



La experiencia del cambio y el conflicto en la diversidad relacional
desde la no monogamia consensuada

Alejandra Montoya Granada

Trabajo de investigación para optar por el título de
Magíster en Terapia Familiar y de Pareja

Asesora:

Martha Cecilia Arroyave Gómez
Magíster en Terapia Familiar

Universidad de Antioquia

Facultad de Medicina

Maestría en Terapia Familiar y de Pareja

Medellín

2022

Agradecimientos

Agradezco a cada persona que con su apoyo formal e informal fue parte de la construcción de este trabajo de grado. Que con sus dudas, conocimientos, percepciones, confesiones, historias y reflexiones permitieron nutrir mi visión personal y académica de los temas aquí abordados. No me queda más que reconocerles su paciencia, apertura, atención y devolución genuina y detallada en cada una de las conversaciones y debates que se presentaron en el camino, pues sin su ayuda, su guía y acompañamiento este resultado no habría sido posible. Gracias a las personas que confiaron en mí y me compartieron sus relatos más íntimos participando desinteresadamente; a mi asesora y evaluadoras que me empujaban a ser académicamente rigurosa, práctica y realista; a mis amistades cercanas que me escuchaban y leían cada vez que se los pedía; a mi familia siempre presente e interesada por entender y aportar; y a mis amores que estaban ahí para acompañarme y apoyarme en mis pasiones.

Tabla de contenido

Resumen	1
Planteamiento del problema	2
Justificación	15
Objetivos.....	17
Referente teórico	17
Vivencia y experiencia	17
La familia	20
Cambios en las relaciones de pareja en la familia.....	21
Diferentes relaciones erótico-afectivas.....	26
Conflicto	30
Postura ante conflictos.....	32
Conflicto en la pareja.....	33
Conflicto en la no monogamia consensuada	34
Metodología	37
Enfoque cualitativo	37
Método fenomenológico hermenéutico	37
Instrumentos.....	39
Unidades	40
Población y muestra	40
Plan de recolección de la información.....	41
Plan de análisis de la información	41
Consideraciones éticas	42
Resultados	43
<u>Capítulo 1</u> : Diversidad relacional: y esto ¿cómo se vive?.....	44
¿Cómo es su diversidad relacional?	44
Venus y Saturno	44
Terra y Mercurio.....	45
Luna y Sol.....	48
Marte.....	49
Júpiter.....	50
<u>Capítulo 2</u> : Metamorfosis vincular	52
De la duda al hecho	53

La permanencia del cambio con cada vínculo.....	61
Capítulo 3: Disonancia vincular	72
El reto de vincularse en la diversidad relacional.....	72
Conflictos primerizos en la diversidad relacional.....	87
El conflicto intrasubjetivo en la diversidad relacional.....	92
El conflicto contextual en la diversidad relacional.....	100
Capítulo 4: ¿Cómo se desenvuelve el conflicto?	106
Naturalizar el conflicto: en todo sendero habrá caídas	106
Postura activa: ¿qué hace cada quien para abrir caminos?.....	108
El conflicto en contexto: crear recorridos dependiendo del terreno	120
Metamorfosis en la disonancia vincular: lo que alguna vez fue pantano ahora es tierra seca	123
El conflicto que construye: arrancar la maleza para trazar nuevas rutas	125
Razones para seguir en el camino	128
Discusión	132
Conclusiones	141
Glosario	152
Referencias.....	153
Anexos.....	165
Anexo 1: Sistema categorial	165
Anexo 2: Guía de entrevista	166
Anexo 3: Temas y preguntas guía para desarrollar la entrevista	167
Anexo 4: Consentimiento informado	168

Resumen

Este trabajo se acerca a la comprensión de la experiencia vivida de personas que se vinculan erótico-afectivamente desde la no monogamia consensuada como parte de la diversidad relacional, además de su postura ante los conflictos en estas dinámicas, esto en contextos ciudadanos de Colombia. Es una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico-hermenéutico con entrevistas semiestructuradas. En esta se encontró que las prácticas en la diversidad relacional son tan variadas como las personas que participan, producto de transformaciones constantes en sus dinámicas como parte de las *metamorfosis vinculares*, de los cuales se pueden desglosar una gran variedad de conflictos que aluden a las *disonancias vinculares*, pero gracias al desarrollo de una *postura activa* incorporada como experiencia vivida mediante la reflexión y la crítica, estos conflictos pueden interpretarse, sentirse y manejarse de forma constructiva.

Palabras clave: diversidad relacional, no monogamias consensuadas, fenomenología-hermenéutica, experiencia de vida, transformación de conflictos, vínculos erótico-afectivos.

Abstract

This work approaches the understanding of the lived experience of people who engage erotically-affectively from a consensual non-monogamy as part of relational diversity, in addition to their position in the face of conflicts in these dynamics, this in urban contexts in Colombia. It is qualitative research with a phenomenological-hermeneutic approach with semi-structured interviews. In this, it was found that the practices in relational diversity are as varied as the people who participate, the product of constant transformations in their dynamics as part of the link metamorphosis, of which a great variety of conflicts that allude to link dissonances, but thanks to the development of an active posture incorporated as a lived experience through reflection and criticism, these conflicts can be interpreted, felt and handled constructively.

Keywords: relational diversity, consensual non-monogamy, phenomenology-hermeneutics, life experience, conflict transformation, erotic-affective bonds.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Determinar el origen y las características de la familia no es tarea fácil. Según De Coulanges (1982) los grupos familiares y las tribus fueron los elementos principales para conformar las ciudades. Como organismo inseparable de la sociedad reflejaba el peso de la religión primitiva en sus propias pautas de acción, en el hogar, liderado por el *pater*, como designación de poder. De esta manera, la religión fue el soporte principal de la antigua familia, aspecto más potente que el nacimiento, el afecto y la fuerza física, los lazos eran religiosos más que naturales y de ahí se constituían sus reglas.

Progresivamente, la familia se ha valorado como el núcleo vital de la sociedad, influenciada por factores y cambios socioculturales como la política, la economía y la democracia (Bocanument, 2017). Como en Latinoamérica, la relación entre las sociedades y las familias es bilateral y dinámica, estas últimas pueden aceptar, modificar o mantener independencia ante una decisión social (Covarrubias, 1979). Lo que conlleva una flexibilización de las formas y prácticas familiares.

Lo anterior se ha evidenciado mediante la conformación de familias diversas como las nucleares monoparentales o los hogares unipersonales, que divergen del modelo tradicional de la familia nuclear, biparental con descendientes. Tal pluralidad resulta en transformaciones importantes en la percepción de quiénes son los miembros de estas a partir de una mayor individuación de sus integrantes, además de la aceptación de variados lazos y lógicas afectivas en su interior (Arriagada, 2007), por ejemplo, con la incorporación de las relaciones homosexuales y su aceptación en la sociedad como parejas, padres y madres.

A partir de estas transformaciones familiares, se derivaron reconfiguraciones de una de las partes que ha compuesto la familia tradicional, la pareja, que inicialmente se estableció entre dos personas heterosexuales con intención de procrear. Estas modificaciones se presentan en diferentes dimensiones, como en la nivelación de la dominación, la jerarquía y el poder lo que da paso a otros aspectos relevantes

como la responsabilidad compartida entre cada miembro de la pareja (Eguiluz, 2014; Thagaard y Stefansen, 2014).

De este modo, el amor apareció como un constructo significativo en las relaciones de pareja, reconfigurando sus significados y prácticas constantemente. Como lo fue con el amor romántico, que en sus inicios se caracterizó por ser una vinculación sentimental, apasionada y recíproca entre una pareja heterosexual joven, relación completamente exclusiva que buscaba la realización en el matrimonio (Elias, 1996); posteriormente con el amor confluyente que expande las posibilidades para ir más allá de la monogamia y la heterosexualidad (Giddens, 1998); hasta la aparición del amor líquido, como un estado de inestabilidad y transitoriedad en el desarrollo de los vínculos afectivos (Bauman, 2005).

Estas transformaciones impulsaron nuevas maneras de relacionarse erótico-afectivamente que, como menciona Sangrador (1993), están atravesadas por las condiciones particulares de una sociedad y un momento determinado. Así, tal y como lo propone Bocanument (2017), la relevancia en la familia está dirigida a los roles que cumplen con ciertas funciones en la sociedad, no en particularidades monogámicas y heteronormativas. Roles y funciones contruidos de manera flexible para que puedan adaptarse dependiendo de los nuevos cambios que aparezcan en las estructuras emergentes. Proporciona la posibilidad de acceder a una ciudadanía plena, que reconoce la diversidad sexual y afectiva, y cambia un paradigma de tolerancia por uno de inclusión y derecho a la igualdad.

De esta manera, surgen otras formas de vincularse erótico-afectivamente desde la familia y la pareja como es conocida, así se abre campo al desarrollo de la diversidad relacional (DR) entendida como interacciones erótico-afectivas que distan de la conocida familia nuclear con sus parámetros heterosexuales, monógamos desde el amor romántico y fines reproductivos (Barker, 2017). La DR incluye personas en el espectro aromántico, en dinámicas de intercambio de poder BDSM/kink, relaciones de trabajo sexual y relaciones como las no monógamas consensuadas (NMC) (Pink Therapy, 2022). Las NMC

son las cuales cada participante de la relación erótico-afectiva acuerdan en conjunto y explícitamente que cada parte puede tener relaciones afectivas, sexuales y/o eróticas con otras personas dependiendo del tipo de relación NMC que se establezca (Conley, Ziegler, Moors, Matsick y Valentine, 2013).

En Colombia, la familia se ha visto representada por un modelo tradicional, desde el Código Civil colombiano de 1887 hasta la Constitución Política de Colombia de 1991, donde se evidencia un modelo monogámico, heteronormativo y binario, aún condicionado por las concepciones y estructuras religiosas (Gallegos, 2018; Moreno, 2020). Sin embargo, a partir de la Sentencia C-278/14 se flexibiliza el concepto de familia de la Constitución Política de Colombia, entendida desde una perspectiva plural que debe ser protegida independiente de la manera en que la que sea construida, aunque en esta la pareja continúe siendo el punto de partida.

Estas transformaciones se han derivado en gran parte de las particularidades históricas de la cultura occidental, de los países de América Latina y de la realidad colombiana (Pachón, 2007), así se da paso a diversas formas de familias, afectos y vínculos de cooperación (Tapia y Quezada, 2019). Es entonces necesario que el Estado asegure las condiciones para la consecución integral de los fines de las familias, que cubra sus derechos humanos, protegiendo su vida, trabajo, libertad, igualdad y necesidades ideológicas, personales y culturales (Gallegos, 2018), en este caso relacionado con el tipo de familia y de relación erótico-afectiva que decida formar cada quien.

A pesar de esta flexibilización del concepto de familia, desde la perspectiva de Trujillo (2015), a partir del modelo de familia colombiana se le ha dado legitimidad a la práctica relacional monogámica con base en parámetros establecidos desde el amor romántico, modelo que permite en muchos casos la configuración de un triada normalizante, controladora y violenta. Es decir, prácticas que se apropian del dominio hacia la pareja, por ejemplo, al decidir la manera en la que se desarrollan el resto de sus relaciones sociales, lo que a su vez puede conllevar a un abuso de la relación de pareja.

Lo anterior se evidencia a través de cifras del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forense que señalan que entre enero y noviembre del 2022 se han registrado 37.569 casos de violencia de pareja, que representa el 67,25% del total de los tipos de violencia intrafamiliar, de las cuales 32.532 son mujeres víctimas (p. 13). Estos casos, según Pataquiva (s.f.) y el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forense (2018), se caracterizan especialmente por la agresión por parte de sus compañeros(as) permanentes o esposos(as), casos en los que sobresalen la intolerancia, el machismo, los celos, la desconfianza, la infidelidad y la separación o divorcio como las razones con las que más se presenta explosión violenta.

La infidelidad, siendo uno de los tantos eventos que pueden terminar en violencia de pareja, se refiere a la ruptura de un acuerdo instaurado entre las personas relacionadas, los lineamientos de estos convenios usualmente se presentan de forma tácita, generalmente relacionado con una pareja que mantendrá un vínculo de exclusividad sexual y afectiva (Martín, 2004). En la población colombiana se ha constatado en reiteradas investigaciones conductas infieles que no dan cuenta necesariamente de una insatisfacción con la pareja actual (EL TIEMPO, 2001), pero sí representa una conducta regular (Centro Nacional de Consultoría, 2008), incluso al aceptar incurrir nuevamente en una infidelidad con la seguridad de que no se les descubrirá, resaltando algunas opiniones de que no se es infiel mientras no se involucren sentimientos (EL TIEMPO, 2012).

Las investigaciones anteriores dan cuenta de una realidad colombiana en la que una población significativa ha sido, o sería en ciertas condiciones, infiel. Sin esto significar necesariamente una insatisfacción con la pareja, pero sí tal vez con el tipo de relación que se establece. Además, es posible percatarse de la variedad de percepciones frente a un acuerdo tácito (exclusividad) con la que puede contar cada persona. Es un hecho susceptible de la interpretación de la sociedad y las personas, siendo por ello la infidelidad una de las razones que conllevan a la violencia de pareja, como una de las vías de respuesta ante una situación conflictiva.

El conflicto es un asunto inherente al ser humano en el que hay una incompatibilidad de objetivos entre las partes involucradas, Mitchell (1989) considera estos objetivos como “cuestiones” (ej. los valores) que podrían ser distintos para cada parte que se encuentra en conflicto. Montes, Rodríguez y Serrano (2014) reconocen su dinamismo y complejidad, proceso que puede ser estimulado emocionalmente, tal como lo refieren Rivera, Díaz, Villanueva y Montero (2011) al señalar que los estados altamente excitables, como los celos, pueden desencadenar conflictos que resulten en infidelidades emocionales o sexuales por parte de una o ambas partes de una pareja o relación erótico-afectiva. De esta manera, se evidencia una relación circular entre emociones, hechos como las infidelidades, el conflicto y las diversas vías de respuesta, como pueden ser la agresión y la violencia.

En el ámbito académico e investigativo de relaciones erótico-afectivas monógamas se revela que el conflicto de pareja puede manifestarse desde la adolescencia, además, la forma en cómo se responde frente a los conflictos influye en la calidad y duración de la relación, como lo establecieron Shulman, Tuval-Mashiach, Levran y Anbar (2006), quienes dan cuenta de tres patrones en este tipo de parejas: el conflictivo, el de minimización del conflicto y el integrativo, siendo este último el patrón caracterizado por una alta capacidad para negociar diferencias que predice un mayor periodo de relación de pareja.

Dentro del patrón conflictivo, aparece la violencia como uno de los modos de expresión en el que se imponen necesidades y reglas personales, que usa afectos negativos al momento de manejar los conflictos con la pareja (Fernet, Hébert y Paradis, 2016). Esta hostilidad puede incluir diversas formas de expresión como la invalidación de las perspectivas de los demás y las declaraciones que causan dolor emocional (Rands, Levinger y Mellinger, 1981; Whitton, Weitbrecht y Kuryluk, 2015); respuestas hostiles que pueden estar impulsadas y reforzadas por la autocrítica (Zuroff y Duncan, 1999).

El uso de estrategias con afectos negativos ante el conflicto se conecta en algunos casos con ciertos rasgos de personalidad, tales como la conciencia y neuroticismo, dado que en las personas con

niveles de conciencia y neuroticismo superiores al promedio su vínculo era negativo, lo que se asociaba a estilos de comunicación más deficientes, con patrones como evitación, retención y demanda-retiro (Taggart, Bannon y Hammett, 2019). Se añade la falta de autenticidad, al satisfacer las necesidades de la pareja en vez de las propias con el fin de evitar repercusiones y así mantener la armonía de la relación erótico-afectiva, lo cual también se podría sumar a la falta de validación de la pareja (Neff, y Harter, 2002; García, García, Hein, Hernández, Torres, Valdebenito y Vera, 2017). Todo esto dificulta un enfoque constructivo durante la gestión de conflictos.

Con lo anterior se manifiesta que, al no lograr un acercamiento y comprensión de las necesidades de cada persona, además de no desarrollar formas de manejar el conflicto constructivamente, se fomenta el aumento de las brechas entre las partes de la relación, lo que influye en su insatisfacción (Stinson, Bermúdez, Gale, Lewis, Meyer y Templeton, 2017). De esta forma, la presencia frecuente de conflictos unido a conductas de retraimiento con menos conductas constructivas, predicen menor satisfacción y mayor inestabilidad en la relación erótico-afectiva (Johnson, Horne, Hardy y Anderson, 2018).

La satisfacción de la relación puede estar influenciada por la forma en cómo las personas involucradas participan o se retiran del conflicto (Kurdek, 1995), así como por el nivel de intimidad a través de la discusión abierta y la comprensión mutua (Rands et al., 1981). Por lo que son fundamentales las habilidades de comunicación y la manera en cómo se enfrentan los conflictos para el desarrollo constructivo de la relación erótico-afectiva tanto heterosexual como homosexual (Clements, Stanley y Markman 2004; Kurdek, 2005), sobresaliendo los estilos de negociación y de manejo colaborativo de conflictos como buenos predictores de la calidad de la relación erótico-afectiva (García, Fuentes Zarate y Sánchez, 2016; Greeff y De Bruyne, 2000).

Estos estilos de manejo del conflicto también se benefician con habilidades efectivas de búsqueda de apoyo, relacionados con las habilidades de cuidado y manejo de conflictos en su pareja (Lafontaine,

Bélanger y Gagnon, 2009). Además, está la inteligencia emocional como factor fundamental para encaminarse hacia un tipo de afrontamiento constructivo ante los conflictos, favoreciendo tanto el bienestar psicológico como la satisfacción con la relación erótico-afectiva (Alonso-Ferres, Valor-Segura y Expósito, 2019). Así como el uso del humor, más afiliativo que agresivo, generando una percepción de mayor cercanía entre los miembros de la relación enlazado a una mejor resolución de problemas después de la discusión (Campbell, Martin y Ward, 2008).

Al tener en cuenta que los desacuerdos comunicacionales son una de las fuentes más frecuentes de conflicto (Papp, 2018), se hace relevante considerar que la vía de comunicación podría facilitar o no la gestión de conflictos, ya sea con comunicación cara a cara o mediada (ej. mensajes de texto), la primera aporta contacto y expresión directa, la segunda podría permitir una gestión definitiva en caso de que haya confusión aún después de la comunicación cara a cara, así se pueden hacer cambios de canal por diversos fines, como evitar escalar el conflicto, gestionar emociones e intentar llegar a una resolución (Scissors y Gergle, 2013). Igualmente, aspectos como la autoestima podrían interferir en la decisión por un canal particular, dado que los niveles más bajos de autoestima se asocian con un mayor uso y preferencia por la comunicación mediada por texto, siendo en algunos casos percibido como distanciamiento por parte de sus parejas (Scissors, Roloff y Gergle, 2014).

El contexto en el cual se encuentra la pareja también puede llegar a ser determinante para la forma en que aparece y se desarrolla el conflicto. Por un lado, se encuentra el papel de la cultura, por ejemplo, con el predominio de estilos de validación de resolución de conflictos más que de evitación en la cultura latina (Bermudez, Reyes y Wampler, 2006), como con el predominio de la orientación a la solución por parte de la cultura mexicana, opuesto a la no confrontación en la cultura anglo, siendo el control y la no confrontación aspectos asociados a una percepción negativa de la relación erótico-afectiva por parte de quienes participan de esta (Wheeler, Updegraff y Thayer, 2010).

Es así como se ha encontrado que los patrones más masculinos bajo un contexto occidental se han mostrado con menos negociación de conflictos y más coerción durante las discusiones (Rogers, Ha, Byon y Thomas, 2020). Esto podría conectarse con la violencia de género en Colombia, así como con las consecuencias negativas sobre la salud sexual y mental en algunas parejas, particularmente con conflictos crónicos en la relación (Hurtado, Ciscar y Rubio, 2004).

Por otro lado, está el papel de la familia, se ha encontrado que las actitudes que podría tener una persona acerca de las relaciones erótico-afectivas y la manera en cómo desarrolla dichas relaciones podría estar influenciada por la interacción con su familia de origen (Sağkal y Özdemir, 2019), hallándose que las personas que son menos coherentes al referirse a la familia de origen manifiestan mayor afecto negativo, menos respeto, menos apertura, más evitación y menos disposición a la negociación en la interacción con su pareja (Wampler, Shi, Nelson y Kimball 2003). Siendo coherente con lo encontrado por Bertoni y Bodenmann (2010), en donde las parejas con más dimensiones positivas, estilos de conflicto más apropiados (más compromiso y menos violencia, evitación y ofensa) y mejores relaciones con la familia de origen, se asociaron con satisfacción de sus relaciones erótico-afectivas.

Es por lo anterior que mujeres expuestas a la violencia en sus familias de origen pueden presentar mayores cogniciones negativas o creencias irracionales (Halford, Sanders y Behrens, 2000) y hombres jóvenes expuestos a la violencia en sus familias de origen pueden presentar mayor agresión en la relación erótico-afectiva, mostrando una comunicación más negativa, más dominancia y más afecto negativo, lo que repercute en bajas habilidades al manejar los conflictos (Skuja y Halford, 2004); fenómeno que se presenta también en parejas homosexuales (Toro y Rodríguez, 2004). No obstante, la influencia en el manejo de conflictos se da, además de la familia de origen, de las amistades desarrolladas particularmente en la adolescencia, quienes pueden ser una mayor influencia que la familia (Linder y Collins, 2005).

Se reconoce entonces la importancia de los lazos que se desarrollan durante la vida en la manera en cómo se experimenta el conflicto, siendo relevantes los estilos de apego. Se encontró que los estilos con mayor ansiedad y evitación han estado vinculados con estrategias menos beneficiosas para afrontar los conflictos, lo que ha afectado negativamente la satisfacción relacional (Shi, 2003; Feeney y Karantzas, 2017; González, Orgaz, Vicario y Fuertes, 2021), en especial si se tiene la intención de castigar a la pareja con la retirada. Sin embargo, es importante considerar que la estrategia de evitación y alejamiento en una relación con una persona punitiva podría proteger al individuo de algunos efectos negativos del conflicto (Prager, Poucher, Shirvani, Parsons y Allam, 2019).

Ahora bien, como se comentaba, la familia y la pareja se ha transformado paulatinamente dando paso al desarrollo de nuevas lógicas afectivas y relacionales que en muchos casos distan de la conocida familia nuclear con sus parámetros heterosexuales, monógamos y reproductivos, generándose otro tipo de interacciones encaminadas a la DR como las NMC, desde las cuales quienes se involucran en la relación erótico-afectiva acuerdan explícitamente que cada parte puede tener relaciones afectivas, sexuales y/o eróticas con otras personas, parámetros que se crearán dependiendo del tipo de NMC que se establezca (Conley, et. al, 2013; Barker, 2017).

En países del continente europeo como España, la DR se presenta como alternativa a la frustración y malestar ocasionados por la experimentación de relaciones monógamas previas, DR que se establece desde una perspectiva feminista en la que se hace una crítica al amor romántico, heterosexual y monógamo, lo que es parte de un proceso en el que se suscitan nuevas formas de corporeizar los afectos, los deseos y los malestares desde la construcción y negociación del amor y el deseo (Teijeiro, 2019; Berbel, 2019). Acá el diálogo tiene un papel fundamental, reconociendo los retos y esfuerzos personales, pero también los beneficios a nivel personal y relacional (Santiago, 2018).

En el caso de América, especialmente Norteamérica, algunos estudios dan cuenta de la posible disposición de la población para participar en la DR, lo que depende de elementos como la exploración de la identidad sexual o las actitudes permisivas hacia el sexo casual (Sizemore y Olmstead, 2017), así como considerar previamente del tipo de fidelidad pactada, la actitud aceptable hacia estas relaciones y una adecuada conceptualización de este tipo de interacciones, lo que eventualmente puede disminuir estereotipos y prejuicios (Ambrosio, Quezada, Ramos y García, 2019). Y a pesar de que se ha encontrado que hay una menor proporción de mujeres y personas heterosexuales con disposición de participar de la DR (Sizemore y Olmstead, 2018), este interés no sólo es expresado por hombres homosexuales (Moors, Rubin, Matsick, Ziegler y Conley, 2014).

Respecto a Colombia, si bien aún persisten ciertos modelos familiares clásicos, también se han presentado diferentes eventos significativos en el avance de esta transformación y aceptación de otro tipo de familias y relaciones erótico-afectivas distantes a la conocida familia tradicional. De estos se resaltan dos acontecimientos asociados con la diversidad de lazos afectivos con los que se pueden conformar las familias.

Iniciando con la primera legalización patrimonial entre tres personas del mismo sexo en Medellín firmado por un notario como la 'Constitución Régimen Patrimonial Especial entre Trieja'. Manuel Bermúdez, Víctor Hugo Prada y Alejandro Rodríguez constituyeron el sábado 3 de junio del 2017 un régimen patrimonial conocido legalmente como "trieja", convirtiéndose en la primera familia poliamorosa en ser reconocida legalmente en Colombia, donde el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal desde 2016 (RCN Radio, 2017).

El segundo evento fue el primer fallo de Poliamor en cuanto al reconocimiento de una pensión en Medellín (caso 050013105 – 007 – 2015 – 01955) en el año 2019, de una unión poliamorosa de tres hombres, uno de los cuales falleció en el 2014, relación que contaba con los componentes de permanencia

y comunidad, esenciales para la conformación de una familia desde la constitución colombiana, en la cual emergían elementos como el apoyo moral entre ellos, otorgándose la pensión dadas las características encontradas en sus dinámicas familiares (Quaini, 2019).

