identificar la relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor en sujetos que sostienen relaciones poliamorosas

3. PROCEDIMIENTO

Si accede a participar en esta investigación será citado a entrevistas individuales con el objetivo de recolectar información que permita develar los significados atribuidos a su experiencia.

4. INCONVENIENTES Y RIESGOS

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo a los investigadores o quien crea necesario.

Usted podrá ausentarse si por cualquier razón no puede o no desea participar de las sesiones de entrevista o demás actividades de la investigación. Le solicitamos que se comunique a tiempo con los investigadores para programar un nuevo encuentro.

5. RESERVA DE LA INFORMACIÓN

Las entrevistas están diseñadas para identificar aspectos personales de su experiencia, garantizándose su derecho a la intimidad, manejando esta información confidencialmente. Los encuentros serán grabados y transcritos, y únicamente los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a su información personal.

Nunca se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de quienes participen en esta investigación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACIÓN:

“Percepción de bienestar psicológico en la vivencia del poliamor de sujetos de la ciudad de Medellín.”

He sido informado ampliamente de los objetivos de esta investigación y acepto participar en ella de la siguiente manera:

1. Compartiendo las experiencias personales con sinceridad y espontaneidad en las diferentes entrevistas.

2. Acepto que los resultados de la investigación sean utilizados en la preparación de publicaciones científicas, siempre y cuando se conserve en el anonimato mi identidad.

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos.

He sido informada sobre las incomodidades que se pueden presentar en esta investigación, tales como:

1. Pueden existir preguntas que me molesten o me incomoden o causen vergüenza, las cuales no estaré obligada a responder o puedo solicitar que me las expliquen.
2. Puedo retirarme de la investigación cuando lo desee.
3. Todos los encuentros que surjan con fines de la investigación serán llevadas a cabo sin compensación económica.

Después de haber leído y comprendido toda información contenida en este documento con relación a la investigación “Percepción de bienestar psicológico en la vivencia del poliamor de sujetos de la ciudad de Medellín.”, y de haber recibido del investigador explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis

inquietudes, habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que yo _____ he resuelto participar en la misma.

Además, expresamente autorizo al investigador para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones, bajo los criterios de confidencialidad y protección de datos personales.

En constancia, firmo este consentimiento informado, en presencia del investigador _____ en el Municipio de _____ el día _____ del mes de _____ del año _____

Nombre, firma y documento de identidad del participante

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento de identidad del investigador

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de

Nombre, firma y documento de identidad del asesor

Nombre: _____

Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de