Con este panorama surge el interés de conocer cómo es la experiencia del cambio y el conflicto por parte de personas que construyen sus relaciones erótico-afectivas bajo una perspectiva diferente a la tradicional, por tanto, estableciendo interacciones distintas a las monógamas, heterosexuales y con fines reproductivos, encaminadas a prácticas NMC que se desarrollan en el marco de la DR.

Estas relaciones podrían requerir una reconfiguración de la identidad acompañada de cierta capacidad de agencia que permita pensar de una forma diversa a la aprendida y adoptada por la mayoría de personas, conformando así diversas tipologías amorosas, tal y como lo presentan Villa, Ramírez y Zapata (2016), y Bernal, Ospina y Rincón (2019) en Medellín, como las relaciones poliamorosas o las relaciones abiertas, donde se puede resignificar los lazos afectivos y sexuales desde la libertad y la inclusión, dando paso a crear experiencias a partir de nuevas formas de vivenciar el amor desde una postura crítica y reflexiva, que no necesariamente sea una réplica de modelos predominantes.

Se ha encontrado que en la DR se reestructuran los parámetros tradicionales de las relaciones monógamas con el fin de construir algo diferente que tenga el potencial de satisfacer a cada una de las personas involucradas (Taylor, 2020). Esto permite una reinención de la intimidad en la que cada parte es partícipe en la creación de alternativas ante aspectos o eventos que pueden ser conflictivos en la DR (Torres, 2019), como podrían ser los celos, los problemas de confianza, el estigma social, los problemas de comunicación y la gestión del tiempo (Cohen, 2016).

El tema del conflicto no ha sido abordado ampliamente en la NMC desde la DR, pero algunas investigaciones exponen distintas situaciones que podrían conllevar al conflicto tanto individual como

relacional en este tipo de interacciones, contemplando su singularidad, su dinamismo y sus variadas aristas y posibilidades al experimentarlo, así como las maneras para sobrellevarlo o facilitar su tránsito.

Los conflictos que se vislumbran tanto a nivel personal como relacional en la NMC se enmarcan tanto en las ideas como en las prácticas, es decir, desde las perspectivas que se tengan pueden aparecer o no ciertas disonancias para posteriormente participar o no de este tipo de relaciones; asimismo, estas interacciones pueden generarse gradualmente, al comenzar en una relación monogámica y posteriormente contar con acuerdos no monogámicos, proceso en los que se encuentran distintos desafíos en cada etapa que resulte en la participación plena de la NMC (Sizemore y Olmstead, 2017; Parsons, Starks, DuBois, Grov y Golub, 2013; Philpot, Duncan, Ellard, Bavinton, Grierson y Prestage, 2018).

Domínguez, Pujol, Motzkau y Popper (2017) consideran que el paso de la monogamia a la NMC no debe verse desde una visión “evolutiva” sino desde la oscilación constante entre ellas, expresado en diferentes niveles de intensidad y con configuraciones éticas y estéticas particulares. Por lo tanto, estas transiciones pueden llegar a tener fronteras confusas y tener la posibilidad de generar “puntos calientes liminales”, tal y como estos autores le llaman, que sucede cuando la persona se encuentra en un límite difuso y no cuenta con las capacidades para tramitar o solucionar aquello que es incierto, lo que podría resultar en conflictos.

En cuanto a las estrategias para manejar el conflicto, algunas investigaciones exponen que la comunicación es un punto clave para enfrentar las disonancias que puedan aparecer y desarrollarse en la NMC, tratando constantemente temas como el deseo, la inseguridad y los celos (Griebing, 2012). De igual forma, la comunicación abierta, clara y honesta, tanto con las personas involucradas como la persona consigo misma, que requiere colocarse en una posición de vulnerabilidad para comunicar los miedos y preocupaciones, permite la creación explícita de acuerdos flexibles que pueden ser renegociables en la

medida que avancen las relaciones erótico-afectivas (McLuskey, 2009; Martin, 2017; Torres, 2019; Jones, 2019).

Este proceso es facilitado por el acceso a apoyo y a recursos adecuados al encontrar a las personas idóneas para relacionarse (Duplassie y Fairbrother, 2018). Lo que se manifiesta en, por ejemplo, menores sensaciones y expresiones de celos emocionales y sexuales en comparación con personas en relaciones monógamas (Varella, Cintrade y Correa, 2020), celos que se ha comprobado que disminuyen a medida que avanzan las relaciones (Wang, 2016).

Lo referido anteriormente pone de manifiesto aspectos que pueden resultar fundamentales en el desarrollo de las relaciones NMC, siendo necesario que se trabajen con constancia tanto de forma individual como en las relaciones erótico-afectivas que se establecen, facilitando la exploración y transformación personal y relacional al, por ejemplo, desarrollar la compersión, siendo un término usado para definir el sentimiento de alegría al ver a quien se ama amando a otra persona (Torres, 2019). O, en caso de familias con padres en NMC, construir relaciones tan saludables como las relaciones monógamas en las que sobresalen el apoyo social, el compañerismo y la menor angustia social, haciendo uso de una comunicación constructiva (Kaiser, 2019).

Igualmente, se ha encontrado que las personas en NMC tienen un bienestar psicológico y una calidad de relación similares a las personas monógamas (Parsons, Starks, Gamarel y Grov, 2012; Rubel y Bogaert, 2015; Murphy, Joel y Muise, 2019). Al presentarse altos niveles de satisfacción sexual (Bocanegra, 2019) y altos niveles satisfacción de necesidades, sin descuidar el compromiso con cada uno de los vínculos (Mitchell, Bartholomew y Cobb, 2014). Una de las posibles razones de esto es que las relaciones simultáneas no son necesariamente negativas, siempre que exista un acuerdo consensuado para la no monogamia (Rodrigues, Lopes y Pereira, 2016).

De esta forma, aspectos enlazados con la comunicación, la educación, el acceso a apoyo y a los recursos adecuados, la elección de potenciales vínculos, la frecuencia y calidad de las relaciones erótico-afectivas, el cuidado de la salud sexual, la postura reflexiva y crítica y la oportuna gestión de emociones, entre otros, son predictores de bienestar y satisfacción en la NMC (Cox, 2016; Duplassie y Fairbrother, 2018).

Las transformaciones culturales que han influido en las dinámicas sociales y en la manera en cómo estas se van conformando y desarrollando se ven reflejadas en diversas constituciones familiares y erótico-afectivas. Se resignifican constructos como el amor, la sexualidad, la intimidad, la fidelidad y el compromiso, y se reconfiguran prácticas tradicionales en diferentes contextos como el colombiano, proceso desde el cual pueden surgir variadas fuentes de conflictos.

Es bajo esta mirada que se deriva la necesidad de acercarse a los cambios y conflictos que se suscitan en la NMC, explorando la experiencia vivida de las partes involucradas a partir de sus particularidades, motivaciones, propósitos, intereses, su manera de percibir, concebir, significar, interpretar y abordar las transformaciones y disonancias, además de los aprendizajes que pueden resultar de ello. De esta forma, la pregunta de investigación es ¿cómo es la experiencia vivida de personas que se relacionan erótico-afectivamente desde la NMC como parte de la DR, respecto a los cambios y conflictos suscitados de sus vivencias?

JUSTIFICACIÓN

Se conoce que dentro de la terapia familiar y de pareja son diversos los programas y modelos que abordan la gestión de conflictos en parejas como uno de sus focos de atención, dada la evidencia existente del deterioro que puede darse en la pareja al hacer uso de estrategias destructivas al momento de manejar los conflictos, lo que representa un factor de riesgo para su consecutiva satisfacción (Havaasi et al., 2017; Neumann et al., 2018; Whitton et al., 2018).

Algunos factores que se trabajan para el manejo del conflicto en la pareja es la comunicación asertiva (Yalcin y Karahan, 2007), el perdón y la reconciliación a través de la empatía (Worthington et al., 2015), elementos útiles en conflictos pasivos como el no comunicarse verbalmente dejando de lado su solución (Karahana, 2007), en conflictos activos como con la forma de expresar emociones (Karahana, 2009) y en casos en los que hay violencia manifiesta, permitiendo desescalar el conflicto y encontrar nuevas formas no violentas de manejarlos, a través también del respeto y la responsabilidad de las propias acciones (Horwitz et al., 2009), haciendo mayor uso de habilidades de relaciones saludables (Cleary et al., 2011).

Considero que estas estrategias que se han llevado a cabo en terapia sólo en el marco de la pareja pueden ser extrapoladas a la amplia variedad de relaciones erótico-afectivas que se encuentran en la actualidad, utilizando estas y muchas otras herramientas que en últimas buscan favorecer las relaciones interpersonales. Asimismo, teniendo en cuenta que los estudios relacionados a los cambios, transiciones y conflictos en la DR son escasos, y mucho más en el contexto colombiano, se abre un campo de interés que puede ser incorporado al quehacer terapéutico.

De ahí radica la importancia de esta investigación puesto que el conocimiento que se genere producto de ella permitirá ampliar el horizonte académico, investigativo y práctico vinculado a la comprensión de las vivencias y experiencias de las relaciones erótico-afectivas. Posibilitaría la integración de amplias prácticas relacionales al quehacer terapéutico tanto en el área familiar como en el de pareja, dando cabida a repensar no sólo la forma de denominar esta terapia enfocada a las relaciones erótico-afectivas, sino también de desarrollarla, al considerar la experiencia, participación e interpretación de cada parte de las relaciones erótico-afectivas. Lo que a su vez permitiría abordar extensamente el conflicto dentro de las interacciones, el cual es inherente a la condición humana y que al mismo tiempo puede representar la posibilidad de construir nuevos horizontes, poniendo en evidencia al ser capaz.

Es por esta razón que se busca aproximarse a las vivencias de personas que practican la NMC, en referencia a las transiciones, los cambios y conflictos o disonancias que podrían derivarse o no de este tipo de interacciones, y de esta manera acercarse a su experiencia vivida, denotando una posición reflexiva, activa y crítica frente a su relaciones erótico-afectivas, lo que podría profundizar la manera en cómo es percibida y entendida la DR y así abordar de una forma integradora desde la terapia este tipo de dinámicas vinculares.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Comprender la experiencia vivida de personas que practican relaciones erótico-afectivas desde la no monogamia consensuada como parte de la diversidad relacional y su postura ante los conflictos.

● **Objetivos específicos:**

- Describir la manera como las personas en no monogamia consensuada comienzan y transitan en este tipo de vínculos.
- Identificar los conflictos en la no monogamia consensuada.
- Reconocer la postura de personas en no monogamia consensuada ante los conflictos.

REFERENTE TEÓRICO

Vivencia y experiencia

Son múltiples las manifestaciones de la autoevidencia de la vida, de las cuales se extraen las vivencias y las experiencias de la expresión explícita de la vida humana, tomando en cuenta tanto al viviente como a lo vivido, siendo considerados realidades con estructuras propias pero correlativas. Pelegrina (2002) concreta, a través de un cuidadoso acercamiento de la comprensión de las vivencias (desde los planteamientos de Wilhelm Dilthey) y las experiencias (desde los planteamientos de Xavier Zubiri), tres niveles de automanifestación de la vida: la experiencia inmediata, la vivencia y la experiencia racional o personal-realizadora. Igualmente, este apartado se apoyará en otros autores para complementar estos tres niveles.

El primer plano es el de la experiencia inmediata en el que se encuentra lo meramente vivido, es por esto que no hay distancia entre el ser humano y la realidad externa. En otras palabras, en esta experiencia sólo se ha hecho manifiesta la realidad inmediata, no lo ha hecho un yo ni lo real objetivamente, por ende, no hay diferenciación entre la persona y su medio.

En el segundo plano está la vivencia. Desde la mirada de Dilthey aquí se da cabida a un yo que representa a un ser pasivo del propio vivir donde la persona se siente afectada por algo externo, lo cual se expresa a través del me: me gusta, me duele, me emociona, etc. Se presenta el objeto que afecta por el sentido que se le ha otorgado, como “agradable”, “peligroso”, “extraño”, etc., siendo este sentido formado por las ideas de cada persona, así cuenta con una condición informacional que se presenta como posibilidad o imposibilidad para la propia vida, de manera que el sentido vivencial es representación no presencia real inmediata, lo cual se manifiesta a través de emociones, del lenguaje y el medio social de la persona.

Paulín, Horta y Siade (2009) complementan la lectura de lo que se entiende por vivencia desde Dilthey al mencionar que es factible explorar el significado y contenido de las vivencias mediante su comprensión e interpretación, tanto de las vivencias propias como ajenas, por lo tanto, se destaca la conexión entre las personas más allá de la separación de individuos y colectivos. De modo que la persona se afecta por el sentido de aquello que aparece como un objeto, el cual cuenta con posibilidades para la realización de la vida, lo que no me afecta no se considera vivencia al no percatarse de lo que ha pasado, aunque haya pasado por un registro sensorial y corporal. De esta forma, se nota el comienzo de una separación de la persona que es afectada y de aquello externo que afecta. Estas vivencias constituyen el ámbito psíquico como dimensión simbólica desde las dinámicas sociales.

Por último, en el tercer plano se halla la experiencia racional o personal-realizadora, fundamentada con la mirada de Zubiri, siendo un segundo tipo de experiencia, pero en comparación con

la experiencia inmediata en esta experiencia racional el yo aparece completamente desde la praxis como constructor de la propia experiencia, lo que conlleva una postura crítica y activa de la realidad donde la propia persona hace aparecer las estructuras reales que van más allá del propio parecer o de lo aparentemente real. Sujeto y objeto ya no son meramente intencionales, son realmente trascendentales como estructuras individuales pero correlacionadas en un mismo universo. Así la persona desarrolla su autonomía mientras puede distinguir entre sus propios criterios de los criterios ajenos, principalmente de aquellos originados en la cultura de la que hace parte, facilitando la transformación de realidades.

Es mediante la experiencia racional que se descubren las estructuras mismas de lo real que dictamina la lógica, no es a partir de los esquemas lógicos (categorías, modelos o normas ideales) que se conforma la experiencia personal-realizadora. Es así como desde esta experiencia la persona tendría la capacidad de personalizar su vida, de autorealizarse, permitiéndose crear nuevas estructuras igualmente reales debido al discernimiento de los criterios propios y ajenos propiciando la construcción de límites propios.

A lo anterior se le agrega la lectura que realiza Staroselsky (2015) de la óptica de Walter Benjamin, donde la experiencia se da a partir de la elaboración del sentido de las vivencias que son transmitidas en la narración, permitiendo un intercambio de experiencias develando su configuración activa e intersubjetiva en el que la realiza la persona siendo parte de un colectivo como espacio de construcción, contando previamente con fundamentos instaurados en una tradición concreta que le otorgue sentido a su vivencia y al mismo tiempo le permita modificar dichos sentidos y elaborar otros sentidos.

Pelegina (2002) concluye la distinción entre la vivencia y la experiencia de la siguiente manera. La vivencia es dada por el propio vivir, en el que la persona es afectada y se da paso a las emociones, además de ser genérica teniendo un objeto intencional. La experiencia (racional) es algo logrado por el propio hacer siendo el propio ser quien tiene sentimientos hacia la realidad, quien se apropia de un mundo

personal, dado que posibilita una actitud y conducta crítica, es así como la experiencia es algo completamente singular pero se construye con el colectivo, siendo así un objeto trascendente y de realización tanto para la persona experienciante como para el mundo real.

Ahora bien, desde el campo fenomenológico se hace referencia a la experiencia vivida, la cual conlleva una conciencia de la vida inmediata, prerreflexiva y prepredicativa (carente de sentido no consciente de esa pasividad) que da paso posteriormente a conocer su reflejo para comprender las vivencias a través de su reflexión. Por lo tanto, la experiencia vivida no podrá entenderse completamente al no captarse en su manifestación inmediata, pero es mediante el pensamiento y la reflexión de lo vivido que se transforma en algo objetivo, de tal forma la experiencia vivida como conciencia reflexiva se nutre de lo vivido no reflexivo. Así busca relacionar lo particular con lo universal (Van Manen, 2003; 2017b).

A partir de los anteriores planteamientos, en la presente investigación se genera un interés por conocer y comprender la experiencia vivida de personas que practican la NMC desde la DR, y así vislumbrar sus posibles posiciones reflexivas, críticas y activas frente a sus vivencias erótico-afectivas, posturas influenciadas tanto por lo particular como por lo vincular y el entorno que les rodea.

La familia

La forma en cómo se concibe la familia ha contado con múltiples transformaciones que provienen de eventos históricos significativos del contexto sociocultural, como la autonomía de la mujer, los cuales han sido determinantes para establecer un concepto de familia amplio y múltiple, contando con la potencialidad de conformar familias con libertad, autonomía y respeto (Arévalo, 2015).

En Colombia las familias se han visto representadas por un modelo tradicional, siendo establecidas en la Constitución Política de Colombia de 1991 como “el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla”. Y a pesar de que en esta conceptualización

aún prevalecen elementos como la monogamia y la heterosexualidad, en la sentencia C-278/14 se esclarece que la concepción de familia que estipula la constitución debe ser entendida desde una perspectiva plural, la cual debe ser protegida sin importar la forma en la que esta sea constituida.

Las familias se convierten en el punto de origen y desarrollo que deberían tener todas las personas con el fin de fomentar el desarrollo de las actividades tanto intrapersonales como interpersonales y así facilitar el ejercicio de las capacidades de cada persona de forma libre y responsable; lo realmente importante en las familias es la voluntad de conformarla mientras se protege los derechos de cada una de las personas que hacen parte de ella, independientemente del tipo de vínculo entre estas (Rodríguez y Rodríguez, 2014), sobresaliendo sus roles y funciones más que su calidad monogámica o heteronormativa (Bocanument, 2017).

Es a raíz de estas variaciones que han surgido múltiples construcciones de lo que se conoce por familia, entre estas se encuentran: las familias nucleares (padre o madre o ambos, con o sin descendientes), familias extendidas (padre o madre o ambos, con o sin descendientes y otros parientes) y familias compuestas (padre o madre o ambos, con o sin descendientes, con o sin otros parientes y otros no parientes). Estas familias pueden ser biparentales (con ambos padres o madres) o monoparentales (sólo el padre o madre), de igual forma se encuentran otro tipo de composiciones familiares u hogares como son los hogares unipersonales (solo una persona) y los hogares sin núcleo (no hay núcleo conyugal o relación padre/madre- descendientes, siendo posible otras relaciones de parentesco) (Arriagada, 2001).

Cambios en las relaciones de pareja en la familia

Los cambios en la conformación familiar y de pareja se han dado gracias a la identificación y modificación de ciertos modelos de sociedad. Al alterar, por ejemplo, el modelo dominador, conocido como patriarcado, donde hay una jerarquía constituida por parte de los hombres sobre las mujeres, impidiendo y limitando sus condiciones; y creando el modelo solidario en el que se establece relaciones

sociales basadas en el principio de vinculación sin jerarquía (Eguiluz, 2014). Este último ha dado paso a diversos modelos de responsabilidad en las relaciones erótico-afectivas, como el modelo de responsabilidad compartida, basada en el compromiso recíproco y la independencia de cada miembro de la relación (Thagaard y Stefansen, 2014), lo que permite nuevas formas de vivir la sexualidad, el erotismo, la intimidad y el amor.

La vivencia del amor, la sexualidad y el erotismo se ha visto mediada por múltiples factores enmarcados en una sociedad y momento particular. Por lo tanto, es necesario establecer inicialmente que los tipos de amor son tan variados como los tipos de personas existentes y sus relaciones, así será verdad casi todo lo dicho sobre el amor pero sólo para algunas personas en ciertas circunstancias, siendo el amor una realidad inferida, un constructo psicológico (Sangrador, 1993).

De este modo, el amor puede ser concebido como una dimensión que se construye y moldea dentro de una sociedad en un determinado momento histórico, al ser la base de las relaciones amorosas, es así como en el amor aparecen aspectos individuales (emociones y afectividad) y factores colectivos (estructuras sociales) (Tenorio, 2012). De ahí nace las diversas formas de concebir el amor, como con la tipología clásica entre eros y ágape (Lee, 1976), o la diferencia entre amor apasionado y amor de compañerismo (Berscheid y Walster, 1982), o entre amor-deficiencia y amor-self (Maslow, 1964), como el amor-afecto y el amor-pasión (Sangrador, 1993), las cuales pueden combinarse.

Una de las distinciones del amor ha sido la construcción y desarrollo del amor romántico en occidente, manifestándose a finales del siglo XVIII en adelante, al ser un modelo que por mucho tiempo se convirtió en un ideal de amar y mantener relaciones de pareja y de familia. El amor romántico en sus inicios se caracterizó por ser una vinculación sentimental, apasionada y recíproca entre una pareja heterosexual joven, relación completamente exclusiva que buscaba la realización en el matrimonio, asimismo esta unión era precedida por la elección independiente de cada persona de unirse a la otra, esto

conllevaba reflexiones acerca de los propios sentimientos y los de la otra persona buscando la autenticidad y el amor verdadero y duradero (Elias, 1996).

En este tipo de amor se hizo evidente cierto nivel de individuación por parte de las personas para elegir sus parejas, ya no eran las familias o tradiciones quienes lo estipulaba; también se hizo necesario forjar un espacio íntimo propio de la pareja a partir de la conexión sexual y emocional (Tenorio, 2012). Es así como la sexualidad se aleja de la reproducción como su único fin y hace parte de un proceso de atracción hacia quien puede, desde esta mirada, complementar la vida de alguien a través de la conexión física, psíquica y espiritual (Giddens, 1998).

Giddens (1998) propone un tipo de amor diferente, el amor confluyente el cual es incierto y activo alejándose de la idea de que debe ser eterno y único. Propende por una posición igualitaria en el dar y recibir emocionalmente, así el amor se desarrolla en la medida que cada persona cuente con la disposición y preparación para abrirse mediante la interacción, al manifestar las propias necesidades y preocupaciones, además de permitirse ser vulnerables ante los demás. Y al erotismo ser parte de ello, está la necesidad de una reciprocidad en el conocimiento, placer y satisfacción sexual.

Por ende, siguiendo a Giddens (1998), el amor confluyente no es necesariamente monógamo ni heterosexual, como en el amor romántico, las personas que conforman la relación erótico-afectiva son quienes deciden, desde sus preceptos y criterios, los parámetros para desarrollar una interacción entre personas que son reconocidas como autónomas, que construyen límites personales y relacionales claros que ayuden a reforzar la intimidad tanto de la interacción como de cada individuo.

Bauman (2000) pone de manifiesto un cambio estructural de las sociedades modernas en las que sus transformaciones llegan a afectar múltiples aspectos (si es que no la mayoría) como son la privacidad, la unidad, la velocidad de los cambios y las intenciones que los acompañan, lo cual titula modernidad líquida, dejando una sensación de ansiedad constante a raíz de la incertidumbre y la capacidad insuficiente

para saber qué se puede hacer, lo que caracteriza la era moderna líquida acompañada de, como lo denomina Bauman (2007), este miedo líquido.

A partir de lo anterior se desprende también el término de amor líquido (Bauman, 2005), el cual hace referencia a un estado de inestabilidad y transitoriedad en el desarrollo de los vínculos afectivos, lo que podría llegar a afectar negativamente el nivel de compromiso y cercanía e intimidad entre las personas que se relacionan, dado que las personas son fácilmente renovables e instrumentalizadas, utilizadas para el propio beneficio, y así aparece la libertad como constructo de interés para eludir responsabilidades y repercusiones de la posición consumista de las relaciones que podrían poner en riesgo estados representativos de la vida como el éxito profesional.

Estos cambios en el amor permiten repensar las condiciones en las que se presentan las diferentes relaciones erótico-afectivas, posibilitando deconstruir la idea y necesidad del amor romántico, siendo una experiencia de trascendencia relacional, mediada por las características culturales que pueden influenciarlo o limitarlo (Lindholm, 2007), tal y como se ha presentado en el contexto colombiano en el que el modelo relacional dominante ha legitimado el matrimonio monógamo que en muchos casos se ha construido bajo la triada normalizante, controladora y violenta (Trujillo, 2015).

Dado lo anterior se hace un llamado a la emancipación de la sexualidad posibilitando la autonomía de lo que se siente y de lo que se hace sin llegar a la permisividad, al construir una ética de vida personal que favorece la aparición y unión de la felicidad, el amor y el respeto por otras personas, al ser esta emancipación sexual un medio para reorganizar emocionalmente la vida social (Giddens, 1998), sin perder de vista el erotismo que puede devenir de este tipo de prácticas.

Una manera de esquematizar la forma en cómo convergen la sexualidad y el amor es la estipulada por Paz (1993) al declarar que “(...) el sexo es la raíz, el erotismo es el tallo y el amor la flor. ¿Y el fruto? Los frutos del amor son intangibles. Este es uno de sus enigmas” (p. 38). Estos tres elementos configuran

la construcción de las relaciones erótico-afectivas. Para comprender qué son, es necesario desglosar sus componentes.

Las relaciones afectivas, inicialmente, son un conjunto de interacciones entre individuos a partir de los cuales se generan vínculos, comprendiendo diferentes relaciones como las familiares, de amistad y de apoyo (Razquin, 2020). Estos vínculos en los que median la intimidad, la confianza y el cuidado, están atravesados por un conocimiento sobre la otra persona y, al mismo tiempo, un conocimiento sobre la propia persona, siendo un proceso que hace parte de la formación de la identidad personal (Hernández, 2012).

Las relaciones sexuales, por otra parte, hacen referencia a las conductas sexuales como un conjunto de actitudes que procuran estimular la sexualidad propia y de las personas con quienes se comparte (García, Robledo, García y Izquierdo, 2012). Las prácticas sexuales que se llevan a cabo en estas relaciones se presentan tanto en individuos como en comunidades siendo lo suficientemente permanentes en el tiempo para ser predecibles (Ilanantuoni, 2008), por lo tanto, son prácticas que son construidas y compartidas socialmente (Bahamón, Vianchá y Tobos, 2014).

En cuanto al erotismo, este se manifiesta únicamente en los humanos como agente conductor del amor que, según Paz (1993), una de sus expresiones es el sexo en acción, dejando de lado la reproducción como fin debido a que el placer es un fin en sí mismo, por tanto, el erotismo es metáfora, una sexualidad transfigurada la cual es impulsada por la imaginación y el deseo, lo que conlleva a la siempre presente alteridad por lo que hay una trascendencia de la sexualidad.

El erotismo puede considerarse como la representación de un fragmento de la vida interior de una persona, es así cómo el objeto de deseo toma un rumbo determinado por el deseo interior, lo que posibilita el consciente cuestionamiento propio de ese deseo. Así, la actividad sexual en los seres humanos no es necesariamente erótica, pero puede desarrollarse para ser tal (Bataille, Dell'Orto y Caruso, 1997).

Es de esta forma que el erotismo guarda cierta ambigüedad, es tanto vida como muerte, siendo represión y libertad, limitando la reproducción y al mismo tiempo ampliando el horizonte de la sexualidad. Como también el erotismo mantiene cierto ritmo en el que bailan en conjunto la unión y la separación (Paz, 1993).

A partir de lo expuesto por Paz (1993), Barrantes y Araya (2002) resuelven que:

La direccionalidad es clara y necesaria: no hay amor sin erotismo, ni erotismo sin sexualidad. A su vez, así como la sexualidad implica corporeidad, el amor implica la libertad de la persona amada y del amante. El amor es la corona del proceso y la libertad el valor y componente máximo del mismo. Este concepto de amor implica amar a una persona, no a una abstracción ni a una idea (p. 80).

Por consiguiente, las relaciones erótico-afectivas pueden ser comprendidas como la construcción de vínculos en los que convergen, por un lado, las interacciones mediadas por la intimidad, la confianza y el cuidado permitiendo el desarrollo de la identidad personal y vincular, y, por otro lado, se posibilita la aparición de conductas sexuales generando una apertura para el desarrollo del erotismo propio y conjunto.

Diferentes relaciones erótico-afectivas

Es comprensible establecer que existen múltiples maneras en las que se construyen las relaciones erótico-afectivas. Inicialmente se pueden diferenciar entre relaciones monógamas y relaciones no monógamas.

- **Relaciones monogámicas**

Anderson (2010) define la monogamia como posibilidad explícita y/o implícita en la que se espera socialmente que una pareja mantenga toda la interacción sexual únicamente dentro de la relación. Asimismo, este autor categoriza la monogamia en cuatro tipos: física, deseosa, social y emocional.

- **Monogamia física:** referente tanto a las conductas corporales como al número de experiencias sexuales extra diádicas de una persona. No obstante, que las relaciones sexuales que se presenten por fuera de la relación de pareja sean consideradas o no una infidelidad dependerán de sus miembros, temas como los besos, el sexo anal o el sexo cibernético pueden ser considerados una infidelidad para algunas personas pero para otras no.
- **Monogamia deseosa:** relacionada tanto con los deseos somáticos como con la cantidad de parejas sexuales que se fantasea o desearía tener, si no se tuviera limitaciones sociales en las relaciones de pareja.
- **Monogamia social:** aquella en la que la persona se adhiere a la etiqueta monógama, con la intención de que sus pares le consideren como una persona monógama, aunque no lo sea necesariamente, por ejemplo, en casos donde se tiene una relación abierta y se desea evitar el estigma o donde una o ambas partes de la pareja ha sido infiel, pero permanecen en la relación.
- **Monogamia emocional:** en esta únicamente se refleja en romance diádico, en este caso, tener sexo con un tercero no incurriría en una infidelidad, pero sí lo haría una aventura emocional.

En la mayoría de los casos se ha encontrado que la monogamia es definida como una actividad en la que una persona tiene exclusivamente una pareja sexual durante un tiempo determinado (Calsyn, Campbell, Tross y Hatch-Maillette, 2011). En otros casos se hace referencia al compromiso de ambas partes de la relación de exclusividad tanto sexual como afectiva (Conley, Moors, Matsick y Ziegler, 2013). Se evidencian las variadas definiciones que terminan haciendo más confusa su conceptualización en al menos una parte de la sociedad, pareciendo ser la monogamia una ideología culturalmente dominante

(Conley et al., 2013), dado que en muchas otras culturas los patrones no monógamos son comunes y preferidos, siendo posiblemente estrategias que dependen de ciertos aspectos como lo son las proporciones entre sexos, las tasas de mortalidad y la disponibilidad de recursos (Schmitt, 2005).

De esta forma, se manifiesta la diversificación tanto del término como de la práctica monogámica, la que, en muchos casos, se ha visto relacionada con la fidelidad sexual en la que se cree que evitan contagios de ETS, por ejemplo. Sin embargo, prácticas como la monogamia serial, en la que una persona tendría relaciones exclusivas con una sola persona por un tiempo limitado teniendo múltiples parejas a lo largo de su vida, podrían desmentir este tipo de creencias (Calsyn et al., 2011).

- **Relaciones no monogámicas**

Este tipo de relaciones pueden presentarse de dos formas, consensuada o no consensuada. Cuando se da la no monogamia no consensuada (NMNC), una o ambas partes de una relación con acuerdos monogámicos rompe los pactos establecidos, sin conocimiento y/o consentimiento de la contraparte. Por su parte, las relaciones no monógamas consensuadas (NMC), son vínculos erótico-afectivos donde hay una apertura erótica y/o afectiva, dependiendo de los acuerdos consensuados a los que se llegue en cada una de las interacciones (Conley et al., 2013).

Estas formas de interactuar erótico-afectivamente, pueden ser tan variadas como las personas que participan en ella. Así nace la diversidad relacional (DR) como un concepto que abarca todas y cada una de las posibilidades vinculares. Siendo a su vez parte del concepto de diversidad sexual, de género y relacional (GSRD, por sus siglas en inglés) propuesta distintos centros terapéuticos como Pink Therapy, como alternativa a la creciente multiplicidad de la expresión humana (Barker, 2017).

Dentro de la NMC como parte de la DR pueden presentarse múltiples formas de interacciones erótico-afectivas en las que se transfiguran los lineamientos monogámicos en diferentes niveles, ya sea en lo sexual, emocional y/o práctico (Silvério, 2018). Dentro de estas se encuentran las siguientes:

- **Poligamia:** institución marital que se presenta de dos formas, como poliginia, en la que un hombre puede casarse con varias mujeres, y como poliandria, en la que una mujer puede casarse con varios hombres (Velasco, Cruces y Díaz de Rada, 2010).
- **Swinging:** práctica en la que parejas heterosexuales sostienen relaciones sexuales con otras parejas, es decir, existe un intercambio de parejas con la presencia, compañía y acuerdo de todas las personas involucradas (Silvério 2014a; 2014b; 2014c), por lo tanto, se trata de una pareja que cuenta con apertura sexual con otras parejas manteniendo una exclusividad emocional dentro de la relación erótico-afectiva (Sheff y Tesene, 2015).
- **Monogamish:** parejas en las que ambas personas acuerdan que cualquier actividad sexual con otras personas es casual y debe realizarse con la presencia y participación de los miembros de la pareja, por ejemplo, tríos o sexo grupal (Parsons et al., 2013).
- **Relación abierta:** práctica usualmente relacionada con vínculos en los que no hay monogamia física pero sí emocional (Veaux, Hardy y Gill, 2014), por lo que se desarrollan acuerdos a favor de dinámicas sexuales que se establezcan por fuera del vínculo principal, de esta manera cada pareja o relación establecerá sus propios parámetros (Bernal et al., 2018).
- **Poliamor:** una práctica en la que es posible interactuar afectiva y eróticamente con más de una persona al mismo tiempo de forma consensuada, abierta y honesta (Barker, 2005). Son vínculos en los que se suele tener menos interacciones simultáneas que otro tipo de relaciones, como en el sexo casual, inclinándose por el desarrollo de genuinos vínculos íntimos a largo plazo, por lo que resaltan temas como el amor, la intimidad, la honestidad, la comunicación y el compromiso, los cuales son desarrollados desde un enfoque ético y responsable (Klesse, 2006). Dentro del poliamor se encuentran distintas formas de vivirlo, algunas son:

- Poliamor jerárquico: las diferentes relaciones simultáneas que se establecen se encuentran en distintos niveles, por ejemplo, se cuenta con pareja principal con ciertos privilegios frente a las parejas secundarias (Santiago, 2018).
- Poliamor igualitario: todas las relaciones que se establecen se encuentran en el mismo nivel sin ningún tipo de jerarquía (Santiago, 2018).
- Polifidelidad: relaciones de más de dos personas en las que se mantiene exclusividad dentro del grupo (Taormino, 2015).
- Polisoltería: se mantienen relaciones simultáneamente con más de una persona, pero no hay una persona principal dentro de esas relaciones (Taormino, 2015).
- Mono-poli: relación establecida entre una persona que se identifica como poliamorosa con otra persona que se identifica como monógama (Veaux et al., 2014).
- **Anarquía relacional**: la creación del concepto se le atribuye a Andie Nordgren, joven sueca quien en el 2006 publica “The short instructional manifesto for relationship anarchy” en el que se expresa la posibilidad de amar a más de una persona sin que el amor por una persona desmerite el amor que se siente por otra, por lo que no deben ser comparados ni jerarquizados, cada relación es independiente y los individuos que participan son completamente autónomos (Nordgren, 2006).

Conflicto

Son diversas las definiciones realizadas acerca de lo que es y no es el conflicto, estando en muchos casos relacionado con una incompatibilidad de objetivos entre las partes involucradas, tal como lo propone Mitchell (1989), quien señala elementos como los valores, los medios y los atributos como “cuestiones” que aparecen en el conflicto, considerando que cada parte puede definir las “cuestiones” en conflicto de manera completamente diferente.

Por otra parte, Galtung (1996) manifiesta que son tres elementos los que aparecen y se relacionan entre sí durante una situación conflictiva, las actitudes/suposiciones, los comportamientos y las contradicciones, teniendo un lado manifiesto, expresado por el comportamiento que puede ser observado y realizado de forma consciente, y un lado latente en el que se encuentra las actitudes/suposiciones y las contradicciones, las cuales son subconscientes y pueden ser inferidas.

Ambos autores reconocen que el conflicto es un asunto inevitable que está presente tanto en un nivel macro, como en las sociedades, como un nivel micro, entre dos o más personas o la persona consigo misma (Mitchell, 1989), siendo los conflictos a un nivel micro denominados por Galtung (1996) como disputas y dilemas, respectivamente.

Galtung (1996), sostiene que el conflicto es acerca de la vida y apunta justo en dirección a contradicciones como creador de vida y destructor de vida, señalando que mediante un conflicto no se experimenta felicidad o sufrimiento en sí, es la persona en el conflicto quien decide si tomar la vía destructiva o constructiva. Sin embargo, es esencial reconocer que esta elección puede estar relacionada con las experiencias acumuladas en el pasado, lo que influye en las respuestas ante el conflicto, ya sean de manera negativa (violencia) o positiva (actitud amorosa, compasiva y de aceptación), lo que desencadena diversos sentimientos, por ejemplo, de resentimiento en el primer caso y de amor en el segundo caso.

Se hace evidente entonces que conflicto y violencia son entidades que, aunque están relacionadas, son completamente diferentes. En vista de que el conflicto puede tomar diversas vías de expresión una de ellas es la violencia como vía destructiva. La violencia está constituida por acciones, palabras, actitudes, estructuras o sistemas que desencadenan daño físico, psicológico, social y/o ambiental, limitando el alcance del potencial humano (Fisher, Matovic, Ludin, Abdi, Walker, Smith, Mathews, y Williams, 2000).

Ahora bien, se hace necesario considerar que es la persona quien tiene la capacidad de optar por alguna de las dos vías a través de diversas herramientas. De esta forma, el punto central está en aquello que se hace para enfocar dicha capacidad de una forma que sea constructiva, por ejemplo, a través de los diálogos internos y externos con las otras personas acerca de aquello que se considera problemático, de esta manera incrementar la propia conciencia de las actitudes y las contradicciones, comparando los diálogos internos con los diálogos externos, permitiendo un entendimiento entre las partes en conflicto (Galtung, 1996).

Es así como se aboga por una transformación del conflicto con fines constructivos, lo que implica trascender los objetivos y metas de las partes involucradas, es decir, traer el conflicto a una nueva realidad en la que se definan unas metas y unos objetivos diferentes que sean más coherentes para las personas que participan, dando cabida a la creatividad y al apoyo de otras personas para su desarrollo (Galtung, 1999).

Postura ante conflictos

Como se estableció anteriormente, el conflicto es un proceso que se desarrolla con dinamismo y complejidad, el cual activa estados afectivos y emocionales que pueden influir en la elección de ciertas estrategias para responder ante ellos. Se encuentran, por un lado, los afectos negativos que conllevan al uso de estrategias que podrían provocar reacciones hostiles que fácilmente resultaría en rupturas o en un alto nivel de conflictividad en las relaciones erótico-afectivas, lo que predice la dominación; y, por otro lado, los afectos positivos que predicen la integración a través de la adquisición de competencias y habilidades para desarrollar estrategias positivas como la asertividad y la inteligencia emocional y así desenvolverse en los conflictos de la manera más constructiva posible (Montes et al., 2014; Souman, 2018).

Se hace claro que la sola vivencia del conflicto no determina una experiencia específica ante este, cada persona va desarrollando diversas vías de respuesta o experimentación frente aquellas vivencias, buscando manejarlo y/o finalizarlo a través de su solución, resolución, gestión o trámite, entre muchas otras opciones. Por ejemplo, la gestión de conflictos, por tratar una de las formas de manejarlo, ha sido un tema ampliamente trabajado en diversas áreas como el derecho y la psicología con la que se busca tomar un grupo de acciones específicas para generar cambios en las interacciones de las personas que participan en el conflicto y así serenar la situación de la mejor manera posible, siendo otra posibilidad la de redireccionarlo hacia objetivos preestablecidos por quienes participan (Redorta, 2011).

Bajo el interés de este trabajo no sólo se busca comprender este conjunto de acciones orientadas a cambios relacionales o a transformaciones de objetivos, sino la manera en que las personas en NMC viven los conflictos y desarrollan experiencias vividas a partir de ellos. Y permitir explorar y analizar un proceso tanto intrapersonal como interpersonal en el que las personas se desenvuelven en el conflicto sin marcar un camino determinado. Por lo tanto, se abordará el conflicto desde la posición de cada participante y no únicamente de la forma en cómo solucionan o gestionan el conflicto, incorporando sus percepciones, significados, interpretaciones y actitudes frente al conflicto.

Conflicto en la pareja

En el ámbito de la pareja, los conflictos por celos, relaciones sexuales, descendientes y actividades propias y de las relaciones de pareja, manejados por medio de la afectividad negativa posibilita su persistencia y cronificación lo que podría resultar en infidelidades (sexuales y/o emocionales) y violencia de género, así como en consecuencias negativas en la salud sexual y mental de los miembros de la pareja (Hurtado et al., 2004; Rivera et al., 2011).

Las infidelidades son una de las posibles consecuencias del uso de afectividades negativas para enfrentar los conflictos, esta suele ser entendida como la ruptura de un pacto o acuerdo instaurado entre

los miembros relacionados; los lineamientos de estos contratos usualmente se presentan de forma tácita, generalmente relacionado con una pareja que mantendrá un vínculo de exclusividad sexual y afectivo (Martín, 2004).

Igualmente se hace relevante reiterar que los conflictos son estados normales que pueden presentarse en la cotidianidad de la vida familiar y de las relaciones erótico-afectivas, presentándose como una oportunidad de crecimiento personal y fortalecimiento de las relaciones que se establecen entre las partes, por medio de la utilización de las estrategias basadas en los afectos positivos en las que prevalezcan la negociación, los compromisos y los acuerdos (Correa y Rodríguez, 2014). De esta manera disminuir los aspectos estresantes de los conflictos ayudando a reducir, por ejemplo, los niveles de violencia que se pueden presentar en las relaciones erótico-afectivas (Moreno, 1999).

Conflicto en la no monogamia consensuada

Son escasas las investigaciones que den cuenta de los aspectos que puedan llegar a ser conflictivos en la NMC, manifestándose mediante disonancias de una persona consigo misma o con otras personas, siendo designado por Galtung (1996) como dilemas y disputas, respectivamente. Así, se partirá de las concepciones previas que podrían tenerse ante la participación o no de la DR y de cómo desde estos preconceptos pueden visualizarse posibles situaciones que conlleven a dilemas o a disputas.

Desde el estudio de Sizemore y Olmstead (2017) se encontró que para las personas no dispuestas surgían elementos como: asumir la monogamia como natural y correcta; los rasgos de apego ansioso inclinándose a la vivencia de sentimientos y estados como los celos, la posesividad, la necesidad y la inseguridad. Así como el hecho de que una parte de la pareja sugiriera practicar la NMC sería ofensivo, egoísta, irrespetuoso y de mal carácter llevando la relación a una ruptura inminente. Además, que el estar en DR sería ir en contra de ciertas creencias, morales o religiosas, lo que representa un conflicto personal con el estilo de vida que podría tenerse en DR.

Continuando, se encuentra que un factor que podría ser conflictivo en las personas dispuestas a participar de la DR, al contrario de las personas no dispuestas, sería llevar relaciones monogámicas cuando no se encuentran completamente de acuerdo con sus pautas de acción, al sentir que participan de algo que realmente no se desea o que si al salirse del molde podría esto conllevar críticas destructivas. Como también sería conflictivo considerar la NMC como un sacrificio para complacer a la pareja o intentar mejorar la relación o si se considera que la relación no es seria o se da sólo por experimentar, lo que podría acarrear consecuencias emocionales negativas (Sizemore y Olmstead, 2017).

Sizemore y Olmstead (2017) también hacen referencia a personas de mente abierta quienes no tuvieron una posición clara acerca de su disposición o no de participar de una NMC, estas personas consideran aspectos como: dependiendo de la persona, de sus características y sus razones para querer la DR, es decir, depende del contexto y las condiciones. Por ejemplo, que una pareja se encuentre enamorada, vivan juntos, discutan acerca de primero tener una relación monógama antes que una no monógama, o establezcan ciertos acuerdos básicos antes de comenzar en DR. En estos casos aparecen disonancias entre, por ejemplo, los deseos y las creencias, o entre el deseo de una de las partes de complacer a su pareja (que quiere participar en NMC) y los propios deseos monógamos, o de querer derechos exclusivos sobre la pareja pero al mismo tiempo desear libertad sexual propia.

Ahora bien, el desarrollo de prácticas NMC se pueden dar transitoriamente, por ejemplo, una pareja que inicia su relación erótico-afectiva desde la monogamia puede continuar con una relación monogamish y de esta gestar una relación abierta, apareciendo tanto beneficios como retos en cada uno de estos estados.

Estos beneficios y retos se evidencian en la investigación de Parsons et al. (2013) al referir que los hombres en relaciones monogamish demostraron beneficios de salud psicológica (con puntuaciones de depresión significativamente más bajas y puntuaciones de satisfacción con la vida más altas) y sexual (al

ser menos propensos a tener sexo sin protección) en relación con los hombres solteros y los hombres en relaciones abiertas, pareciéndose más a aquellos en relaciones monógamas. Asimismo, el conflicto en torno al sexo con parejas casuales y el conflicto en torno al uso del condón durante el sexo fueron continuos en estas parejas, siendo los hombres en relaciones monógamas y abiertas quienes informaron significativamente menos conflicto con respecto a las decisiones sobre sexo con parejas casuales en comparación con los hombres solteros y monogamish.

Estos estados transitorios también se evidencian en la investigación de Philpot et al. (2018), acerca de relaciones homosexuales de hombres australianos las cuales generalmente comienzan en la monogamia y se van transformando paulatinamente en relaciones no monogámicas, proponiendo para estas últimas la aplicación de “reglas” vinculadas con lo que se entiende por fidelidad, la experimentación y la flexibilidad como aspectos relevantes para facilitar este tránsito.

No obstante, con lo anterior pueden presentarse diversas dificultades a partir de los cambios estructurales de la relación, especialmente cuando cada parte de la relación valora de forma diferente la monogamia y la no monogamia, o cuando los valores de una de las partes cambian. Se encontró que un principio permanente en estas relaciones era mantener una relación íntima primaria como especial, independientemente de las reglas de fidelidad, en contraposición de hombres cuyas perspectivas asocian la no monogamia con promiscuidad, suponiendo que es un fenómeno ilimitado y desorganizado.

Estas investigaciones dan cuenta de un proceso que en ocasiones se da por etapas en el que las personas desarrollan sus prácticas NMC, lo que suscita situaciones que podrían ser o no conflictivas dependiendo de las características de quienes participan de la DR, sus creencias, sus percepciones, sus interpretaciones, sus intenciones, sus dinámicas sociales, su contexto sociocultural y la forma en cómo se transite por este proceso.

METODOLOGÍA

- **Enfoque:**

Investigación de enfoque cualitativo, en el cual se desarrollan fundamentalmente procesos vinculados con la descripción e interpretación de hechos relevantes, lenguajes y acciones, relacionándolos con su contexto (Martínez, 2011). Se busca comprender las experiencias de vida desde múltiples visiones y razonamientos de quienes construyen e interpretan la realidad, que valoran y profundizan el conocimiento particular (Galeano, 2004).

Así, desde este estudio se buscó comprender la experiencia vivida de personas que practican la NMC desde la DR, además de conocer su postura ante los conflictos que puedan surgir en ellas, requiriendo así la descripción de estas vivencias, su interpretación y reflexión, trascendiendo a una construcción de una experiencia vivida, siempre ubicada en un determinado contexto.

- **Método:**

Se toma la *fenomenología hermenéutica*, orientada desde la fenomenología a la descripción de vivencias, desde la hermenéutica a su interpretación y desde ambas a la comprensión de la esencia de las experiencias vividas de una población determinada, lo que conlleva diversas reflexiones en relación con los actos a partir de los cuales se establece un significado mediante el diálogo, siendo revelados sin alterar su estructura. Este método constituye procesos rigurosos y coherentes de las dimensiones éticas de la experiencia cotidiana sustentada en las teorías de Van Manen, Raquel Ayala y Miguel Martínez (Fuster, 2019).

Con este método se indagó por la experiencia vivida de personas que practican la NMC en relación con las transiciones y los conflictos suscitados en sus interacciones erótico-afectivas. Por lo tanto, de acuerdo con lo propuesto por Fuster (2019), desde lo fenomenológico se buscó comprender dicha experiencia vivida en su complejidad, buscando la toma de consciencia y los significados de quienes

participaron en esta investigación en relación con la DR, recaudados a través de sus relatos facilitando la comprensión de la esencia de sus dinámicas contextuales dando cabida a su transformación.

Así, según Van Manen (2003), se inició como un estudio descriptivo de los fenómenos, de la experiencia vivida como estado consciente y reflexivo de las vivencias pasadas, dándole forma en una expresión textual de su esencia lo que permitió la apropiación reflexiva de lo que se halló significativo, dando cuenta de una experiencia personal que “al elaborar descripciones personales de las experiencias vividas, el fenomenólogo sabe que las propias experiencias pueden ser al mismo tiempo las experiencias de los demás” (p.72).

Si bien la fenomenología es considerada un "método no metódico" al no contar con un modelo planificado y estructurado que garantice conocimientos y comprensiones fenomenológicas, cuenta con dos elementos orientadores, la epoché y la reducción, siendo parte del método de reflexión acerca del significado eidético (conforme a su esencia), inceptual (evocando la riqueza y singularidad de los significados) u originario del fenómeno, es decir, desde su significado primordial. La epoché permite acercarse a la distinción y comprensión del significado fenomenológico abriéndose a su significado, y la reducción se cierra y se centra en algo, enfocándose a que el significado fenomenológico aparezca, se dé o se muestre, esta reducción se realiza con un cuestionamiento constante como búsqueda para comprender el significado de algo (Van Manen, 2017a; 2017b).

Y desde lo hermenéutico se buscó la interpretación de aquellas vivencias propias intentando llegar a sus significados más posibles y acertados, lo cual pudo darse a través de diversos actos interpretativos como pensamientos, meditaciones, conversaciones, fantasías, inspiraciones por medio de las cuales se asignan significados a los fenómenos de la vida vivida, (Van Manen, 2003) pero también facilitada mediante la comprensión del otro haciendo uso de la conversación y especialmente de lo que se halla en

lo que no se ha dicho, trascendiendo los límites propios al generar un diálogo con la otra persona (Gadamer, 1993).

- **Instrumentos:**

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas, las cuales son programadas y moldeables, por lo que se acerca a una conversación cotidiana, pero con un propósito, un enfoque y una técnica específicos. Según Kvale (2012), desde la fenomenología hermenéutica se desarrollan entrevistas semiestructuradas interesadas por obtener descripciones del mundo de la vida de quien participa en relación con su interpretación de los significados de los fenómenos que se describen.

Este tipo de entrevista, continuando con Kvale (2012), cuenta con ciertas características. Busca captar el **mundo de la vida** mediante las experiencias y significados vividos del mundo cotidiano de las personas desde sus propias perspectivas y en sus propias palabras. Al considerar lo dicho explícitamente, los **significados** expresados, cómo se dice y expresa con la vocalización, las expresiones faciales y otros gestos corporales. Esto de forma **cualitativa**, dirigida a la precisión en la **descripción**, busca captar con la mayor claridad posible lo que experimentan y cómo actúan. Además de la rigurosidad en la interpretación del significado con la mayor **especificidad** posible.

Quien entrevista debe de contar con **ingenuidad matizada**, es decir, con actitud abierta, curiosa y sensible a fenómenos nuevos e inesperados. Además de **enfocar** la entrevista hacia ciertos temas, pero no a opiniones específicas sobre ellos, e intentar clarificar las respuestas **ambiguas**. Así mismo, **abrirse al cambio**, pues las entrevistas pueden ser procesos de reflexión y aprendizaje donde se susciten nuevos y diversos significados de ciertos asuntos. En últimas, fomentar **sensibilidad, interacción y experiencia positiva**, de modo que la entrevista sea enriquecedora para comprender aspectos del mundo de la vida.

Para esta investigación la entrevista semiestructurada permitió obtener las descripciones del mundo de la vida de quienes se entrevistaron y sus interpretaciones de los significados de los fenómenos que describieron, enfocado a sus vivencias y experiencias dentro de las NMC. De forma que se

establecieron temáticas y preguntas previas desde las cuales surgieron algunas modificaciones otorgadas por las personas participantes. Se consideró además aspectos como la sensibilidad, la interacción y la experiencia positiva en el proceso de entrevista.

- **Unidad de trabajo:** Personas que participen en NMC.
- **Unidad de observación:** Relatos.
- **Unidades de análisis:**
 - Transformaciones
 - Transiciones
 - Conflictos en NMC
 - Postura ante conflictos en NMC
- **Población y muestra:**

Respecto a los criterios de representatividad cualitativa que, según Galeano (2004), son criterios que pueden incluir el conocimiento, experiencia, significado del lugar o el momento, motivación para participar en el estudio, oportunidad y condiciones de desarrollo de la investigación. En esta investigación se pretendió que hicieran parte personas:

- De Medellín o Bogotá y vivan en estas ciudades al menos hace 2 años con el fin de que se encuentren en contextos ciudadanos similares.
- Mayores de edad, no sólo por cuestiones de legalidad sino, y especialmente, por construcción de identidad y criterios relacionados a sus prácticas eróticas y afectivas.
- Participen en NMC hace al menos 1 año, denotando un tiempo mínimo de experiencia y conocimiento frente a estas prácticas.
- Tengan al menos un vínculo erótico-afectivo actualmente, denotando una experiencia presente.

Finalmente, participaron ocho personas de Bogotá y Medellín, mayores de edad entre los 25 y 39 años, dos mujeres y seis hombres en NMC hace al menos tres años, con al menos un vínculo erótico-afectivo en el momento de la investigación. Seis participantes desde la construcción y participación de pareja y otros dos desde la individualidad. Con el fin de salvaguardar la identidad de cada participante se utilizaron

Participante	Seudónimo	Código
1	Venus	(Ven)
2	Saturno	(Sat)
3	Mercurio	(Mer)
4	Terra	(Ter)
5	Marte	(Mar)
6	Júpiter	(Jup)
7	Luna	(Lun)
8	Sol	(Sol)
0	Enigma	E

seudónimos, así como para nombrar a las personas mencionadas que no participaron como ‘enigma’, como se aprecia en la tabla.

- **Plan de recolección de la información:**

A partir del sistema de categorías (Anexo 1) en la que se cuenta con las siguientes categorías principales: relaciones erótico-afectivas NMC, automanifestaciones de vida, transformaciones relacionales y conflictos; se construye la guía de entrevista (Anexo 2) y las preguntas y temas guía para desarrollar las entrevistas (Anexo 3).

- **Plan de análisis de la información:**

Bajo el método fenomenológico hermenéutico se buscó reflexionar la experiencia de vida del conflicto de la NMC de quienes participaron, desde la epojé y la reducción intentando aprehender su significado esencial, además de apropiarse, esclarecer, determinar y explicar desde la reflexión aquel fenómeno, generando un contacto más directo con aquella experiencia vivida. Para esto se analizó de modo reflexivo los aspectos temáticos de la experiencia vivida, entendiéndose estos temas como “estructuras de la experiencia”, por lo que al analizar el fenómeno se intentó determinar cuáles son las estructuras experienciales que hicieron parte de esa experiencia vivida (Van Manen, 2003).

Así se destacan, desde Fuster (2019), ciertas etapas que acompañan la investigación, una primera fase donde hay una liberación de los presupuestos por parte de quien investiga para no afectar la

transparencia del proceso investigativo, una segunda fase donde se recoge la experiencia vivida a través de sus descripciones, una tercera fase donde se reflexiona acerca de la experiencia vivida, y una cuarta fase en la que se escribe y reflexiona acerca de la experiencia vivida, integrando en una sola descripción las experiencias de quienes participan de la investigación.

Es en la tercera fase donde se comenzó a desarrollar con mayor fuerza el análisis de la información y los significados construidos por quienes se entrevistó, de los cuales se establecieron temas entendidos también como “estructuras de la experiencia”, los cuales, como mencionan Fuster y Van Manen, no deben entenderse como conceptos o categorías teóricas puesto que la experiencia vivida no puede ser captada a través de estas abstracciones conceptuales.

De esta manera, las entrevistas del mundo de la vida se transcribieron y codificaron de acuerdo con las estructuras de la experiencia encontradas en relación con la experiencia de vida de personas que practican la NMC, las cuales fueron analizadas en el programa Atlas.ti, pero que constantemente fueron cuestionadas y reflexionadas por quien investiga y por quienes hacen parte de la investigación.

- **Consideraciones éticas:**

Para el estudio ético con humanos que se realizó en la presente investigación se tuvo en cuenta, por un lado, la declaración de Helsinki promulgada por La Asociación Médica Mundial en el que el deber de quien investiga es promover y velar por la salud y el bienestar de las personas que hacen parte de la investigación, teniendo sus derechos individuales primacía sobre los intereses de la ciencia y la sociedad (Manzini, 2000).

Y, por otro lado, se consideró el Código Deontológico y Bioético del ejercicio de la psicología en Colombia, establecido en la ley 1090 de 2006, en el que quien investiga debe basarse en principios éticos de respeto y dignidad, salvaguardando el bienestar y los derechos de quienes participaron, tal y como se establece en el artículo 50. Por lo que constantemente el quehacer investigativo está guiado por los

principios de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad (Congreso de la República, 2006).

Con base a los anteriores lineamientos se hizo uso de un consentimiento informado con el propósito de esclarecer los objetivos y procedimientos de la investigación, así como las responsabilidades de la investigadora, los riesgos y beneficios y los derechos de quienes participaron, resaltando su autonomía para iniciar, mantenerse o retirarse del estudio en el momento que así lo decidieran. Asimismo, se garantizó el anonimato y la confidencialidad informando sobre los fines académicos de la investigación, así como el uso de los resultados en estudios y publicaciones posteriores, tal como se establece en la Resolución número 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. Este consentimiento fue presentado a las personas participantes, quienes lo comprendieron, aceptaron y firmaron previo comenzar el plan de recolección de información (Anexo 4).

RESULTADOS

A continuación se abordarán las estructuras de la experiencia encontradas en el proceso de análisis de las entrevistas del mundo de la vida de quienes participaron de esta investigación, descomponiendo los hallazgos en cuatro capítulos: el primero acerca de las características de las relaciones erótico-afectivas de quienes participaron; el segundo relacionado a los procesos y transformaciones internas y externas dada la naturaleza de sus vínculos, nombrados como metamorfosis vinculares; el tercero enfocado a las vivencias de conflictos internos, vinculares y contextuales, denominados disonancias vinculares; y el cuarto enlazado a la interpretación, trámite y acción frente a los conflictos vivenciados en NMC.

Capítulo 1

Diversidad Relacional

Y esto ¿cómo se vive?

¿Cómo es su diversidad relacional?

A continuación, se abordarán algunas de las características y dinámicas de las relaciones erótico-afectivas de quienes participaron en esta investigación. Información que fue recopilada finalizando el año 2021. Entonces, quienes participaron, ¿cómo llevan sus relaciones erótico-afectivas?, ¿se acoplan a algún tipo de NMC ya establecida hasta ahora, como es el poliamor o las relaciones abiertas?, o por el contrario ¿han creado su propia forma de relacionarse erótico-afectivamente?, ¿cómo se nombran?, ¿cómo son sus dinámicas?, ¿son muy distintas o parecidas con el resto de participantes y de hallazgos académicos? Se podrá tener un acercamiento a posibles respuestas de estas y otras preguntas que puedan surgir.

Venus y Saturno

Venus mujer de 34 años y Saturno hombre de 39 años, son una pareja heterosexual de Medellín que llevan 14 años de relación erótico-afectiva que inició en la monogamia, de los cuales los tres últimos años los han vivido en NMC. Venus tiene una hija de 15 años y Saturno un hijo de 21 años, quienes conocen y aceptan el tipo de relación que llevan su madre y su padre, dado que *“nosotros no somos como de inculcarles a ellos como -Vea, como nosotros hacemos esto ustedes hacen esto-, ni fue así con la religión ni ahora con las relaciones, si ellos quieren vivirlo de esa manera está bien”* (Ven).

Para esta pareja aún existe cierta ambigüedad para autodefinirse. Venus dice, *“yo le diría poliamor, pues desde mi punto de vista, así es como me gusta a mí relacionarme, pero Saturno (...) hasta donde yo sé él no se ha definido, no ha definido esta relación de ninguna manera”*. Saturno por su parte comparte que *“no sé si soy poliamoroso porque no he conectado con alguien al punto de enamorarme, no*

me atrevo a negar ni afirmar que me pueda enamorar”, pues, si llega “una persona que me atraiga físicamente y además tenga unas conversaciones chéveres demás que de algún modo uno se engancha”, asimismo, al explorar la DR “he hecho un montón de cosas que nunca pensé en la vida hacer y ahí vamos, entonces está la ventana de no sé, ser swinger, como enfocado en un plano sexual pero tampoco lo sé en este momento”.

Entre sus dinámica está la conversación continua y abundante, así lo comparte Venus, *“siempre hablamos mucho”,* y aunque ella considera que *“a veces hay mucho caos porque yo soy muy explosiva”,* como si inicialmente la conversación la inundara de emociones y sentimientos con algunas conversaciones de sinceridad incómodas o dolorosas, *“al final siempre terminamos hablando ya sea que nos vayamos a separar o como sea, antes cuando nos separábamos a veces hasta Saturno me llevaba las cositas a mi casa, o sea, al final siempre terminábamos hablando”,* eventualmente se abre campo a la reflexión y a la aceptación.

Terra y Mercurio

Terra mujer de 25 años y Mercurio hombre de 31 años, son pareja heterosexual que viven en Bogotá, Terra es oriunda de la capital y Mercurio proviene de tierras costeras. Llevan seis años de relación erótico-afectiva que inició en la monogamia, de los cuales cuatro años han sido en NMC. Además, conviven hace un año.

Para esta pareja lo más importante es la relación núcleo, es decir, la relación que tienen Terra y Mercurio es la prioridad, aunque tengan interacción erótica y/o afectiva con otras personas, *“que hoy en día tenemos, que son esta pareja con la cual compartimos muy seguido (...) pero prima más nuestra relación”* (Mer). Actualmente, *“estamos en que, si conocemos alguna pareja, bien, si pasa algo, bien y si no, superbién también, seguimos bien los dos. Creo que en este momento prima más nuestra relación que*

lo que pueda pasar con otras personas” (Ter), así sobresale que “todo lo hacemos los dos juntos, ninguno por separado” (Ter).

Mercurio considera de su relación con Terra que *“sí tenemos apertura pero no somos totalmente libres”,* de manera que al intentar nombrar el tipo de relación erótico-afectiva que tienen dice que *“somos novios en el cual buscamos cómplices, (...) eso es lo que nosotros tenemos, cómplices, es cómo la pasamos chévere, cómo ella se divierte, cómo yo me divierto y cómo nos integramos”.*

Y respecto a estos cómplices, Mercurio comparte que *“es casi como un estudio completo de las personas para ver si vale la pena o no”,* dado que *“esto es como muy selectivo, (...) no con cualquiera accedemos, no en todo momento accedemos, entonces sí tenemos cierta apertura a situaciones pero no somos tan accesibles”.* Se considera que esta selección se ha dado más que todo en el área erótica, dado que la apertura emocional es algo reciente y con una sola pareja, suelen buscar cómplices *“que se vean bien, que sea agradable verlos, que tengan muy buena presentación, o sea que se expresen, que se vistan, que sean aseados principalmente” (Mer).*

De este modo, Terra comparte que *“todo lo hacemos consensuado y juntos”.* Al ser consensuado la pareja no se obliga a nada de entrada, sin embargo, puede llegar a ceder a ciertas situaciones, *“una que otra vez como que ya estamos en el momento entonces como que accedemos, (...) dejamos que se desenvuelva a ver en qué termina, pero de entrada nunca nos obligamos a hacer cosas” (Mer).* En últimas, *“yo estoy consciente que la relación que tengo que cuidar es la que tengo con Mercurio, nada más” (Ter),* el cuidado principal es hacia la pareja. Así también lo cree Mercurio al pensar que lo importante es *“prestarle toda la atención a la pareja”.*

En este cuidado sobresalen aspectos fundamentales como el *“respeto y la transparencia” (Mer).* Terra siente que la NMC *“nos ha llevado (...) a ser muy transparentes, él me muestra como: -Mira, estoy hablando con ella, ¿te gusta, no te gusta?-,”* además, *“la confianza que se ha creado entre los dos ha sido*

bastante buena", y también considera la comunicación como elemento clave, *"siempre he pensado de estas relaciones es que toca hablar mucho entre lo que uno quiere y lo que no quiere y lo que definitivamente jamás"*, de ahí buscan *"llegar a un estado en el que la pareja"* conozca esos deseos además de lo que *"no acepta de la otra persona tampoco"*.

De esta manera, *"cuando uno habla uno sienta posiciones y ve hasta dónde quiere ceder y hasta qué tanto quiere tolerar para vivir en cierta armonía, yo creo que a eso le apostamos Terra y yo"* (Mer). Buscan tener conversaciones tranquilas *"que yo le pueda decir algo y no se moleste, obviamente esto es también como yo lo diga"* (Mer). Así, buscan *"confianza, respeto, transparencia, (...) lo más importante es que ella crea en mí y yo crea en ella, ahí hay un factor muy importante y es que uno no se sienta engañado"* (Mer).

Igualmente, buscan sentir conexión, como expresa Mercurio, *"que ella se sienta identificada con lo que yo quiero, y digamos que el mayor trasfondo de todo es (...) que haya una conexión"*, la cual *"pasa de un plano normal a un plano swinger o parejas de tema abierto, entonces nos gusta tener esa camaradería, esa conexión completa que yo muy rara vez la tengo"*. En este ámbito la conexión se da tanto en la relación de pareja como en las prácticas de DR, la camaradería que se siente en la pareja pareciera extrapolarse a otros planos.

Conexión que se refleja en las interacciones eróticas de Terra y Mercurio, por un lado, al tener diversas posibilidades de vivir el erotismo ya sea de forma individual, en pareja o con otros vínculos, como lo expresa Mercurio *"cuando estamos calientes pues buscamos y si no encontramos la pasamos rico los dos y si encontramos súper rico y relajado"*, con variadas posibilidades *"vamos a un paseo, o vamos a un bar o invitamos a gente a nuestra casa, o les decimos a nuestros 'novios'"*. Y por otro lado, puede haber un aumento de la satisfacción erótica de la pareja central a partir de las vivencias en NMC, donde el participar de espacios como los swinger o el recordar ciertos eventos puede alimentar la erótica de la

pareja, Terra expresa que hay un *“morbo como que vuelve a encender todo de la relación y nos gusta como recordar lo que hizo el uno, lo que hizo el otro”*, así comparten sus sensaciones y pensamientos al decir *“- Cuando tú estabas haciendo esto a mí me prendió mucho-, entonces lo hablamos mucho y eso digamos en nuestras relaciones sexuales ha sido un plus genial”*.

Desde la conexión afectiva con sus cómplices, como dice Terra, *“creo que sí se ha formado una relación bonita con ellos porque ellos nos han apoyado digamos en momentos difíciles”*, de forma que *“en todo lo que nosotros necesitamos y también en lo que ellos necesiten pues nosotros estamos ahí”*, así se pueden generar dinámicas de apoyo mutuo entre las parejas lo que permite su prolongación.

Luna y Sol

Luna hombre de 26 años y Sol hombre de 30 años, con una relación homosexual son de Bogotá y comenzaron en NMC hace más o menos tres años. Consideran que tienen ciertos cimientos básicos de su relación erótico-afectiva que se han construido desde la comunicación, como expresa Luna, *“vamos hablando de cosas y por conversaciones (...) vamos sabiendo los deseos del otro”*, de forma que *“no es una relación mandatoria en donde yo tenga que saber todo lo que él hace, con quién sale, y viceversa”*, por el contrario *“yo creo que hay ciertas cosas básicas, como de cuidado, como de ser sincero con esos deseos y con esos cambios que uno tenga en sus sentimientos”*.

Por lo anterior, Sol comparte que *“hay unos límites ‘no impuestos’, como que somos conscientes de que eso no nos gusta”*, aspectos como la *“violación a la privacidad, a la intimidad, a lo que el otro hace y cómo lo hace, pues no, ¿para qué? No nos sentimos cómodos”*. Y a partir de esas dinámicas *“se va construyendo como una pequeña identidad, creo yo”*.

Respecto a su forma de comunicarse, Luna expresa, *“no tenemos ningún tipo de acuerdo como de contarnos qué hace el otro, ni con quién sale ni demás”*, sin embargo, *“eso no implica que no nos*

compartamos experiencias. Y ya es porque yo soy re chismoso, como que quiero saber -Venga, ¿y ese man qué?, ¿ya culiaron? o ¿en qué están?- Pero ya, es por mero chisme, por contarnos cosas”.

En cuanto al cómo se nombran, Luna responde *“a veces me pasa que me preguntan -¿Usted y ese man qué son?- y yo soy como -Pues, tenemos una relación, sí, pero pues no sé. Mi novio no es (risas)”,* en últimas *“-no sé qué somos, pero sabemos en qué estamos y eso es lo importante-. No sé. Nombres no tengo”.* Sol añade, al preguntarles *“-¿Cómo se tienen que decir?- o -¿Cómo nos tenemos que nombrar?- así como específico, como ‘mi novio’, ‘mi pareja’... No”,* considera que *“es más como explicarle a los demás que entiendan en qué andamos, y que comprendan cómo es la dinámica”.* Son más significativas las particularidades de las interacciones que las mismas nominaciones.

Marte

Marte hombre de 32 años, es de Bogotá quien se ha considerado poliamoroso hace cinco años, tiene una relación mono-poli hace tres años y una relación poliamorosa hace dos meses. En cuanto a su relación mono-poli esta se desarrolla cuando una de las partes tiene interacciones poliamorosas y la otra parte se siente cómoda en la monogamia sin limitar la NMC en su pareja. En este caso, la pareja de Marte *“es monógama, ella no ve la necesidad de estar con otras personas”* y al intentar corroborar esta posición de su pareja *“le pregunté varias veces pero ya a la quinta vez me dijo -Tú me vuelves a preguntar si yo quiero estar con alguien más y te mando al carajo- entonces yo digo -Ok, ya- (risas)”.*

Marte quería asegurarse que este tipo de relaciones erótico-afectivas realmente fueran posibles, así que *“lo hablé con varias personas que están como en el medio como que también se ven ese tipo de cuestiones y me decían -Sí es posible-”.* Y al comenzar ya su relación con su pareja ella le dijo *“yo no tengo lío con que tú te relaciones con otras personas desde que las cuestiones entre nosotros no cambien”.*

Reconoce que cada día *“nuestras dinámicas se están fundamentando más en la autogestión”,* por lo tanto *“no necesariamente tengo que estar ahí 24/7 sobre ella ni ella sobre mí para saber que nos*

queremos, sino que empezamos a entender de que no es la cantidad sino la calidad del tiempo que nos compartimos". Además, entienden que las relaciones erótico-afectivas "necesitan su tiempo, las personas necesitan su tiempo para hacer sus cosas sin que eso signifique que yo no quiera compartir con ella, sino que simplemente hay cosas que uno quiere hacer que no puedo hacer nadie por uno".

Respecto a otros vínculos, desde lo afectivo *"hay otra persona que conocí hace poco como que estamos saliendo, ella sabe la situación y (...) estamos ahí llevándola"* y desde lo erótico, *"de resto tengo como unas dinámicas más bien como netamente sexuales con otras personas"*. Considera *"la cuestión del cuidado de si vas a tener otras parejas sexuales, porque nosotros tenemos un acuerdo de fluidos dentro de los dos y es que nosotros no utilizamos barreras, pero con otras personas sí"*, excepto *"que ya sea una persona muy estable"*.

En su proceso al intentar vincularse con otras personas, *"ellas saben de mi relación, saben lo que hago, saben cómo me relaciono"*, inicialmente pregunta *"-Bueno, usted ¿qué quiere o qué está buscando?- y dependiendo de eso pues yo les indico, les cuento qué es lo que yo quiero y puedo brindar o qué me queda mucho más fácil"*, por ejemplo, si le dicen *"-Yo quiero solo sexo- y yo -Okay, listo podemos tener solo sexo- o -No, yo estoy buscando una relación estable- ... -Okay, ¿qué es para usted 'estable'?, ¿qué es para usted 'formal'?"*, de manera que puedan *"empezar a entender ese tipo de cuestiones y dinámicas para saber - Mire, yo aquí me meto, aquí no me meto, aquí si hago, aquí no hago-"*. Desde aquí se comienza a ver la responsabilidad afectiva, al estimar lo que se puede ofrecer y aceptar.

Júpiter

Júpiter hombre de 33 años es de Bogotá, está casado hace 12 años de los cuales seis años han sido en NMC, de su matrimonio tienen un hijo de diez años y una hija de cuatro años. Júpiter y su esposa son quienes desarrollan sus principios para poder vincularse erótico-afectivamente desde una visión similar del erotismo y el amor, *"ella también tiene una forma de ver el mundo muy similar en términos del*

amor y la sexualidad”, de forma que la NMC “tiene que ver con todos esos comportamientos que nosotros como seres humanos podemos tener para relacionarnos con el otro, como sexoafectivamente que no sean exclusivos de un único ser sino que tú puedas interactuar con otros individuos”, así “puedes tener encuentros exclusivamente sexuales o tener algún tipo de vínculo emocional y también sexual”.

De este modo, “para nosotros funciona así, de manera que tenemos como nuestra relación central, digámoslo así, nuestra relación eje, tanto amorosa, tenemos nuestros hijos, nuestra relación que dentro de poco cumplimos trece años juntos”. Relación desde la que “existe un tema de libertad, lealtad y transparencia muy fuerte” en el que pueden compartirse comentarios como “-Mira, tengo alguien- o - Conocí a alguien y pues me parece interesante- o -Voy a salir con alguien y puede que haya algún tema sexual en esta cita-, pero los dos lo sabemos”, de esta manera “hay una confianza muy fuerte que necesita (...) unos acuerdos bastante importantes”.

De forma que, es una sinceridad en la que “no te hablo de que tienes que contarme todo y yo tengo que saber todo de ti, no”, hace referencia especialmente a “la sinceridad de lo que está sintiendo (...) o si hay cosas importantes en tu relacionamiento que pueda intervenir en nosotros”. Lo que también implica “el cuidado, la honestidad, la lealtad que nos tenemos el uno al otro” y el “cuidado de la salud sexual”.

Así, se involucran elementos como libertad, lealtad, transparencia, respeto, conversación tranquila y confianza bidireccional que se basan en la construcción de acuerdos básicos, con acuerdos que se relacionan con los cuidados, como “el cuidado de la familia entonces, por ejemplo, como -Ven, no vamos a sacrificar un tiempo donde (...) hay una reunión familiar y me voy-, no, esos aspectos no son negociables”, de este modo “sabemos que hay días que para nosotros no son negociables de familia, por ejemplo, los domingos para nosotros son clave porque son como los días que tenemos todo el día para los niños” o días en los que “tenemos planeado algo de nosotros como pareja, no se toca esos tiempos”. Cada parte

comparte con sus vínculos externos con ciertos parámetros que son innegociables, ejemplo, que los encuentros no se mezclen con otros espacios como los familiares, de pareja o laborales.

En temas de crianza, con su hija de cuatro años y su hijo de diez años, *“nosotros le hemos hecho ver normal, por ejemplo, que su mamá salga con amigos o amigas y que en algunos momentos yo salgo”*, de modo que *“ha sido como muy tranquilo porque para los ojos de los niños es como un amigo, y porque nosotros les hemos mostrado que igual tú puedes tener relaciones sociales entonces hay amigos”*. Así normalizan que su padre y su madre tengan relaciones sociales amplias.

En conclusión, si bien hay una gran variedad de maneras de practicar relaciones erótico-afectivas distintas a la monogamia, como son el poliamor, las relaciones abiertas o el swinger, la experiencia vivida de la NMC desde la DR se encuentra colmada de aristas otorgadas por las particularidades de cada persona que participa, el vínculo desarrollado con sus amores y el contexto sociocultural en el que se encuentran. Lo cual se manifestó en la forma de sobrellevar las interacciones erótico-afectivas de quienes participaron en esta investigación, dinámicas que reflejan los deseos, intenciones, dudas, conclusiones y transformaciones de cada participante, todo ello producto de un proceso de vivencias significativas.

Capítulo 2

Metamorfosis vincular

En la existencia humana cada aspecto vivido y experimentado puede verse permeado por tintes de diversos colores, cantidades y densidades que le dan forma a la propia manera de sobrellevar la relación con el propio ser, con otras personas y con el mundo. Por lo tanto, la NMC desde la DR no se escapa de este hecho, lo que conlleva un discurrir incesante en las prácticas relacionales eróticas y/o afectivas desde los pensamientos hasta las acciones, denotando transformaciones constantes, aprendizajes y apertura a lo desconocido.

De la duda al hecho

En este apartado se abordarán una serie de configuraciones que surgen en la NMC como parte de la DR desde lo erótico y lo afectivo. Se inicia en los cambios de ideas a través de la profundización de reflexiones y cómo esto conlleva a una apertura de acciones, aprendizajes y decisiones basadas en la experiencia.

Mente inquieta

Las transformaciones en la manera de relacionarse erótico-afectivamente comienzan en el interior de la persona, en forma de dudas. Así, pueden aparecer inquietudes incluso desde antes de interactuar erótico-afectivamente, *“desde pequeño yo tenía la impresión de que una persona no debería estar solamente con una persona en su vida”* (Jup), o desde el inicio de las relaciones erótico-afectivas, *“respecto al tema de la no monogamia, digamos que es algo que siempre rondó mi cabeza desde que empecé mis relaciones sexo afectivas”* (Lun). También puede considerarse como *“un camino de indagar”* (Mar), donde el *“tema de la no monogamia ha venido hace unos años rondando mi cabeza, incomodándome bastante”* (Sol), lo cual puede darse por *“unos tres o cuatro años”* (Mar).

Proceso en el que aparecen preguntas *“más por el lado de la conciencia, era como -Bueno, ¿por qué tenemos este tipo de relación?-"* (Ven). Estas dudas se ven alimentadas por lo que se ve, se escucha y se vivencia, *“desde los 18/19 años siempre tuve esa duda con la cuestión de la monogamia por muchas cosas que se estaban dando en el momento”* (Mar). Situaciones que pueden ser significativas o cotidianas, como el ver series, *“estábamos viendo una serie que se llama Merlín y ahí todo el mundo es con todo el mundo, entonces yo decía -Nosotros aquí en Latinoamérica somos muy cerrados- o sea -¿Por qué uno solamente debe estar con una persona?-"* (Ven); o documentales, *“vi algún documental de familias polígamas donde había un hombre con dos o tres esposas y convivían todos, y a mí me pareció que resonaba muchísimo con el ideal que yo veía”* (Jup).

También las dudas pueden aparecer en conversaciones con personas ya inmersas en la NMC, como le sucedió a Júpiter con una conocida, *“ella me cuenta que tenía su pareja pero que ella a veces tenía relaciones con otras personas”* y él contestó *“Uy, pero eso es infidelidad”* a lo que ella le respondió *“-No porque para mí si no siento lo mismo que siento con mi pareja pues no pasa nada y él lo sabe-, y yo - Ok, me parece chévere, ahora voy entendiendo cosas-”*. Esto permite ampliar la mirada y cuestionar las propias prácticas.

Se indaga, como lo hace Sol, tanto por su experiencia más inmediata, *“me he cuestionado mucho (...) sobre las formas en cómo me he relacionado con los demás y cómo me gustaría relacionarme con los demás”*, como por su experiencia cultural, *“en cuestionar como estos cánones establecidos dentro de la monogamia, dentro de la mononorma, dentro de las formas tradicionales, casi que incuestionables, de uno relacionarse con los afectos, con los amores, con las amistades, con las parejas”*.

Desde las que surgen preguntas más específicas, como lo hace Júpiter, *“¿por qué con uno solo? (...) Si yo estoy con alguien, pero me atrae otra persona ¿por qué no puede haber una cercanía también al mismo tiempo? (...) Podemos sentir cosas chéveres y fuertes y tener cosas bonitas”*, a lo que concluye que *“no pasa nada, tampoco quiero dejar a mi otra persona”*; o *“si estamos en una fiesta (...) con mi pareja, pero ella también vio a alguien ¿por qué no le puede parecer atractivo?”*.

De la misma manera lo hace Sol al preguntarse *“¿qué pasa que yo me meta con otra persona de manera sexual y ya?, no pasa nada, de manera responsable, (...) ¿por qué no puedo hacer esto?, ¿por qué se me restringe este tipo de cosas?”*. Dudas que surgen por vivencias de Sol en la monogamia que le disgustaron, *“que uno deba estar condicionado a pasar mucho tiempo con la pareja no me gusta. Que uno deba estar muy condicionado a rendir cuentas de lo que uno hace, de lo que uno piensa, de cómo uno se siente”*, que esas dinámicas resulten en que *“uno ni siquiera tenga espacio para uno mismo también me molestaba muchísimo”*.

De igual forma, el cuestionarse puede darse a raíz de los estudios y profesiones a las que se pertenece, *“yo soy biólogo (...) finalmente nosotros somos primates, (...) desde el punto de vista biológico, como primates tenemos ciertos instintos donde, por ejemplo, el ser poliamorosos es algo mucho más común de lo que pensaríamos en los primates”* (Jup). Y a los entornos de los que se hace parte, así lo comparte Luna, *“también influye el medio en el que uno se forma, estar entre humanistas y entre hippies mamertos izquierdosos (risas) que se cuestionan mucho todas estas cosas, y también de mis amigas feministas”,* ambientes que le permitieron darse *“cuenta que todas estas estructuras están atravesadas por cuestiones patriarcales, cuestiones de control de la vida, de control de los cuerpos, que también se lleva como unas cuestiones de dominio de unos sobre otros”*.

En estas reflexiones pueden emerger pensamientos y sentimientos retadores, al considerar unas enseñanzas y prácticas dadas por su entorno familiar, social y cultural. Así, *“al comienzo sentía que yo estaba completamente mal, como que yo decía -Va a ser muy difícil entablar una relación con alguien que yo realmente quiera- como que -Simplemente voy a conseguir personas como muy casuales-”* (Mar). De este modo, al ser la monogamia una norma, ateniéndonos a su sentido estadístico, en la historia y herencia relacional de Colombia es esperable que aparezcan preocupaciones acerca de la manera en la que se podría vincular desde la NMC en un lugar con prácticas predominantemente monógamas. En razón de lo anterior surgen preguntas como *“¿esto realmente funciona o no funciona?”* (Mar).

De esta manera, las dudas podrían plasmarse en la relación de pareja que se tenga en ese momento, para estimar la NMC como posibilidad de explorarse, conocerse y confirmar su deseo de ser pareja, así lo consideraba Mercurio, *“Terra no había tenido muchas parejas sentimentales y tampoco sexuales, entonces yo le decía a Terra, pues -Yo quiero saber si tú realmente me amas y segundo si te sientes bien conmigo-”,* de tal forma esclarecer lo que se siente y se desea con la otra persona, *“yo quería saber si entre los dos realmente era amor (...) y si entre los dos iba a haber una confianza que se consolidara en esta relación”*, lo que abre camino para aflorar deseos genuinos, *“yo le decía a Terra como*

-Yo quiero que experimentemos, que veamos... que tú tengas otras experiencias, que conozcas más gente-
”.

Igualmente, determinadas situaciones pueden ser la puerta de entrada para considerar la NMC, como son los intereses erótico-afectivos o las infidelidades en relaciones monogámicas. Cuando estas se presentan, la pareja puede recurrir inicialmente a la separación, como en el caso de Júpiter y su esposa quien *“conoció a un amigo con el cual trabajó por unos meses y ahí como que entre ellos dos hubo una cercanía muy fuerte”,* para ese momento *“ya habíamos empezado a conocer como el concepto de poliamor y todo lo demás”* y su esposa le dijo *“-Yo siento que no te puedo amar solamente a ti exclusivamente, sino que yo siento que puedo amar a otras personas-. Entonces ahí empezó también un tema de exploración, en conocer, en aprender un poco de las relaciones”*.

De forma similar desde la vivencia de Venus, quien planeaba con su pareja separarse *“debido a la infidelidad porque ese día él se había dado cuenta de que yo le dije mentiras y de que yo no me iba a quedar trabajando (...) sino que yo me iba a almorzar con E”* aclarando que *“yo no había tenido sexo con él ni nada, sino que (...) Saturno se sintió herido porque yo en más de una ocasión prefería almorzar con E que con él y sin decírselo”,* pero posteriormente puede aparecer la posibilidad de valorar otras formas de relacionarse erótico-afectivamente, *“entonces yo le dije si abríamos la relación”,* fue *“lo que yo propuse para que no terminara la relación, porque yo soy feliz en ella, entonces ya había visto algunas cosas de las relaciones abiertas y dije -Propongamos esto a ver qué pasa-”*.

Lo anterior, acompañado de reflexiones, críticas y tomas de consciencia que se hacen alrededor de muchas temáticas, en este caso incluidas las de NMC, como ejemplifica Saturno, *“teníamos una relación monógama, entre comillas perfecta, porque yo estaba bien en ese rol, pero ya cuando abrimos la relación lo mezclamos con unos temas de consciencia. Vimos que había un gana-gana ahí y le hicimos”,* ya que, *“nosotros estuvimos en unos temas de liderazgo y en esos espacios... como se hacen unos ejercicios*

vivenciales salen unas cosas del inconsciente que uno no percibía antes”, por lo que “se abren como otros mundos, se rompen como más capas, entonces ya queda uno como con otras perspectivas”.

También aparece el interés en la NMC en casos de exploración de deseos eróticos por parte de una pareja monogámica, por ejemplo, al *“saber que yo le gustaba a una persona diferente a Venus y era como curiosidad”* (Sat), o *“hablando sobre las fantasías que tenía cada uno (...) empezamos simplemente por cumplir una fantasía que era estar con otra niña y en eso llegamos a una aplicación (...) salían más que todo parejas, entonces (...) hablamos con la gente”* (Ter).

Como es visible, la NMC suele desarrollarse desde las prácticas monógamas y su cuestionamiento. A raíz de una relación ‘tradicional’ que cuenta con bases sólidas, como lo fue para Júpiter, *“nosotros teníamos una relación de pareja fuerte, porque al poco tiempo tuvimos nuestro hijo, entonces tuvimos una relación tradicional, digámoslo así, monógama”*, luego surge por diversos motivos la curiosidad y el debatir otro tipo de relaciones erótico-afectivas, *“en algún momento los dos hablamos y dijimos -Oye, pues nos parece interesante todo el tema de tener una relación abierta-”*.

Sin embargo, si se inicia esta indagación con la pareja, *“con él nos empezamos a cuestionar (...) la monogamia”* (Lun), se puede decidir comenzar a experimentar con personas distintas a la pareja, como en el caso de Luna, *“yo decidí no hacerlo con él porque yo no confiaba en él, entonces no, pero sí me di cuenta de que ya definitivamente la monogamia no era para mí”*.

Ya al practicar la NMC las mentes pueden continuar inquietándose, *“eso lo fui aprendiendo también hablando con Luna, digamos que ya había experimentado cosas de no monogamia, pero no había profundizado teóricamente, no había tenido una postura crítica frente a muchas cosas”* (Sol). Postura crítica que se va construyendo y ampliando a través de otro tipo de cuestionamientos, no sólo exclusivos de las interacciones erótico-afectivas *“sino las relaciones en general con mi familia, con mis amigos, con*

mis amigas, con todo mundo, que viene también del asunto de esa estructura, la jerarquía afectiva también afecta todo el sistema de relaciones que uno tiene” (Lun).

Asimismo, como lo hace Sol, *“uno comienza también a cuestionarse incluso cosas que uno daba por sentado ya dentro de la no monogamia”* por ejemplo, con determinadas prácticas pensar: *“esto también me parece muy restrictivo, esto me parece que no me gusta, esto me parece que es violento, esto me parece que es muy dominante con el otro, muy opresivo...-etc.”*. De forma que las mentes siguen inquietándose cuando se encuentran momentos y personas para compartir que *“hay otra manera de relacionarse que es posible, que implica unas dinámicas distintas a las tradicionales”* y *“de esa manera uno va invitando a gente a que ellos y que uno pueda practicar otro tipo de cosas”*, sin obligaciones ni presiones e *“independientemente de si uno se relaciona con ellos o no”*.

De igual modo, continúa Sol, cuando se *“va conociendo también gente que practica la no monogamia”* y se *“va sabiendo de postulados distintos a los que uno sabe, que a uno le hacen mucho ruido, uno dice -bueno, aquí como que el aprendizaje es muy prematuro y faltan conocer muchas cosas más-”*. Así, las dudas que conllevan vivencias se convierten en experiencias vividas mediante la pregunta, la apertura mental, la reflexión, la posterior experimentación de la DR y la construcción de una postura crítica ante las prácticas NMC.

Tanteando el terreno

Se comienza la exploración, esta se puede presentar de múltiples formas, entre las que aparecen la experimentación directa a la acción o la exploración precavida, estudiada y progresiva. Desde la primera, puede existir un punto intermedio entre la monogamia y la NMC, desde la soltería cuando se *“está saliendo en citas y (...) estoy saliendo con una y otra persona, a veces al mismo tiempo, a veces uno detrás del otro. Y pues ahí me di cuenta que a mí me gustaba estar con varias personas”* (Lun), y posteriormente desde la NMC plena, *“hay muchos tipos de no monogamia, y yo empecé a transitar (...)”*

por varios. Y claro, empecé otra vez a salir con gente, ahí como que sí, como que no, tenía mis amigos sexuales, tenía citas, pero nada 'formal'" (Lun). O iniciar con la idea de "-Listo, vamos a ver cuáles son los pros y los contra-, hicimos varios encuentros y vimos que era manejable" (Mer).

Desde la segunda, puede iniciarse a partir de la búsqueda de conocimiento de dinámicas diversas a la monogámica, *"primero duramos mucho tiempo investigando, averiguando el tema, de leer el cómo sería tener una relación abierta y todo lo demás" (Jup). En estas preparaciones, algunos referentes de estilos de vida desde la NMC son importantes para dar un panorama y establecer ciertos parámetros para las dinámicas propias, "inicialmente teníamos teoría y seguíamos a una referente que se llama Cecilia Figlioli, es Argentina y ella tiene varios vínculos, como cinco viven juntos" (Ven).*

A partir de estas búsquedas se pueden construir acuerdos a los que la pareja decide ligarse para llevar a cabo su relación, desde la imaginación y la investigación previa, *"teníamos esos acuerdos, de que en la casa no, de que en el carro no, que con amigos no, obviamente pues con preservativo. Nosotros nos sentamos e hicimos una lista de cosas, siempre era larga (risas)" (Ven).*

Convenios que también pueden aparecer con la posibilidad de vivir ciertas situaciones, *"llegamos a una aplicación, (...) en eso una de esas parejas nos invitó a un bar swinger y nosotros dijimos -Pues bueno, vamos a ver cómo es, si nos gusta o no-" (Ter), lo que posibilitó determinar pautas iniciales, "empezamos a poner reglas entre nosotros, que nada de besos, que nada de... no sé, sexo oral, cosas así" (Ter). Así, en algunos casos se inicia únicamente desde una apertura erótica con personas distintas a la pareja como en la cultura swinger, "hasta que tomamos la decisión y así duramos un buen tiempo, que estuvimos involucrados en la cultura" (Jup).*

En otros casos, como el de Luna, los acuerdos surgen de la conversación y las experiencias relacionales con personas del pasado o de la reflexión de dinámicas de personas externas a los propios vínculos erótico-afectivos, *"y ahí vamos coincidiendo como en puntos de -Listo, así como no nos gusta eso*

que hacen los demás en su no monogamia experimental (...) nosotros no lo vamos a hacer-, y entonces ahí se van construyendo unas bases". Como en el caso de que a la pareja le interese la misma persona, a través de la conversación abierta puede llegarse a la conclusión de que *"no hay líos, usted salga con él si quiere, yo salgo con él si quiero, pero nunca mezclemos la relación. Esto no va a ser una triega nunca"* (Lun).

Es evidente que en muchos casos hay una preparación cuidadosa para experimentar la NMC a través de la investigación y la creación de acuerdos que permitan unas dinámicas satisfactorias para las personas involucradas, pero ¿qué sucede con estos acuerdos? ¿desde el momento en que se establecen permanecen fijos durante toda la dinámica diversa relacional?

Construcción del mapa: convenios maleables

Es en la medida que se vive y experimenta la NMC que los acuerdos que se establecen al comienzo pueden tomar varios caminos. En algunos casos hay ruptura de acuerdos, *"empezamos con muchas reglas y las fuimos rompiendo tanto ella como yo"* (Mer). En otros casos se retiran de las dinámicas, *"pero ya en este punto estos acuerdos no... se han ido como aboliendo"* (Sat). Y en otros se transforman con las experiencias, *"ahí tomamos la decisión de que el acuerdo es si preguntamos entonces nos contamos, o sea, si yo le pregunto -¿Usted tuvo sexo?- él me dice que -Sí-, ya yo si le sigo preguntando él me sigue contando"* (Ven).

En otras interacciones, aunque se intenta tener una constante comunicación honesta y transparente no se enmarcan con dureza los lineamientos, más bien aparecen a través de lo vivido. Como en el caso de Marte, *"no fue tácito como tal, sino que fue implícito, o sea, se empezó a generar entre nuestras dinámicas, lo que hablábamos, lo que decíamos, pero siempre con la cuestión de preguntar y con la comunicación",* de modo tal que *"la misma relación produjo ese acuerdo (...) se fue armando hasta que nosotros dijimos -Es así-".*

De esta manera, se busca la satisfacción de las personas que participan de la NMC, de modo que las dinámicas y acuerdos se reducen a lo fundamental para cada quien, en algunos casos queda principalmente el respeto y la comunicación, *“nos centramos fue a que cuando algo nos moleste nos reunimos, hablamos y devolvemos a la cotidianidad”* (Mer), en otras palabras, *“el único acuerdo que dijimos fue como -comuniquémonos las vainas-”* (Lun).

Bajo esta mirada, los acuerdos se modifican y acoplan a las maneras de relacionarse que sean más coherentes para cada quien. Maneras que se encuentran a través de la experiencia vivida, como para Venus, *“empezamos con los acuerdos, pero los acuerdos después de que uno ya va viviendo”* mutan y se adecuan al propio sentir, pensar y actuar, *“yo estoy ya viendo la anarquía relacional (...) donde no tiene tanto sentido que usted viva una relación abierta pero que finalmente tenga tantas limitaciones”*.

Los acuerdos podrían llegar a ser entendidos como puntos inamovibles de la práctica relacional, así algunos acuerdos llegarían a limitar la NMC, como piensa Venus, *“ahí ya no sería tan abierto, no habría realmente libertad”*, lo que se busca es que permanezcan elementos esenciales para las relaciones erótico-afectivas al mantener márgenes flexibles para vivir cada vínculo, así *“es importante tener el respeto y la responsabilidad afectiva, sin embargo, yo también tomo mis propias decisiones en el momento en que las tenga que tomar”*. Es construir rutas lo suficientemente flexibles para explorar el terreno relacional.

La permanencia del cambio con cada vínculo

La experiencia de vida humana se compone de transformaciones constantes acompañadas de pequeñas permanencias que nos permiten transitar por la existencia, como se estableció con la metamorfosis vincular.

Lugares transitados

Las transformaciones vinculares son constantes, hay múltiples fases tanto desde la individualidad de cada participante, como desde el desarrollo de diversos vínculos, que pueden presentarse tanto desde la monogamia como desde la NMC, incluso en diferentes tipos de esta.

Las primeras vivencias erótico y/o afectivas pueden surgir en la adolescencia, época en la que se comienza a instaurar la manera de relacionarse con otras personas desde estos ámbitos, como lo hizo Júpiter, *“en el colegio no tuve una pareja estable, no sé si fue por la cultura en la que estábamos o qué pero como que dentro de mis amigos como que no muchos teníamos noviazgos”,* por el contrario *“teníamos más bien cuenticos, amigos con derechos”,* así *“yo podía sentir que habían cosas chéveres con alguien e interactuar un tiempo (...) tener ciertos espacios bacanos y dentro de esos espacios poder sentir como cosas fuertes por alguien, pero no un noviazgo como tal así establecido, fuerte”.*

Marte en su adolescencia recuerda *“que siempre había alguien que me gustaba, como que siempre trataba de tener una relación con alguien”,* hasta que con su primera relación ‘formal’ comenzó a *“indagar sobre la cuestión del amor, de qué es una pareja, (...) de explorar mi sexualidad”* y explica que *“era una relación formal por la idea que se tenía de -Entonces ya no somos amigos, ya tenemos el título de novios entonces como novios tenemos que cumplir estos requisitos y prerrequisitos para que la relación vaya funcionando-”,* entonces *“que los besitos, que la cogida de mano, que los detallitos, que llamar en fechas especiales”* y *“uno siempre tenía la idea de que la relación entre más larga era más bonita y como que era más estable”.*

Así se construyen variadas concepciones del cómo deberían ser las relaciones erótico-afectivas, siendo la monogamia un punto de partida esperable. Marte tuvo *“muchas relaciones (...) monógamas secuenciales, y cuando estaba soltero sí compartía con muchas personas al mismo tiempo”.* Sol comenzó sus *“relaciones muy con la monogamia. Me sentía muy cómodo con la monogamia”* pues *“veía la*

monogamia como algo normal, como algo aceptable, como algo razonable”, la cual venía “con esa idea del amor romántico, del amor lindo, del amor Disney, de que todo va a funcionar, de que el otro a uno lo protege, uno protege al otro”, cree que “eso puede existir todavía, pero yo creo que se ve desde una manera más posesiva y menos liberal”.

Desde lo individual, pueden surgir muchos tipos de cuestionamientos y modificaciones en las personas, *“desde el colegio (...) era como empezar a indagar (...) muchas costumbres y dentro de esas costumbres estaba la religión entonces en medio de todas esas cuestiones de pareja empecé a hacer un camino para definirme como ateo”* (Mar). Es decir que, el camino de indagar se convierte en un proceso global, de cuestionar gran parte de las esferas de vida de la persona, a partir de esa *“deconstrucción logré construir otras cosas; entonces, aunque tuve varias relaciones monógamas, empecé a decirme -No es algo con lo que yo me siento bien porque me tengo que ver obligado a querer a una sola persona, pero yo no quiero-”* (Mar).

De este modo, se permite otro tipo de prácticas, de formas de vivir y experimentar la sexualidad, el erotismo y el afecto, como lo fue para Marte, *“en medio de ese camino de deconstrucción también empecé a explorar mi sexualidad desde otro punto de vista (...) y descubrí el maravilloso mundo del BDSM”,* así se descubren mundos que llevan a otros, *“y en este mundo empezaron a hablar de las parejas swinger, que no tiene que ver mucho con el BDSM de cierta manera, pero los nombraban”,* lo que le llevó a *“conocer la cuestión de las no monogamias y el poliamor y empecé a indagar sobre eso, sobre cómo me identificaba y cómo me sentía”.*

En la relación monogámica también pueden presentarse diversos momentos de la interacción, como para Júpiter, *“siento que hemos pasado por muchas fases, (...) desde que nos conocimos, por ejemplo, mi esposa me dijo -Oye, yo soy bisexual- (...). Yo, digamos que venía como de exploraciones de las relaciones y demás”,* y luego *“empezamos la exploración [desde la NMC] pero no habíamos conocido*

el tema del poliamor". Sin embargo, se reconoce que *"en las parejas hay todo eso, es una dinámica entonces hay ires y venires, y esas dinámicas de que a veces hay crisis"* (Jup).

En puntos intermedios de la monogamia y la NMC, estando en soltería, pueden presentarse situaciones en las que se pretenda decidir a una sola persona entre varias, como le sucedió a Luna, *"yo conocía como cuatro chicos distintos (...) a veces tenía citas con ellos, y yo decía como -Venga, pero con cuál me tengo que quedar-, es como que me tengo que quedar con uno no más"* pero luego *"empezó como la cosita a decirme -Venga, pero es que yo a los tres, cuatro, los valoro por lo que son- y no es un asunto de que me gustaran para tirar y ya sino que me atraían física, sexual, románticamente"*, teniendo en cuenta que *"además uno también tenía sus amigos sexuales que uno no cuenta como vínculos ahí, sino de otra manera"*, e *"incluso analizaba con mis amigos con cuál me debería quedar, y a la final no me quedé con ninguno (risas), a la final todo falló"*.

Y en la NMC, una vivencia puede contar con experiencias vividas distintas, como lo fue para Saturno en bares swinger, *"yo he ido dos veces, el primero pues sentí como asco, como mucha timidez, pero en el segundo sí conecté con varias personas y hubo sexo y conocí personas muy bacanas"*. Las personas pueden experimentarla en diferentes momentos y estados internos y externos, *"digamos que nosotros tenemos dos etapas: la etapa actual y la etapa de 2019; etapa prepandemia y etapa ya en pandemia"* (Sol). De esta manera, en las primeras etapas pueden presentarse ciertas dificultades que en las siguientes etapas pueden vivirse de forma distinta, *"al principio hubo muchos conflictos por esas diferencias de... quizás de intenciones, al principio. Ya en este momento creo que hay un punto como más... común, como de situarnos en ese lugar"* (Lun).

En algunos momentos hasta se puede considerar terminar con ciertas dinámicas en la relación, como el nivel de cercanía, la presencia de erotismo y la intensidad afectiva, sin embargo, pueden seguir los cuidados al tener una continuidad vincular menos intensa, como fue en el caso de Luna y Sol, Luna

comparte que luego de la ruptura *“valoramos el hecho de que construimos algo y seguimos hablando”* y crearon acuerdos para que *“siguiéramos sabiendo del otro, que no rompiéramos el vínculo, (...) igual me preocupa porque igual yo construí cariño por este man”*, acuerdos que fueran regulados, *“medio nos comunicábamos parcialmente (...) cierta continuidad no tan intensa del asunto”*, finalmente se percibe que *“hubo cierto cuidado como en ese sentido”*.

Sin embargo, aunque haya distanciamiento o se finalicen las relaciones de la forma en como son conocidas, con el tiempo, pueden construirse otro tipo de interacciones con las mismas personas, como con Luna y Sol, Luna expresa que *“cuando volvimos fue otra dinámica, fue un cambio muy drástico, porque creo que ya teníamos perspectivas diferentes y también ciertas claridades en cómo tramitar nuestra mierda, creo que ya se hablaban las cosas muy explícitamente sin tanto pereque ahí”*.

Lo anterior porque, como comparte Luna, *“Sol estaba como en otra tónica, yo también”*, a partir de las experiencias y las transformaciones personales *“mis problemas existenciales ya habían cambiado totalmente, y ya estaba en otra disposición también porque llevaba ya como un año de terapia psicológica”*, y las transformaciones de con quien se relacione, *“las transformaciones que Sol tuvo en sus relaciones y la forma en que leía las relaciones como que nos permitió hablar de otra manera”*.

Todas estas fases transitadas hacen parte de los recorridos relacionales que llevan a decidir y establecer las formas de vincularse con base en vivencias pasadas, dadas desde antes de desarrollar vínculos erótico-afectivos, todas ellas cargadas con particularidades que le van dando forma a la propia manera de sentir, expresar y transmitir los afectos y deseos.

Recorridos que dejan rastros: experiencia con enseñanzas

Por lo visto, son múltiples las transiciones que pueden generarse en las vivencias de la NMC, en las que pueden aparecer diferentes desafíos para cada una de las personas involucradas. No obstante, de

estos pueden incorporarse ciertos aprendizajes para la propia persona y para sus relaciones erótico-afectivas, desde los pensamientos, sentires y acciones.

Desde las mentalidades individuales, *“con el tiempo, ya cuando logré romper como esa creencia de la religión logré empezar a ver las cosas de una forma diferente y me ayudó muchísimo”* (Mar). Desde relaciones erótico-afectivas significativas, *“la relación que tuve con E (...) me ayudó a entender y explorar otras cosas tanto a nivel afectivo, como sexual, como intelectual”* (Mar). Y desde las propias vivencias en distintas prácticas de la NMC, *“fui entendiendo con el tiempo que eso a mí tampoco me encajaba, pues porque uno va viviendo otras cosas, se va metiendo con otras personas, va entendiendo”* (Sol).

Dentro de esos entendimientos se encuentra el percatarse que la NMC *“no es para todo el mundo (...) si hay cimientos se puede dar todo, si tú tienes dudas de tu pareja y te metes en esto se te acaba la felicidad y te puedes meter en un problema horrible”* (Mer). Además, ningún tipo de relación erótico-afectiva es superior a otras, *“entendí que no es que el poliamor y la monogamia sea una mejor que la otra”* (Mar), puesto que *“hay gente que construye sus vínculos desde la monogamia, de una manera mucho más sana, no tan tradicional, no tan jerarquizada”* (Sol), con sus propias *“formas de relacionarse y también son válidas, también pueden ser no violentas y salirse de ciertos esquemas”* (Lun).

En últimas, como Marte lo hizo, se comprende que cada interacción erótico-afectiva es *“diferente, independientemente de si es monógama o no monógama (...) y hay cosas que solo funcionan en esa relación”*, debido a que *“cada relación se construye bajo las reglas y creencias de cada una de las personas que interactúan dentro de esa relación”*, así *“cuando extrapolamos esa relación con otros siempre va a haber un conflicto, siempre va a haber algo que no cuadra y es porque no están las personas que crearon esa relación”*. De esta manera cada interacción es particular, *“mi relación con E es única entonces no puedo desear tener otra, entre comillas, E en mi vida”*, por el contrario, es importante *“entender y comprender*

de pronto otras dinámicas que sean chéveres y se acoplen perfectamente a lo que me gustaría vivir y que también esa persona lo quiera vivir, no imponérselo”.

Desde las vivencias de emociones y sentimientos intensos, estas pueden acarrear miedos y barreras al momento de expresarse, *“al comienzo era complicado sentir o decir las cosas porque sentía que la iba a embarrar”* (Mar), como para relacionarse, *“éramos muy cerrados, había muchos celos, desconfianza”* (Mer). Pero estos pueden vivirse de maneras diferentes, aunque en algunos casos son *“cosas que no desaparecen (...) pero son manejables”* (Mer), así, el sentir frente a determinadas situaciones puede presentarse con menor intensidad, puesto que *“con cada vivencia se atraviesa una emoción y ya uno piensa -¿Besos en el carro? Qué importa- (risas)”* (Sat).

De manera que, desde los actos se pueden crear alternativas, como para Marte quien aprendió *“que podría hacer algo diferente”*, donde las vivencias *“poco a poco me fueron permitiendo ver de otra forma las situaciones”*, lo que conlleva un tanteo más llevadero, *“cuando empecé a explorar nuevamente mi camino solitario no fue tan duro”*. Así, atravesar esas emociones permite reflexionar y construir parámetros para relacionarse considerando, como lo hace Luna, el abanico de posibilidades y modelos relacionales ya construidos, *“a la final aprendí que no es que yo me tenga que ligar a alguna relación”* sino que estos modelos *“me dan herramientas para comprender lo que yo quiero”*.

De este modo establecer a qué elementos darle importancia y a qué otros pasarlos a un segundo plano, como en el caso de Mercurio, *“con Terra lo importante que aprendimos (...) es dejar de ser tan trascendentales”*, dado que *“nuestra vida es muy larga para enfocarnos en una fracción tan pequeña y darle tanta importancia”* a ciertas situaciones *“sabiendo que van a haber muchas oportunidades”*, y así darle prioridad a las relaciones erótico-afectivas más significativas. Y con base en ello continuar construyendo los parámetros relacionales, teniendo claridad de que las prácticas en estas interacciones, como dice Luna, van *“mutando, que es un constante aprendizaje”* porque *“claro, puedo decir que -Estoy*

en la anarquía relacional- pero mi anarquía relacional de 2019, 2020, no es la misma que tengo ahorita, y no va a ser la misma que tenga el otro año”.

En estos aprendizajes sobresale un cambio dialógico que se presenta con los vínculos de forma global, Luna lo expone al tener experiencias vividas que le han enseñado *“a relacionarme, no solo con mis vínculos erótico-afectivos, sino con mis vínculos amistosos, con mi familia, como que me ha permitido ampliar mucho mi panorama de cómo estar con el otro”*, en últimas, *“aprendí a hablar con la otra gente, sin dramas”*. Sol considera que esto se debe a que *“cuando uno se mete en estos temas de la no monogamia uno va aprendiendo muchísimo a tener relaciones no tan tradicionales, tan violentas, tan ‘tóxicas’, y eso (...) le va permitiendo mejorar las relaciones que uno va construyendo”* con otras personas, pues siente que ese tipo de diálogo *“alimenta mucho más que aquellos que están muy anquilosados en lo tradicional”*. Sin desmeritar otro tipo de interacciones erótico-afectivas, como se mencionó anteriormente.

Luego de todos estos cambios, se reconoce el dolor como parte del proceso de aprendizaje, porque fueron *“experiencias de vida que dolieron, que me afectaron, pero aprendí que son necesarias y hoy en día gracias a esas experiencias es lo que me forjaron en lo que soy hoy y en lo que puedo ser mañana”*. Por lo que al mirar hacia el pasado pueden advertir, como lo hace Terra, que *“a medida que pasaba el tiempo (...) esto fortaleció mucho nuestra relación, entonces creo que ambos hemos aprendido bastante de esto”*, entre lo que resalta que cada persona *“tiene que estar en el lugar que quiere estar y con la gente que quiere estar”*.

En últimas, estos aprendizajes son otorgados por la observación, confrontación, asimilación, reflexión y trámite de las vivencias, algunas más retadoras y significativas que otras, que posibilitan esa construcción, reconstrucción y reforzamiento del mapa que se va elaborando para recorrer el terreno relacional desde la NMC.

Encontrar un norte: redirección de la intención

Como se estableció, algunas parejas comienzan sus exploraciones desde lo erótico, sin embargo, las experiencias plenamente eróticas pueden comenzar a ser cuestionadas, *“hablamos de que una relación monógama no es sólo sexo también es afectivo y eso pasa también en relaciones no monógamas”* (Mer). Y como reflexiona Venus, *“cuando uno ve la gente swinger que ellos son más como depredadores sexuales (...) a la espera de que lleguen los nuevos para poderlos como utilizar”,* o al usar *“aplicaciones esas de relaciones abiertas, gente buscando solo mujeres para trío, ni siquiera hombres, ‘unicornios’ solamente para tríos y que nunca se pueden dar el teléfono”*. Opiniones relacionadas a sólo algunas personas sin buscar generalizar.

Esto contrastado con sus propias perspectivas y sus acuerdos, se llega a discrepar con algunas acciones que buscan plenamente lo erótico, como en el caso de Júpiter, al advertir *“que estas relaciones muy esporádicas no nos llamaban la atención”,* dado que *“desde el principio nos dimos cuenta que nosotros no éramos como la mayoría de personas que tienen ese estilo de vida que llegan a un sitio y si alguien le gusta hace y deshace y de todo, nosotros no”*.

Para Luna esas vivencias únicamente eróticas en el *“que simplemente [se busca] tirar con otros y nos negamos la posibilidad de querer a más gente (...) de que también puedo tener un vínculo afectivo con esa persona, así no sea un vínculo muy fuerte (...) es una cosa muy de consumir el cuerpo del otro y ya”*. Sol complementa al expresar que también *“es limitar afectivamente a los demás”,* continúa, *“es permitirle... y aquí también el lenguaje es muy dicente, (...) -Le doy permiso a mi pareja-, como si fuera mía, como si fuera dueño de ella, -Le permito a mi pareja que se meta con otro sexualmente y no más-”* de forma que *“también hipersexualizo al otro con quien se meta y restrinjo las formas afectivas”*.

Para Júpiter y su esposa fue un proceso, *“desde el primer día que decidimos como conocer un poco la cultura swinger y hasta el último día que dijimos -ya no queremos ese tema-, pasaron unos cinco o seis*

años”, tiempo en el cual *“siempre nos gustaba entablar como una amistad, como una confianza, entonces nosotros teníamos unos acuerdos, por ejemplo, nunca estar con desconocidos, tomarnos un tiempo para conocer a las personas, las reglas pues del cuidado de la salud sexual”*, entre otros. Comenzaron a darse cuenta de lo que realmente querían, *“eso dio pie a que empezáramos como a explorar”*, de modo que paulatinamente determinaron los tipos de NMC más acordes a sus deseos, *“hemos decidido como que a nosotros nos interesa tener unas dinámicas en torno al poliamor (...) no interactuar con un montón de personas, ni nada de eso, sino exclusivamente temas de poliamor”*.

Igualmente, llama la atención cómo algunas experiencias de apertura erótica no satisfactoria sean el impulso para seguir informándose acerca de este tipo de dinámicas y así afinar la forma en cómo desean desarrollar sus interacciones erótico-afectivas, lo que abre campo a otras experiencias, *“ahorita estamos empezando una relación con otra pareja, que es como ese vector que une la vida swinger con la vida personal y ya eso está juntándose mucho”* (Mer).

Asimismo, las mutaciones dentro de los vínculos, como entre Sol y Luna, dan cabida a otros sentires y estados, como lo fue para Luna, *“el cambio de relación que hemos tenido me da a mi mucha más confianza y mucha más apertura. Por ejemplo, en la forma en la que yo le expreso afecto”*. De tal modo, embarcarse en relaciones más coherentes para cada quien facilita ciertos estados y dinámicas buscadas, así lo comparte Luna, *“me he quitado muchos miedos (...) antes estaba el miedo como de esas confusiones como -Pero si me pongo muy cariñoso de pronto la cosa se confunde hacia este tipo de relación que de pronto yo no quiero-”, ahora es “mucho más cariñoso de lo que era antes (...) ya no me da miedo agarrarle la mano, no me da miedo decirle que lo quiero (...) como que ya no están como esas presiones culturales”*.

Así, se van construyendo y afinando criterios para relacionarse, lo que implica tomar decisiones acerca de con qué personas vincularse y con qué precauciones y parámetros hacerlo, bajo la consideración de cambios de deseos y prácticas respaldados por los aprendizajes adquiridos en la propia NMC.

Apertura ante lo desconocido

Se contempla el desconocimiento y la incertidumbre, como lo plantea Terra, *“es una evolución, o sea, no sabemos en qué va a parar todo esto”*, por lo que sigue *“esperando algo más de la relación poliamorosa que tenemos porque”*, como menciona Mercurio, *“nos volvimos abiertos respetando nuestra relación y nos volvimos a cerrar para estar con ellos, entonces fue algo muy chistoso porque buscando libertades nos enfrascamos en una relación poliamorosa pero cerrada entre los cuatro”*. Con este panorama Terra considera lo que podría faltar para el proceso, *“de pronto si encontramos más parejas afines podríamos entender cómo se debe de llevar esto porque para ellos también es como un experimento [la otra pareja]”*. En este sentido, se está a la expectativa de tener vivencias que ayuden a redireccionar las intenciones para encontrar un norte.

De esta manera, hay apertura para descubrir progresivamente lo que sucederá en la práctica de la NMC lo cual dependerá de cada una de las dinámicas relacionales que se desarrollen, *“quién sabe qué pueda pasar a futuro, pero siento que eso va a ir progresando dependiendo de las dinámicas que tenga con las relaciones”* (Mar).

Como al imaginar una situación hipotética en la que Júpiter se vincule profundamente con una persona distinta a su pareja, *“tanto mi pareja como yo tendríamos que tener ciertos espacios individuales con la otra persona, pero al mismo tiempo los espacios de pareja y familiares”*, él cree que *“lograr encajar todas las dinámicas me parece también como algo que genera una expectativa, un reto”* (Jup).

Lo anterior muestra una disposición amplia al continuar explorando las dinámicas NMC desde la consciencia del desconocimiento o el conocimiento limitado, lo que permite asumir las vivencias con

paciencia y apertura, manteniendo de igual forma los aspectos esenciales para cada quien para desarrollar sus vínculos, como son el respeto y la transparencia.

Capítulo 3

Disonancia vincular

El reto de vincularse en la diversidad relacional

El construir relaciones erótico-afectivas desde la NMC puede ser el resultado de un proceso completo y complejo de búsquedas, encuentros, pérdidas, retos, choques de expectativas, conflictos internos y relacionales que hacen que el vincularse sea una vivencia retadora.

Buscando amores

- Quienes desde el comienzo se alejan

Al tener en cuenta que estamos envueltos en una cultura monógama, es esperable que no muchas personas lleven a cabo la NMC, posibles vínculos pueden alejarse al saber que la persona por la que se interesan ya tiene un vínculo. Esta situación a Sol le genera *“tristeza que a uno le dejen de hablar, (...) o se alejen de uno porque saben que uno está saliendo con otra persona y es como tan... agh”*, preguntándose *“¿cómo hago para explicarle a los demás que no tiene nada de malo? (...) que uno no le ve lío a que el uno se relacione con el otro... No, no hay ningún problema”*.

Luna por su parte siente *“una frustración la berraca a veces. Esa es la palabra, es frustración”* dado que *“estoy con una persona, me está gustando, estamos saliendo, pero digamos que de repente sale el tema -Ah no, pero es que tú ya estás con alguien- y parece ser un problema. Entonces digamos que es frustrante al principio”*. Esto debido a que se limita la posibilidad de construir relaciones erótico-afectivas que pueden ser significativas.

Finalmente, Luna siente que *“es muy difícil relacionarse con otras personas siendo no monógamo”*, dado que *“sentirán que ya tengo como una pareja, se espantan, si es que no me mentan la madre -Ustedes se están poniendo los cachos consensuadamente-. O si no como que simplemente me dicen -Pues no, esto no es para mí-”*, para él *“encontrar gente que está en la misma onda”* es retador. Así desde un inicio encontrar posibles vínculos está condicionado por los parámetros contextuales y de disposición individual para conocer y acercarse al tema de la NMC.

- **Interés por vincularse**

El conocer a otros posibles vínculos puede ser todo un proceso en el que se intenta salir con otras personas y en el camino se descubre si hay conexión o no, como lo es para Júpiter, quien salió con *“una amiga con la cual sentía un poco de decir -Ven, esta persona sí me mueve un poquito- y bien, fue chévere el tema, pero finalmente no me logró movilizar mucho”*. Él tiene una reducida interacción con otros posibles vínculos, *“todo este tiempo que llevamos esta relación así, pues yo casi que no he interactuado con ninguna mujer ni nada aparte”*, dado que él busca construir relaciones significativas, *“si no le veo que puede ser algo significativo y demás pues como que no me genera interés y eso ha sido una de las cosas que ha hecho que no (...) interactúe tanto con personas”*.

Júpiter lo que busca en otras interacciones para que sean significativas es que sean personas que le *“captive en muchos sentidos, (...) a nivel de pensamiento, a nivel intelectual, a nivel del plan de vida, que para mí sea una mujer que yo sienta que es como valiosa en muchos aspectos”*, de igual forma él siente que *“tengo una mujer que es maravillosa a mi lado, entonces lograr igualar esa barrera en cuanto a la forma de pensar, a la apertura, a la incondicionalidad, a muchas cosas pues no es sencillo encontrarlo”*.

Similar es para Venus quien en sus interacciones ha primado lo afectivo por encima de lo erótico pues *“yo estoy bien con el sexo con Saturno y no estoy buscando como nada más, como que... no, o sea, yo no tengo ningún afán”* de vincularse con otras personas. Ya que, como comparte Mercurio *“yo no creo*

que cuando uno está soltero es que diga *-Es que soy muy libre y me acuesto con todo mundo-* cuando *“realmente lo que hago yo es... conozco a E -Hola, cómo estás, dónde vives, qué haces, qué te gusta hacer- y si eso me agrada intentamos”*. Por lo tanto, conocer y vincularse con otras personas es un proceso particular que no cuenta necesariamente con patrones o parámetros temporales estrictos, más bien obedece a las intenciones y necesidades de cada persona.

- **Buscando diversidad donde no la hay**

Desde otras vivencias, Venus comparte que en este tipo de relaciones, *“yo he salido con cuatro, tres de esas personas no saben absolutamente nada de relaciones abiertas”*, de ahí que considere que *“no es cómodo porque (...) estamos educados para tener una pareja, que esa pareja sea de nosotros, y decir - Mi novia-, como que nos metieron eso en la cabeza y nosotros nos lo seguimos diciendo”*, y al ella intentar relacionarse desde la NMC *“todos me dicen -No, es que yo quiero tener una novia, quiero tener algo que sea como mío-, entonces no, no prospera nada por ese lado”*.

En este sentido está el conflicto de buscar tener interacciones desde NMC con personas que tienen prácticas finalmente monógamas, por este motivo se siente que no hay con quien crear lazos desde la NMC ética, *“yo ahora honestamente tengo temor por lo que se viene o porque yo tampoco veo a Venus en un poliamor porque está muy duro, no hay con quién”* (Sat).

Así también lo vivió Marte con sus primeras vivencias en la NMC donde *“empecé como a intentar dar pinitos de tener relaciones abiertas, pero siempre eran como monogamias a escondidas”*, dado que no había coherencia entre la aceptación de la NMC y su aplicación *“porque como que tú y yo tenemos una relación abierta entonces no hay problema, yo voy a salir con otra persona, pero entonces cuando tú me ves saliendo con otra persona como que -No, pero entonces ¿qué estamos haciendo?-"*.

Lo anterior puede ser conflictivo debido a que se encuentra en un entorno, con unas personas y unas prácticas que no van acorde con lo que se espera en la NMC, expectativas relacionadas con tener

mayor tranquilidad, mayor apertura, transparencia. Como también para otras personas puede ser mayor posibilidad de sexo y menor compromiso, a quienes se les conocen como polifake, como lo comparte Marte, *“di con muchas personas que decían estar como en la onda del poliamor o las relaciones abiertas pero me terminé dando cuenta que era una cuestión más de libertinaje”*, opina que estas personas consideran que *“tengo la posibilidad de argumentar que puedo estar con varias personas al mismo tiempo sin tener ninguna responsabilidad emocional”* lo que para él *“fue un poco chocante”*.

Similar fue para Luna, *“me ha pasado que mucha gente me dice -Sí, todo bien, a mí no me gusta la monogamia tampoco-”*, sin embargo *“después de que ya están como encarretados me dicen -No, para que sigamos tenemos que ser monógamos porque si no, no me cuadra el vínculo-”*. Entonces, aunque se tengan altas o bajas expectativas hay ciertos elementos conflictivos al encontrarse en un mundo que supuestamente era el que buscabas, pero en muchos casos las personas no saben realmente lo que quieren o lo que hacen.

Ahora bien, como no se le puede presionar a una persona para que participe en la DR tampoco puede hacerse para que lo haga desde la monogamia. En algunos momentos así lo sintió Marte, al surgir conflicto de intereses, *“los conflictos que he tenido son con las personas con las que quieren estar conmigo, que yo quiero estar con ella pero es una persona que realmente quiere estar conmigo pero quiere hacerlo desde la monogamia”*, al comienzo puede ofrecer *“la posibilidad de -Listo, intentémoslo- [desde la NMC] pero simplemente quiere intentarlo entre comillas, para meterse en la dinámica y mirar la forma de sacarme, entre comillas, del poliamor y enseñarme que la monogamia es el verdadero camino del amor”* lo que para él *“genera como mucho conflicto y raye”*.

Es retador comenzar a vincularse con personas que pueden mostrar apertura para aventurarse en la NMC, pero que finalmente lo puedan percibir como vía para tener prácticas desde el libertinaje y la falta de responsabilidad afectiva y/o erótica, o como medio para llevar a una persona determinada al

relacionamiento monogámico, que si bien a través de las experiencias vividas se puede llegar a la conclusión que el único modelo relacional que se busca es el monogámico, este comienza a ser conflictivo cuando se le presiona a alguien más para que lo sea.

Encontrando amores

- Auténtico conocimiento

Con todos los posibles retos con los que una persona interesada en la NMC puede encontrarse al buscar amores, también aparecen otras situaciones que pueden ser complejas al relacionarse con posibles vínculos. En parte, como comenta Mercurio, porque normalmente *“uno en el momento de conquista trata de ser un poquito más dócil, más amable, más tranquilo y con el transcurso del tiempo uno empieza, como dicen por ahí, a pelar el cobre”*, sin embargo, *“cuando empezamos esta relación no monógama es diferente, yo no tengo que fingir porque en teoría están conociendo a la peor parte social mía, están conociendo a Mercurio”*, de manera que *“te llevas a Mercurio y no sabemos si ese Mercurio es la mejor opción o no, simplemente te estás llevando esa parte de él”*.

Por otro lado, al tener en cuenta que parte de la metamorfosis vincular es comenzar en algunos casos una exploración en la NMC desde lo erótico plenamente, pasar a un nivel afectivo puede conllevar complicaciones, como lo comparte Mercurio, *“es diferente decir -Hoy me acuesto con alguien y mañana no sé y no me afecta- a tener que verlo después”* de forma habitual, puesto que *“con Terra cuando comenzamos con esto lo veíamos como un juguete todo, a todos (...) entre menos hablaran mejor”*, pero en el momento en que *“el juguete empieza a hablar es un complique porque todos tenemos problemas, todos tenemos familias, todos tenemos trabajos, factores internos y externos y hablo de internos como salud emocional, salud física y mental, todo eso genera (...) un contexto diferente”*, aparecen así otras condiciones para relacionarse erótico y afectivamente.

De modo que podría ser importante preguntarse, como lo hace Sol, *“¿y el momento que está viviendo la otra persona qué? Porque de pronto la otra persona está viviendo una situación muy difícil, familiar, laboral, lo que sea, la salud mental, la salud emocional”*, por lo que es necesario indagar por *“eso cómo se atraviesa en la construcción de relaciones y de vínculos”*, así *“puede que haya gente que necesite que no se acartone tanto, que no se defina tanto, que no se limite tanto, porque está viviendo un momento difícil, no tiene tiempo, ni mente, ni cuerpo para un vínculo”*. De la misma manera, considerar los estados propios, *“puede que uno tenga definiciones, indefiniciones, conflictos, pero ¿qué otras cosas está viviendo uno al mismo tiempo?”* (Sol).

También, otras situaciones se presentan al llegar a compararse con sus metamores o cómplices. Contrastan sus virtudes, sus características físicas y de personalidad y la calidad de relación que tiene cada quien con su vínculo. Por ejemplo, entre hombres está *“la comparativa del hombre, del ‘macho’”* (Jup), como para Mercurio, tuvo momentos en los que *“veía manes con una verga protuberante y uno quedaba como -Bueno, vamos a ver qué pasa-, y hasta uno se achantaba”*, razón por la que *“hubo momentos que yo obviamente me bloqueaba y yo -No, tranquila, dale amor, o sea, no hay problema-”, y “aceptarme eso, de que había manes como más potentes, es fuerte”*, sin embargo *“después uno lo va asimilando”*.

Estas prácticas implican cierta exposición, en unos casos más que en otros, de lo que cada persona es, desde sus intenciones y deseos hasta sus características de personalidad y corporalidad. Lo cual también se encuentra atravesado por un marco contextual que complicará o facilitará la manera de sobrellevar el grado de vulnerabilidad en el que se encuentra cada persona.

- **Vinculación dispar**

Luna menciona que una situación conflictiva es el *“encarretarse uno con personas con una orientación relacional distinta a la que uno tiene”*, sin creer que tenga que ser una limitante necesariamente, *“eso no quiere decir que no sea posible”*, sin embargo, *“de entrada ya hay un conflicto*

porque hay un horizonte y unas expectativas diferentes”, por ejemplo, “yo estoy como en la anarquía relacional y me encuentro con una persona que tiene una relación abierta, o que es una relación jerárquica”, así cuentan con deseos e intenciones distintas dentro de la misma NMC. Para Luna “eso siempre ha sido un asunto y un motivo de conflicto con las personas con las que me he relacionado”.

Esta situación para Luna se asemeja a “un choque cultural”, cuando se “empieza a definir cosas con la otra persona y adquirir ciertos compromisos. Las típicas conversaciones de -Bueno, ¿usted y yo que somos?-, momento en el que “uno llega y se encuentra con una persona que tiene otro sistema de creencias y te dice -No, yo creo que la pareja es esto y para mí es importante conservarla de esta manera-” y como contraparte “yo le digo -Pues no, a mí el concepto de pareja o de noviazgo no me funciona, entonces yo no voy a llegar a eso-”.

Por lo tanto, como comparte Luna, “sí es un motivo de conflicto esa discrepancia en el sentido en el que muchas veces uno se encuentra con personas que tienen (...) unos comportamientos preestablecidos”, que se manifiestan mediante frases como “de hoy en adelante nos vamos a nominar ‘novios’ entonces nuestras prácticas van a ser estas”, dado que “como ya están supuestas culturalmente uno tiene que saberlas y si no las sabe uno es el diablo”.

Sol tiene pensamientos parecidos, para él “los conflictos nacen de una idealización del ‘deber ser’, usted cómo tiene que comportarse, qué tiene que hacer, qué parámetros tiene que cumplir, cómo nos tenemos que definir”, de modo que en esos casos “uno queda como -Ah, qué mamera. Tengo que corresponder a unas (...) aspiraciones del otro”, por ello es “muy cansón también. Hay gente que lo entiende, pero hay gente que no, entonces es muy complicado”. Por otra parte, Sol comparte, “hay gente que quiere un vínculo de una manera de refugiarse de sus otros problemas, y eso también es muy conflictivo y (...) problemático, porque entonces uno se puede volver como escampadero emocional de las otras personas”.

De manera que las disposiciones para relacionarse en NMC se encuentran en diferentes niveles, como lo expresa Mercurio *“la disposición es muy importante (...) el día de mañana puede haber problemas con base al querer, simplemente yo no voy a querer hoy o ellos no van a querer hacer cualquier cosa”,* puesto que *“cuando yo me expreso no hablo de temas sexuales, sino cualquier cosa (...) no todo el tiempo uno está dispuesto”,* por lo que *“va a haber un momento en que coincidamos y la vamos a pasar genial pero no siempre estamos disponibles al 100% para esto, entonces es como nivelar”.*

Así, en algunos casos, como en el de Luna, *“nos cruzamos en puntos diferentes de esa transición. Yo ya estaba más en el punto de la anarquía relacional y no quería que nadie me prohibiera nada”* y para un momento previo de la interacción *“Sol todavía estaba un poco más primero en la dinámica de la relación abierta... como en otras disposiciones. Eso fue mutando”.* Cada persona que se vincula puede hacerlo desde una forma de tantas de vivir la NMC, lo que puede coincidir o no con las formas de sus vínculos, *“el único desacuerdo que hay en este momento es lo del tema de si mi enfoque es sexual o no”* (Sat).

De la misma forma, es importante considerar que no siempre se podrá cumplir con las demandas de necesidades de otras personas, por ejemplo, al sentir *“que hay personas que demandan mucha atención, que eso no me parece que sea pecado, pero sí es cierto que a veces uno puede suplir esa necesidad y otras veces no”* (Mar). Así en las diferencias relacionales *“el conflicto está en que igual ya se construyó un vínculo entre esa persona y yo, y desvincularse es muy berraco. Es difícil. No es como que - Bueno ya cerramos el vínculo y chao-”* (Lun).

En pocas palabras, como expresa Mercurio, los conflictos al vincularse pueden aparecer y/o fortalecerse por diferentes motivos personales y relacionales, para él prima *“el carácter (...) Terra es una persona y Mercurio es otra persona que llegan a converger en muchas formas de pensar pero (...) hay cosas de las cuales yo le voy a poner atención y Terra no y viceversa”,* además de acciones que pueden

generar conflicto, lo que puede ser *“cualquier cosa, aquí partimos de cómo camina, cómo come o acciones generales, o sea, realmente acciones profundas”*, discrepancias que pueden complejizarse *“en una relación tan cercana, donde hay lazos tan fuertes, el darte cuenta de que no piensas igual que yo es muy duro”*.

La vinculación dispar puede presentarse en cualquier momento de las interacciones erótico-afectivas, puesto que las transformaciones propias de la metamorfosis vincular en las intenciones, disposiciones y propósitos de cada persona involucrada hará que los horizontes no siempre converjan. Pueden hallarse puntos en común, negociaciones y asimilación de aquello que no coincide, dependiendo de la construcción del vínculo con su nivel de cercanía y de priorización que tenga eso que es distinto para cada quien.

Metamores

- Los amores encontrando amores

La elección de las personas y los tipos de interacciones que desarrolla la pareja o vínculo, desde la NMC, puede ser fuente de conflicto debido a las expectativas construidas de quiénes serán los metamores y su tipo de vínculo, tal como lo esperaba Venus *“yo siempre imaginé... yo decía -Marica, si Saturno sale con otra persona tiene que salir como con una arquitecta, alguien así bien inteligente, que hablen de astronomía- (risas) (...) cosas que no puede hacer conmigo”*.

El choque con estas expectativas puede ser una fuente de conflicto al comparar o sentir que esas selecciones o formas de vincularse no le aportan a la relación en sí, así lo comparte Venus, *“entonces todo como tan básico y yo decía -bueno (...) yo siento que Saturno (...) como que no busca nada que de verdad nos sume en esta búsqueda-”*. Igualmente, puede generar confusión y aflicción, *“me da desconsuelo, o sea, me desilusiona porque yo siento que Saturno es alguien muy inteligente, como que lo veo en esa*

inconsciencia y me da hasta pena (risas)", inconsciencia en el sentido de que lo que hacen y representan esos otros vínculos no parece provechoso.

Además, este conflicto en Venus parece aumentar por la comparativa que hace del cómo era ella antes y del cómo es ahora, *"es sobre todo el quién era yo hace años cuando Saturno se enamoró de mí, y yo he cambiado mucho en todos estos años"*, y sentir que la pareja o vínculo interactúa con personas similares a sus versiones anteriores le hace creer que *"en ese momento no siento que haya valido la pena cambiar todo eso si finalmente él vuelve y busca como lo que yo era"*. Así surge la pregunta *"¿Para qué? (...) yo soy feliz siendo ya como soy, pero cuando yo empecé como a cambiar todas esas cosas yo lo hice para también ser una mejor persona para él, pero cuando sigue buscando eso..."* pareciera perder su sentido.

Lo anterior especialmente cuando Venus está *"contrariada con el tema de los ambientes"* en los que se encuentra Saturno en sus experiencias de DR, ambientes *"que a él no le gustaban"*. Esto sumado a la percepción que tiene Venus de la responsabilidad afectiva de los metamores, *"yo siento que no es responsable con él, no es responsable conmigo, a mí me parece absurdo que alguien como Saturno esté metido en un ambiente como ese"*, lo que le hace pensar *"¿Pero qué está pasando?, ¿quién es esta persona?-"*. Venus concluye que *"hay dos cosas, Saturno definitivamente eso es lo que le gusta y finalmente va a decidir no estar con esta Venus que es bien aburrida o yo tendré que regresar a ser esa persona y yo no quiero"*, por ende, para ella representa una *"bipolaridad en mi cabeza que dice -Bueno, yo disfrutaba ser así, sin embargo, era una inconsciencia muy profunda en la que yo no quisiera volver a caer-"*.

Por otro lado, así como se puede sentir desilusión por la elección de metamores también se puede sentir desconfianza por ellos. Es decir, las personas con las que se involucra mi vínculo podrían generar conflicto con mi vínculo en sí, en el caso de Marte algunos metamores representaron riesgos y por tanto

desconfianza, *“hace como unos tres o cuatro meses terminé con E porque no confiaba mucho en ella por las decisiones que estaba tomando”,* dado que *“ella empezó a conocer a varias personas, yo no tenía ningún rollo con eso, pero desafortunadamente esas personas no me generaban confianza como tal”*.

Así, puede convertirse en un desafío asimilar la elección de las personas con las que se vincula la pareja o vínculo y el tipo de interacción que desarrollan, especialmente cuando estas representan desilusión y/o desconfianza. Esto al mismo tiempo puede llegar a afectar negativamente la relación que se tenga con la pareja o vínculo en sí.

- **Vínculo jerarquizado**

Desde otras vivencias, Luna comparte cómo puede ser la experiencia de ser vínculo secundario a partir de las condiciones dadas por parámetros que su vínculo y su metamor construyeron, *“cuando uno se siente un vínculo secundario, (...) se siente como... raro, porque es como que (...) las decisiones de mi relación dependan de otra persona que yo no conozca, o que conozco y ‘equis’”*. Esto para Luna es *“absurdo, porque este vínculo es particular y es nuestro, no es con esa persona”,* aunque *“obviamente toca a esa persona y la atraviesa de alguna manera y si hay que hablar cosas, se hablan, pero no siempre es así”*.

En este sentido, para Luna, ser el vínculo secundario puede conllevar a *“sentirse el paréntesis o incluso el experimento, porque mucha gente llega al asunto no monógamo con una curiosidad medio fetichizada”*. Estas personas que desconocen en profundidad la NMC pueden llegar con el pensamiento de *“Ay, voy a probar”,* lo que resulta en que *“va a experimentar, y (...) uno vuelve a sentirse ya ni siquiera frustrado sino como un poco manoseado, como -Entonces soy (...) la cosita que vamos a probar a ver si me gusta-, pero soy un experimento”*.

Así la responsabilidad afectiva también atraviesa los vínculos que puedan ser menos intensos y cercanos, en algunos casos al *“desmontar un poquito eso de la jerarquía, porque no es justo para nuestros*

vínculos” (Sat), aunque se reconozca que *“es que es un problema muy complicado porque uno (...) siente la necesidad de que la atención y que el afecto principal sea para uno”* (Sol).

Establecer las prioridades de dinámicas, tiempo y compromiso que se traducen en la calidad de cada vínculo, puede ser sumamente retador, tanto para la persona que siente que no se encuentra en el nivel de priorización adecuado como la persona que jerarquiza con base en lo que siente y piensa que es lo conveniente y apropiado, que de igual forma puede responder a parámetros establecidos con un vínculo en particular, que suele ser el vínculo principal, núcleo o central.

- **Relación entre vínculos**

Respecto a la relación que puede existir o no entre los vínculos, Luna menciona que desde las comunidades enfocadas en la NMC pueden gestarse preguntas como *“¿cómo nos relacionamos con nuestros metamores?”* y llegar a respuestas como *“lo importante es que todos nos llevemos bien y que conozcamos a nuestro metamor, y que seamos amorosos”*, a lo que Luna responde que el metamor *“es una persona, y como es una persona es susceptible de que me caiga mal o que simplemente de pronto yo no tenga tiempo ni disposición para conocerlo”*.

Por lo anterior, Luna siente que *“a uno también le imponen como ciertas obligaciones que salen de sus círculos (...) de discusión poliamorosa, que también vienen a imponerle a uno (...) una cosa medio normativa”* al decir que *“todos tenemos que ser amor y paz”*, concluye que *“eso es poco realista”*. A partir de esto se cuestiona, *“¿y si el man me cae mal? o ¿la vieja me cae mal?”*, lo que le lleva a pensar que *“estoy en mi derecho de no hablarle (...) respeten que yo no quiero estar ahí vinculado ni como amigo ni como vínculo erótico-afectivo, ni de ninguna manera. Yo respeto su relación, ustedes respeten mi distancia”*.

Para Sol es similar, *“tampoco me gusta como una cuestión mandatoria que otras formas de no monogamia sí exigen, como que haya ese poliamor cerrado donde los metamores se conozcan, se tengan*

que relacionar entre ellos”, lo que a él le parece “muy coercitivo, como que todos se tienen que conocer con todos”. De manera que, como comparte Sol, pueden darse momentos en los que “tenemos conocidos en común que a él le pueden caer bien, a mí me pueden caer muy mal, o viceversa, y pues ahí no hay ninguna restricción”.

Lo anterior, reitera Sol, *“siempre y cuando no afecte (...) si no comienza a afectar el vínculo”, se puede pensar “-Bueno, esa persona me puede caer a mi mal, pero pues, si tú te quieres meter con él y te sientes cómodo con él y te hace bien, hazlo, no te tengo por qué restringir eso-”, pero que prevalezca el cuidado, “como tramitar ese tipo de cuidados, de -No me exponga, no me relacione, no me lleve a que yo me encuentre con esa otra persona-, cosas de ese estilo”; distinto sería si la persona tiene tendencias violentas, “ahí ya la cuestión es más una advertencia de -Ten cuidado-, que es distinto a -No te metas con esa persona porque no me gusta y ya-”.*

Por lo tanto, la relación entre los amores ni es obligatoria ni necesaria en la NMC, todo ello dependerá de los genuinos deseos, intereses y disposiciones para hacerlo, sin ello limitar la interacción que la persona pueda tener con sus distintos vínculos, independiente de si estos se relacionan o no, siempre y cuando sean interacciones alejadas del maltrato en cualquiera de sus variantes.

Caminando con amores

- Manteniendo amores

Todas las personas involucradas en la NMC cuentan con sus propias metamorfosis vinculares, como los metamores, quienes viven sus procesos para comprender y adecuarse a la NMC, en especial si son dinámicas desconocidas o no practicadas previamente. Como para el metamor de Júpiter, *“ha sido un poco complejo porque él nunca ha escuchado este tema del poliamor, de hecho, se separó hace poco”, y él y su esposa han “generando cosas fuertes emocionalmente”, pero “él como es la primera vez que ve este tipo de cosas a veces (...) hemos percibido que está poniendo barreras con ella”, lo que implica ciertos*

choques emocionales al principio *“porque él decía como -Es que yo soy tu amante- y ella le decía -No, entiende que no eres mi amante (...) sino que estamos en una relación-”*.

Así, los metamores pueden experimentar confusiones en su deseo, *“él le ha dicho a ella como - Me gustaría estar muchísimo tiempo contigo, compartir cosas-, pero luego le dice como -No, pero es que igual nunca vas a poder estar conmigo bien, tú tienes un esposo-”* (Jup), al anhelar una interacción profunda, pero creer que no se podrá dar como se espera dada la NMC, deseos influenciados por un discurso dominante cultural del amor romántico.

Ahora bien, en el caso de Terra y Mercurio, estos como pareja núcleo tienen una relación erótica y afectiva con otra pareja heterosexual, con quienes se han presentado situaciones retadoras y quienes, para Terra *“personalmente sigo viendo esta relación poliamorosa como del momento, como para pasarla chévere”*, sin embargo, *“en el momento en que nosotros queríamos salir con otras personas y teníamos que consultarles a ellos sí creo que generó como un conflicto”* entre Mercurio y ella, ya que Terra *“decía como -Pues, no tenemos que decirles nada-”* pero la otra pareja consideraba que *“-Pues, es que son nuestros novios entonces nos tenemos que contar todo-”*. No obstante, para Terra y Mercurio lo que prima es su relación núcleo, por esto las dinámicas con sus vínculos y su pareja pueden ser o parecer ‘menos comprometidas’.

De forma que, para Terra si bien esta otra pareja *“sí nos caen bien, nos gustan mucho, la pasamos muy bien con ellos, han sido un soporte como emocional en muchas temporadas difíciles (...) eso también nos hace como encariñarnos más con ellos”*, aún está el *“conflicto que nosotros pensamos como -Bueno, ¿y qué va a pasar?-”*. Sin embargo, aunque Terra y Mercurio tengan estas preocupaciones *“nunca se lo hemos manifestado a ellos de esta forma”* puesto que *“yo pienso que si uno les dice como -Hoy quiero salir con tal pareja- ellos nos van a decir como -Sí, bueno, háganle- pero internamente ellos crean su conflicto allá”*, pero sólo por percepción, sin tener seguridad sobre ello.

Mantener los vínculos acarrea su complejidad, dada la posibilidad de que existan vinculaciones dispares, lo que al mismo tiempo implica que cada reto se pueda manejar de una forma distinta dependiendo de la persona con la que se presente.

- **Estabilidad relacional**

Por otra parte, desde la vivencia de Marte, *“actualmente lo que estoy buscando es como tratar de generar un poquito más de estabilidad en relaciones y en mi red o constelación porque siento que voy a empezar a hacer como otros proyectos de vida”*, él siente que *“en este momento necesito es como tranquilidad”* por lo que *“el hecho de estar compartiendo como con tantas personas, que de alguna manera de pronto no puedan entender la situación o que estén demandando mucha atención, que también están en todo su derecho”* finalmente *“va a ser algo que no voy a poder cumplir”*.

Así se puede llegar a un punto en el que se busquen vínculos más estables para enfocar su energía en otros proyectos diversos a vincularse, buscando una estabilidad como seguridad del vínculo desde la autogestión. No obstante, se considera que *“no es muy fácil manejar las relaciones hoy en día, estamos expuestos a redes sociales, estamos expuestos a los problemas de la familia, el trabajo, a la sociedad, hay muchos factores externos e internos que hacen difícil una relación”* (Mer).

Buscando esta estabilidad relacional en la que se priorizan las relaciones afectivas, además de dedicar un tiempo significativo a otros aspectos de la vida, puede implicar conversaciones incómodas, terminar o transformar vínculos, por tanto, la posibilidad de que aparezcan emociones intensas por manejar.

- **Nombrar el vínculo**

Ahora bien, el nombrar estas interacciones también puede representar desafíos puesto que, dependiendo del tipo de vínculo, sus características y proximidad, se crearán determinadas maneras de llamarle a cada relación. Mercurio opina que *“el primer error de los seres humanos es ponerle nombre a*

algo que no es real”, es decir, “para nosotros lo único real es lo que yo tengo con ella [Terra], lo otro, hasta tanto no sé normalice, es una fantasía, es algo efímero, entonces yo no le pongo nombre a algo que no existe”.

Sol considera que *“las definiciones también son muy complejas y están muy atadas a una cuestión cultural mononormada”,* no obstante, *“habrá gente que sí le guste definir -Bueno ¿y usted y yo qué somos?”* o *“¿Usted es más importante que...?”* o *“¿Yo soy más importante que su otra pareja?”*. Luna, desde su perspectiva, puede centrarse en *“no tener definiciones pero sí tener unos principios éticos básicos de relación con el otro”.*

Por su parte Marte expone que *“utilizo mucho los títulos ahorita es como por darme a explicar y entender, pero dentro de mis dinámicas yo no utilizo los títulos”,* debido a que *“siento que es más importante valorar a las personas por lo que son que por el título que pueden tener en mi vida”,* en este sentido, ejemplifica *“a mis amigos los quiero por lo que son por ellos mismos como personas más que por tener el título de amigos”* y *“a E la quiero porque es E, por lo que ha significado en mi vida más allá de que sea mi novia”.*

Así, el que las interacciones erótico-afectivas construidas sean efímeras o permanentes da bases para nombrar o no cada vínculo, solo nombrando lo que tiene cierta continuidad y lo que es significativo. Se comprende que el definir las relaciones permite organizar el mundo, darle un sentido y comprensión, no obstante, lo que sobresale son las dinámicas desarrolladas con cada vínculo, su valor y significado para cada persona.

Conflictos primerizos en la diversidad relacional

Al iniciar las prácticas en NMC pueden presentarse ciertas situaciones retadoras que serán vivenciadas de múltiples formas por cada participante y su particular manera de desarrollar sus interacciones erótico-afectivas. En este capítulo se abordarán esos primeros impactos internos y externos

que se encontrarán inmersos en la metamorfosis vincular, por lo tanto, lo retador al iniciar puede ser sólo una parte del proceso de vincularse desde la NMC.

Primeros pasos y primeros tropiezos

El indagar y curiosear al inicio de la NMC implica encontrarse con múltiples barreras que pueden tornarse conflictivas, como lo fue para Marte, *“al comienzo cuando era muy joven y empecé a indagar fue muy duro para mí porque había muchos tabús, como muchos conflictos internos y externos con lo que me habían enseñado, con lo que yo había vivido”*, lo que le llevó a pensar que *“Soy malo”*, de manera que *“el primer conflicto que yo tenía era conmigo mismo, saber o sentir de que estoy haciendo bien las cosas o no”*.

Estas rupturas mentales se dan por la nueva inmersión al tema y a la manera de enfrentarlo, lo que supone, entre otros, el *“conflicto de entender, por ejemplo, que el amor no es controlado, que el amor puede fluir”* (Jup). La esposa de Júpiter le comparte *“-yo no amo a un hijo más que al otro, yo amo a los dos en cada momento distinto cuando estoy con los dos-, y lo mismo entender ese conflicto del amor único en una sola persona”*, aprendiendo un *“concepto diferente de un amor que no sea posesivo”* (Mar), lo que acarrea un proceso de asimilar esas diferencias y la idea del amor único y diverso que no se controla.

De la misma manera, al aparecer variadas situaciones retadoras que normalmente se desconoce su manejo, pueden manifestarse sensaciones intensas, *“hubo días de celos fuertes”* (Jup), lo que en algunos casos llevó a pensar que la pareja podía no amarle al desear estar con otras personas, *“al principio no fue nada fácil, me daban muchos celos, hasta incluso yo lloraba y yo le decía -No, es que usted no me ama porque usted quiere estar con otras viejas-”* (Ter). Es en la medida que transcurre el tiempo, *“ya llevamos casi cuatro años, yo he aprendido demasiado como en cuanto a compartirlo a él”* (Ter), las experiencias y las conversaciones que se adquirieren conocimientos y herramientas para tramitar las vivencias conflictivas con mayor propiedad.

Primeras expectativas, primeros impactos

Como se ha comentado y como se estableció con la metamorfosis vincular, las personas que comienzan su travesía en la NMC suelen hacerlo desde la pareja monogámica, de forma que cuentan con ciertas expectativas de cómo se desarrollarán las dinámicas pero al mismo tiempo tienen apertura hacia las posibilidades, *“desde un comienzo es -A ver qué pasa, es bien complejo y cuando pasaban las cosas o a ella le chocaba o a mí me chocaba y es natural”* (Mer), lo que da muestra de que la vivencia de conflictos es algo esperable de cierta manera.

Estas expectativas pueden ser acerca de cómo la otra persona puede reaccionar frente a las nuevas prácticas NMC, como lo comparte Terra, *“yo la verdad era muy tranquila, al principio yo decía como -Pues bueno, sea lo que se dé-”,* pero su pareja esperaba otras respuestas, en algunos casos ligado a una mirada monógama, *“al principio como que él que esperaba que yo reaccionara así como mal era Mercurio porque me decía como -No, es que tú no me amas porque tú no dices nada-”* a lo que Terra le respondía que *“en el momento a mí no me dieron celos (...) Sí te amo pero (...) está bien-”*.

Estas diferentes reacciones pueden generar conflictos a raíz de la comparativa entre cómo responde el vínculo y cómo respondo yo a determinadas situaciones en la NMC, lo que le sucedió a Saturno que le hizo pensar *“-Entonces a ti te funciona y a mí no, o sea, yo hago el trabajo, atravieso la emoción de que salgas con alguien y cuando yo lo hago entonces vos te volvéis nada y yo tengo entonces que parar-”,* lo que produjo *“una herida que afloró hasta hace poco”*. A lo que Venus añade que *“él lo sintió injusto”*.

Lo anterior puede ser producto de diversos conflictos relacionados con la coherencia entre el deseo inicial genuino de participar en la NMC y en algunos momentos no desear participar y tal vez sentir presión para hacerlo por parte de la pareja, como lo fue para Terra, *“para mí fue muy difícil al principio,*

porque a la vez pensaba como -Fui yo la que le dije que sí, que nos metiéramos en esto y ahora le digo que no-", lo que le llevaba a sentir *"como un conflicto interno en mí por lo que decía y lo que hacía"*.

Estos conflictos internos pueden darse por impactos significativos, como la primera vez que la pareja se vincula con otra persona, situaciones que pueden ser esperadas pero que por su momento de aparecer y su forma de contar puede generar un choque. A *"los seis meses de que iniciamos [en NMC] él salió con alguien (...) y me contó todo (...) salió con alguien y tuvieron sexo entonces (...) para mí como que todo eso me estalló en la cabeza, entonces fue muy impresionante"* (Ven). Circunstancias que se unen a las características propias de las personas, *"yo estuve varios meses con muchos conflictos internos porque yo soy muy analítica, entonces yo me voy como -Bueno, ¿por qué pasó esto?, ¿por qué me estoy encasillando en esto?-"* (Ven), análisis enmarcados por preguntas de diversa índole que dependiendo del caso podría favorecer o entorpecer el trámite de conflictos.

Estas incoherencias y choques pueden conllevar la sensación de desconocer a la pareja en ciertos momentos de estas prácticas, por ejemplo, si la persona es reservada y desde la NMC en ciertas vivencias eróticas con diferentes personas actúa de una forma más abierta y espontánea puede surgir la pregunta de su pareja de *"¿dónde estaba esa niña recatada que no hacía nada?"* (Mer), lo que genera desconcierto al ser una respuesta de la pareja no esperada.

Comienzo de la vinculación dispar

Dentro de estos conflictos primerizos también aparece la vinculación dispar en momentos en los que puede generarse la sensación de estar en un tercer plano y eso convertirse en un choque en la interacción, como lo fue en el caso de Terra y Mercurio. Terra tuvo *"muchos problemas con Mercurio porque yo le decía -¿Por qué yo me tengo que comer al man feo y tú sí la vieja bonita?- entonces él me decía -Ay, amor es que es un sacrificio (...) solo Hazlo y ya-"*, pero finalmente concluyó que *"no, no se trata*

de solo hacerlo y ya porque entonces yo no lo estoy disfrutando (...) yo no tengo que hacer sacrificios porque esto es de los dos y es para que disfrutemos los dos”.

Terra reitera: *“si uno se enfoca solo en una persona [por fuera de la pareja] ahí empieza a haber el conflicto, empieza como a rayar las diferentes acciones que el otro pueda hacer”.* Mercurio ejemplifica estas acciones, como *“que yo le preste más atención a la cómplice o que Terra le preste más atención a su cómplice”* o *“que yo tenga ciertas actitudes o tenga ciertos comportamientos que le pueda llegar a molestar, como que la abrace, que la bese [a su cómplice]”.*

Posteriormente, Terra comparte que *“él [Mer] se dio cuenta que, si a uno lo dejan a un lado, no le prestan la atención que uno merece porque en esto estamos juntos, pues va a chocar mucho”,* así que *“él [Mer] entendió como -Sí, esto es de los dos, tenemos que disfrutar los dos- entonces empezamos a ser un poco más selectivos (...) de que sean bonitos ambos, de que agraden. Y así lo hemos llevado por el momento”.* En estos entendimientos Mercurio ya considera que *“es rico que los dos nos ceguemos por la pasión, pero llega un punto en el que uno pasa a un tercer plano, cuando somos los dos para todo”,* por lo que si a la pareja le *“ves completamente satisfecho con otra persona tu quedas como -Oiga, pero entonces ¿dónde estoy yo?-”,* lo que produce preocupaciones e inconformidades.

Mercurio concluye que *“el egoísmo es la parte fundamental en esto, cuando uno deja de pensar en la pareja y piensa solo en sí mismo”* y hay un *“desprendimiento (...) de que no le importe la felicidad de la otra persona”,* todo ello *“hace que se dificulten las relaciones no monógamas”.* Así, la vinculación dispar es un conflicto intersubjetivo en casos en los que, por ejemplo, la pareja pide que se acceda a ciertas situaciones en NMC sin pensar completamente en el disfrute o aceptación de su vínculo, esto podría terminar vulnerando a la persona que no disfruta de la situación, a raíz de la presión de su pareja y de sí misma.

Es así como, por múltiples motivos como la falta de vivencias y conocimiento propio, además de una vinculación desde diferentes expectativas, pueden surgir variados sucesos conflictivos cuando se inicia en NMC, esperables algunos por el choque con la herencia cultural de las relaciones monógamas en las que en sus dinámicas pueden prevalecer, en muchos casos, aspectos como: la jerarquización, la vivencia de celos normalizados y la sensación de desear a otras y variadas personas como algo negativo.

El conflicto intrasubjetivo en la diversidad relacional

El conflicto en la DR puede ser experimentado desde múltiples planos, siendo uno de ellos el plano intrapersonal, donde aparecen las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos de cada persona producto de su particular experiencia en la DR. Cada situación implicará un conjunto de respuestas internas que asimismo podrán impactar en su manera de responder ante estas. Circunstancias que conllevan límites, pérdidas, choques en la comunicación, presiones internas y externas, desconocimiento de cuál es el propio lugar y un agotamiento ante la vivencia de la NMC.

Ruidos que aparecen desde adentro

Al aventurarse en la NMC pueden surgir diferentes conflictos que se viven internamente, representando oscilaciones desafiantes de lo que se siente y piensa frente a lo que se le presenta en la vivencia diversa, apareciendo temores, confusiones, confrontaciones, dudas, indecisiones, preocupaciones y reflexiones.

Desde los límites impuestos desde la monogamia, se encuentra el conflicto de estar con una sola persona y sentir que se tiene que desechar otras relaciones que podrían ser significativas, como lo expresa Luna, *“como ese sentimiento medio violento con uno mismo”* expresado en *“que tengo que limitarme a estar sólo con uno y tengo que desechar... no sólo desechar la posibilidad de tener una relación, sino que tengo que dejar de hablar con este sujeto”*, en este sentido es *“desechar todo el vínculo afectivo que se construyó con la otra persona, la amistad que se pudo haber construido con la otra persona, como si eso*

no valiera". Permitiéndose reflexionar sobre estas realidades y con base en ello construir las relaciones que se desean.

Desde las pérdidas, ya en la NMC, distintas situaciones conflictivas pueden conllevar vivencias personales como la sensación de pérdida de una relación erótico-afectiva significativa, *"en ese momento para mí fue un choque muy fuerte porque (...) estábamos como en un momento donde podía haber una ruptura"* (Jup). Igualmente, el impacto de esa sensación de pérdida puede estar influenciado por las condiciones actuales de la vida y las situaciones, personas, dinámicas que se podrían perder o cambiar, *"en juego estaban muchas vainas, estaban hijos, dinámicas, negocios, entonces no es tan fácil, entonces en ese momento fue un poco fuerte para mí por ese tema de la posible pérdida"* (Jup).

Desde la comunicación, también pueden encontrarse situaciones problemáticas, como comenta Marte *"a veces cuando no se hablan las cosas o no se es muy abierto con los temas eso se da para malinterpretaciones y eso a la larga genera conflictos"*, lo que *"también se da en la monogamia, la comunicación, si hay mentiras eso no va para ningún lado"*. Así lo vivió Saturno, *"yo me di cuenta que ella se estaba viendo con E y yo le reclamé porque para mí la bandera de Venus es la honestidad"*, lo que genera desconcierto si no se espera en lo absoluto que la persona mienta, *"de hecho, yo era muy mentiroso, yo dejé de decir mentiras de estar con ella entonces me parecía insólito que ella me estuviera diciendo mentiras, entonces eso me tenía dolido"*.

Desde la orientación sexual, en las dinámicas NMC al tener una apertura al relacionamiento erótico-afectivo se permite repensar sus prácticas, deseos y placeres, así lo comparte Júpiter, *"viene todo el tema del conflicto de la identidad"*, relacionada con la orientación sexual, y recuerda que *"en algún momento en la adolescencia hubo como unas exploraciones un poco hacia el tema homo con un muy buen amigo y eso se abandonó ahí"*, pero actualmente en la NMC *"se habla de toda la diversidad sexual y todo el panorama que se abre en ese tipo de relaciones"*.

Podría decirse que en últimas un conflicto intrasubjetivo significativo sería el desconocimiento del yo en relación con otras personas, así lo explica Marte, *“aunque el poliamor es una posibilidad de tener más de una relación o más de un vínculo, todo parte desde el individuo, desde el ser”*, piensa que *“si tú no eres un ser independiente que se conoce, que se entiende, que se valora, que se respeta, va a ser muy complicado que encuentres una relación poliamorosa sana”*, por tanto, cree que *“los conflictos por lo general empiezan es porque ahí hay es un desconocimiento del yo, o sea, de la persona del individuo cuando están en ese tipo de relaciones”*.

Estas confrontaciones internas pueden presentarse en cualquier área enlazada con los afectos y el erotismo de la persona, desde la relación con las amistades, los temores por posibles rupturas o cambios significativos, las situaciones inesperadas e indeseadas, hasta la confrontación con las propias orientaciones sexuales y relacionales, por ende, el nivel de conocimiento del propio ser.

Hasta dónde se puede caminar

Al transitar en las interacciones erótico-afectivas pueden surgir conflictos al intentar descubrir qué lugar tiene cada dinámica y persona, que lleve tranquilidad y sentido para las personas que se encuentren ahí. Como comparte Luna con alguna relación que tuvo quien le invitaba a salir a diferentes sitios, pero *“a mí eso me molestaba mucho porque yo también en algún momento empezaba a sentirme forzado a estar en esos lugares que él quería que yo estuviera, que compartiera con él, cuando en realidad no quería”*.

Lo anterior sumado al deseo de Luna de tener sus propios espacios con sus amistades ya que él se considera *“un poquito territorial como con mis relaciones, y pues también me causaba un poquito de fastidio que también se metiera tanto en mis otros aspectos existenciales”*, con relación a *“mi círculo de amigos, como que estuviera todo el tiempo presente, como si fuéramos una misma entidad”*, finalmente él pensaba *“yo necesito espacio con mis amigos y también quiero irme a jartar y a emborracharme con*

mis amigos, a parte, sin usted". Se busca tanto espacios de pareja, como individuales tanto desde la soledad como al compartir con diferentes círculos sociales.

Por otro lado, puede generar conflicto el no conocer el propio espacio en la interacción erótico-afectiva. Luna sentía esto como ansiedad, cuando algún vínculo que tuvo conoció nuevamente *"a otra persona y nunca me dijo, y de nuevo como la ansiedad de -Venga, no sé cuál es mi lugar y no sé si esto también acaba todo lo que construí con esta persona-*". El no saber con claridad cuál era su sitio para Luna era un *"asunto un poco ligado como a un temor, quizás al abandono, en parte, y temor también como a una imposibilidad de cumplir con esos compromisos que son una vaina idílica que no están aterrizados a nosotros"*. Así, al desconocer con precisión el tipo de dinámicas que tenía con su vínculo le llevaba a sentir lo que para él es ansiedad, e implicaba un miedo de que los compromisos no se cumplieran y la relación construida hasta el momento se desmoronara.

Y al comenzar propiamente en NMC, en su momento creer que el *"conflicto era cierta persistencia de Sol en definir un poco el vínculo, y definirlo ligado a una relación más cerrada. No exclusivamente monógama, pero sí con ciertas limitaciones y ciertas prohibiciones, y eso me preguntaba mucho -¿Cuáles son nuestros límites?-"* (Lun). Para Sol fue *"muy difícil, saber que el otro tiene sus espacios es muy difícil"*, al tener en cuenta que se *"trae esos vestigios de la monogamia"* donde, como dice Luna, *"hay unas cosas que ya están implícitas (...) que están supuestas culturalmente, entonces nunca las hablamos"*.

Por lo anterior, como en el caso de Sol, en la NMC surgen preguntas como *"¿qué nos contamos, qué no nos contamos, qué nos decimos, qué no nos decimos?"*, planteándose casos hipotéticos como *"yo tengo otra pareja, pero ¿tú te metes con mi pareja o no te puedes meter con ella? Yo tengo mis amigos con derechos, pero ¿tú te puedes meter con ellos o no?"*, preguntas que ahora, dada la metamorfosis vincular, *"no le veo tanto meollo al asunto a la larga"*.

Preguntas también relacionadas con la jerarquización, que para Sol es *“un tema muy complejo porque... la jerarquización ¿a qué responde? Es yo cómo me manejo... cómo me pienso, como otra persona; de igual manera, como hay otro vínculo de mi pareja, o de mi vínculo (...) Metamor”*, surgen dudas como *“¿Yo soy más importante? ¿menos importante? La otra persona ¿cómo se porta con mi pareja, con mi vínculo?”*, opina que *“uno jerarquiza de acuerdo a lo que a uno le parece más importante, (...) y eso también pasa con otro tipo de relaciones”*, así *“las prácticas y las maneras de relacionarse también condicionan esa jerarquización”*.

De forma que cada persona puede considerar diferentes aspectos como más o menos relevantes en sus prácticas erótico-afectivas, como ha sucedido con Sol cuando *“hablaba con un amigo, me decía: - Usted me coquetea mucho pero se desaparece también-, yo ¿cómo le respondo a eso? Y ahí se generó un conflicto, y es que yo no tengo que estar hablando todos los días con usted”*, dado que para él la prioridad no es hablar continuamente con una persona determinada. En últimas, cada persona tiene decisión sobre pausar, modificar o parar definitivamente la NMC y los vínculos, *“yo le he dicho a Terra, como -Cuando no te sientas bien conmigo pues tú tienes tu decisión-”* (Mer), todo esto acompañado de empatía para comunicar las decisiones.

Encontrar un lugar adecuado para los amores, con base en las pretensiones, disposiciones y priorizaciones particulares puede conllevar múltiples inquietudes, confusiones e inseguridades, así como no sentirse en el lugar adecuado al relacionarse con otras personas.

Rutas angostas que oprimen

En la NMC pueden surgir situaciones que generan presión, como le llaman, a las personas involucradas y esto puede darse de diversas formas. Por un lado, la presión generada por la misma persona de vincularse con otras personas al comenzar en la NMC, *“yo estaba desesperado por buscar una persona con quién dar el siguiente paso y no cualquiera iba a llegar e iba a decir -Me parece muy bacano*

tu cuento-" (Sat). Desesperación que afecta a la persona y le empuja a sentir o vivir experiencias sin un análisis o deseo genuino o intenso, como el de vincularse con la primera persona que se conozca y esté de acuerdo con la NMC, para Saturno *"era una presión... como ella ya había... yo le decía 'ejecutado' con E, entonces faltaba yo para ejecutar"*, sin embargo, se percató que *"ya cuando estuve con E que a mí no me gustaba E, sino que era esa euforia de ese momento, con una persona nueva, esa presión, una vivencia nueva"*.

Por otro lado, Venus cree que *"la presión se siente por los dos lados"*, por su parte *"sentía la presión como de que -Bueno, estamos en una relación abierta- pero Saturno siempre decía -No, es que a mí no me interesa-*", lo que la llevaba a pensar que *"lo estaba obligando a estar en una relación abierta en donde finalmente él no quería estar y no hacía nada para hacerlo"*, por lo que *"la presión era como - Bueno, ahora yo voy a salir, ¿cómo le digo sabiendo que él no tiene para donde irse?-"*, dado que *"uno también piensa que si sale con otra persona se puede entretener para que no le caiga tan pesado como el hecho de que la pareja está por fuera"*, para ese momento Saturno *"nunca lo había hecho y el que yo lo estaba haciendo se sentía una presión muy grande para mí y así mismo yo me imagino que yo le hacía la presión a él y él se hacía su propia presión"*.

También, la presión de sentir que otras personas creen que se le obliga a la pareja a tener dinámicas desde la NMC, como le sucedió a Venus, *"hemos tenido varias conversaciones con gente, amigos, entonces siempre está el tema de que yo lo estoy obligando a él a estar en relaciones abiertas porque si fuera por él no estaría en relaciones abiertas"*, esto según las otras personas que lo expresan a través del *"juicio de la mayoría de hombres, sobre todo, diciendo -No, es que Venus (...) una vez más lo está obligando a hacer otra cosa-*", a lo que Venus concluye que *"es una presión para mí porque... bueno, está bien que yo tengo carácter y que es bueno que me lo vean, pero que no crean que yo a toda hora lo estoy manipulando de alguna u otra manera"*.

Por otra parte, está la presión que se siente por parte del vínculo de saber, por ejemplo, si algo negativo sucede, como comparte Luna, *“Sol me preguntaba -Pero ¿qué le pasa?-, como que pensaba que el problema era con él, hasta que me tocó decirle -Me siento un poco presionado-”,* preguntas que desembocaron en que *“en algún momento se lo dije, eso no me gustó, porque me sentí presionado a decirle algo que yo no quería contarle”*. Es significativo considerar que estas situaciones se ven afectadas por vivencias contextuales alejadas de la NMC, así le ocurrió a Luna, *“la otra cara del conflicto era yo pasando por una situación traumática, (...) me pasó algo muy fuerte (...) que me dejó consecuencias psiquiátricas bastante densas”,* lo que acarreó también el conflicto de *“cruzar mi vida personal con la vida de Sol”*.

Igualmente, está la presión de que el sistema social tradicional les derrote, así lo expresa Saturno, *“para mí el mayor temor o el mayor fracaso sería que el sistema nos coja y nos (...) venza, nos gane, nos corte el ideal, que es lo que pasa”,* teme que sea como *“usted ver en el colegio el radical en pensamiento, en ideología, el anarquista, el metalero después trabajando en una fábrica vestido con polo, con hijos, casado”,* al ser parte del sistema del que antes se resistía.

De esta manera, se puede tener la percepción de ser una persona renegada de la sociedad sin guía ni apoyo, como comenta Marte, *“cuando tú estás en una sociedad donde se imponen tantas cosas el hecho de entrar en contravía de eso pues te hace como un outsider, como un renegado, (...) porque no hay nadie que te pueda entender”,* lo que conlleva a que *“mi mayor conflicto era que yo no encontraba guías, yo no encontraba personas con quién hablarlo, yo no encontraba a personas en quién apoyarme porque era muy complicado”*.

Pueden aparecer ciertas presiones tanto personales como vinculares y contextuales en diferentes medidas y circunstancias, que pueden acarrear acciones no deseadas genuina o intensamente y a su vez estas implicar conflictos internos y externos.

Caminos extensos que fatigan

La búsqueda de posibles vínculos que comprendan y practiquen éticamente la NMC, sumado a los retos que se encuentran en esta, implica un cansancio significativo al no encontrar los tipos de interacción que interesan. Como lo ha vivido Venus, *“uno al final dice como -Qué cansancio-, como -Qué pereza uno estar a toda hora como buscando personas que tengan este mismo pensamiento-”,* y que cuando finalmente se encuentran *“que no es que se encuentren muchas aquí en Medellín, en realidad la mitad no tengan como el pensamiento tan amplio como uno, sino que al final también tienen un montón de cosas que todavía no han podido romper”,* limitando así la calidad de las interacciones que se pretenden construir desde la NMC.

Con lo que se ha mencionado en las fases transitadas de la metamorfosis vincular, hay una apertura de consciencia en general, tanto a nivel personal como vincular desde la monogamia y la NMC, sin embargo, su vivencia constante puede acarrear agotamiento. Según Venus, *“es como cuando dejé de ser creyente de dios, yo decía al final -Ah, tan bueno cuando uno ponía todos sus problemas a dios- (...) uno ya no puede decir eso, ya (...) -Solúcelo usted, haga usted, muévase-”,* y al ver que otras personas colocan sus preocupaciones a otras instancias piensa *“tan bueno tener al menos un ratito como de esa (...) inocencia como para descansar, para no sentir que yo soy la que tengo que solucionar todo”.*

Saturno concluye que *“siente uno que el mundo va hacia un abismo y que uno va en contravía. Es agotador verlo y sentirlo”,* así lo comparte Venus, *“como que uno va como en contravía como dice Saturno y hay momentos en los que uno dice -Ay no, dejémonos llevar, quedémonos quietos a ver si descansa uno un ratito-”,* debido a que *“no es solamente un trabajo sobre las relaciones sino de la consciencia en general”.*

En últimas, el cansancio resulta del nivel de agencia y compromiso que la NMC podría llegar a demandar cuando se practica con empatía, responsabilidad y ética. Hay una exigencia alta en lo que se piensa, siente, hace, se es y representa.

El conflicto contextual en la diversidad relacional

Como en cualquier dinámica humana, en la NMC aparecen conflictos en diferentes formas, modos y circunstancias. Estos conflictos están influenciados por un sin fin de elementos propios de quienes participan del conflicto e incluso de quienes no lo hacen directamente, además de su contexto más cercano y hasta más lejano. De esta manera, los tipos de conflictos, intensidad y durabilidad serán tan variados como las personas a quienes involucra y el contexto espacio-temporal en la que estos conflictos se desarrollen. Se atraviesa por aspectos vinculares en diversas dimensiones, como lo sería con los vínculos erótico-afectivos, la familia cercana y lejana y demás personas conocidas, por ejemplo, del trabajo o de ambientes sociales.

La cultura: el gran terreno

Estimando el hecho de que las personas en NMC se encuentran enmarcadas en un determinado contexto, hay que recordar que en el colombiano permanecen las relaciones erótico-afectivas monógamas desde el patriarcado, desde el que sobresalen acontecimientos sociales como las infidelidades y las violencias de pareja y de género.

Así, aparecen conflictos relacionados con las características socioculturales que fueron parte de la crianza, *“yo soy costeño, vengo de familia tradicional y muy machista”* (Mer). O el deseo de la NMC en contraste con las creencias religiosas que se les enseñaron, *“el tema religioso (...) en nuestro país y la mayoría de estas familias son católicas, entonces empezando por ahí, el catolicismo te vende la monogamia como la regla”* (Jup). En últimas, *“nos formamos en la monogamia, o sea, por herencia cultural, por tradición”* (Lun). De modo que se comienzan las travesías en un terreno colmado de

creencias, mandatos y pautas relativamente rígidas que, en caso de ir en contravía, pueden acarrear choques intensos.

Ruidos que aparecen desde afuera

- La familia

Como se mencionó, en el contexto colombiano aún permanecen aspectos culturales de antaño, como el machismo incrustado en las familias, así lo expresa Júpiter, *“nuestras dos familias, tanto la de ella [su pareja] como la mía, son extremadamente machistas, en el sentido de que nadie puede salir con nadie, tú eres solamente del otro”*, cuentan entonces con una perspectiva de pareja desde la exclusividad y el sometimiento hacia la mujer, a la cual se le pregunta, por ejemplo, *“¿Y por qué tiene que salir en la noche sola?”* o *“¿cómo así que se va a ver con amigos?”*.

Se denotan diferencias importantes por parte de la familia en el trato entre el hombre y la mujer, como lo remarca Júpiter, *“hace ocho días que yo salí y nadie me dijo nada (...) pero a ella sí la llaman, le escriben -¿por qué estás por fuera?, ¿cuándo vas a llegar?, ¿a Júpiter qué le pasa?-”*. De modo tal que la mujer será juzgada al salir sin la pareja y no viceversa, *“al principio le decían -¿ya le pidió permiso a Júpiter?- entonces ella les decía -pero ¿por qué, cómo así que permiso?-”*.

Por este mismo motivo, hay una alta complejidad para exponer a la familia sus dinámicas de NMC, *“creo que sería bastante complejo porque (...) las familias son totalmente conservadoras, pero en extremo”* (Jup), así que se considera que no comprenderán. Por esto aparece mayor conflicto y temor de ser transparentes con la familia en el tema de la NMC cuando esta juzga sin fundamento y de manera hiriente otras esferas de la vida de sus familiares y sus parejas, *“son esas familias donde te juzgan por cualquier situación y lo que está fuera del sistema de creencias de ellos es algo completamente equivocado, totalmente malo para el mundo, entonces eso para mí fue bastante fuerte de entenderlo”* (Jup).

De manera que, como sucede con Mercurio, al no exponer las propias prácticas NMC las otras personas pueden percibir que *“a la luz pública Terra y Mercurio son unos seres humanos muy íntegros”* aclarando que *“no estoy diciendo que esto le reste integridad a nuestro ser, pero para la sociedad sí”*, lo que le lleva a suponer que si *“mi familia se entera que yo estoy con otras mujeres me van a decir -Oiga, pero usted es un perro asqueroso-”*, e imagina esa misma respuesta en la familia de su pareja.

De igual forma, hay familiares en quienes se puede confiar para comunicar que se practica la NMC, ya sea que su respuesta sea favorable o no. Mercurio, al conversar con su padre este le decía *“-No, es que usted ¿por qué comparte a su pareja?-"* a lo que le respondió *“-Pero es que usted le gusta pegar cachos, entonces usted es el único que puede disfrutar-"*, en cambio *“-si usted hace cómplice a su pareja ya no está hablando de infidelidad sino por el contrario de una cómplice para poder pasarla bien. Y usted no sabe de lo que se está perdiendo-"*. Así se entra en un debate que podría permitir un entendimiento y aceptación de las otras personas.

Finalmente, Mercurio considera que *“muchas gente acaba sus relaciones por cachos o por no ser sinceros”*, por ejemplo, *“el no ser sincero lo vivo con alguien de mi familia que de pronto me confiesa a mí que le gusta alguien, pero le da pena verse con él porque la pareja se lo cohibe”*, remarcando temores en dinámicas incrustadas en la monogamia y el ocultamiento. De esta forma, el compartir el tipo de prácticas diversas desde la NMC a la familia que se encuentra totalmente fija en modelos relacionales monógamos inflexibles pueden conllevar al encubrimiento y/o señalamiento de la DR, que a su vez puede desembocar en conflictos intersubjetivos.

- **La sociedad**

Igualmente, pueden ser conflictivas las variadas perspectivas de personas distintas a la familia, cercanas o no que no practican la DR. Así lo comparte Sol cuando conversa acerca de la NMC con sus amistades, *“gente con la que uno tiene una relación afectiva muy grande y uno comienza a debatir de*

estos temas, y uno a veces se siente cuestionado, juzgado, señalado”, al decir: “eso no es posible, ¿cómo haces eso? Eso es un pajazo mental”. Sol cree “que ahí sí los conflictos nacen con personas a las que uno aprecia mucho”, así el nivel de cercanía puede influir en la forma en cómo se vive el conflicto.

Marte por su parte comenta, “cuando tocaba ese tema pues la gente se alborotaba y era como - No, pero es que eso no es así, es que eso es pecado, es que eso es promiscuidad-” y concluye que aquello considerado ‘malo’ es “porque simplemente les dijeron -Es que es malo- pero ellos no saben si realmente es bueno o es malo por x o y motivo que sea fundamentado, sino que simplemente porque así los criaron y así les enseñaron”.

Desde la experiencia de Júpiter, “cuando tú cuentas esto entonces son dos caras de la moneda, como la doble moral y la otra es como -pobre man, pero esta vieja es una zorra-”, de esta manera “eso entra en un conflicto donde las personas logran entender las dinámicas y no lo lleven al extremo de -Esto es una cosa loca, libertinaje y pobre hombre cómo sufre con esa mujer-”.

Cuando Júpiter aborda la cultura de doble moral, se refiere a personas que juzgan, señalan y critican sin empatía ni comprensión la NMC pero que practican infidelidades desde la monogamia, como él comenta, “las personas dicen -Marica, yo no puedo con eso, o sea, eso es una cosa súper rara- o -eso es algo que no es natural-”, a lo que él responde “-Venga, pero (...) hace días me había contado que le fue infiel a su pareja (...) ¿usted prefiere hacer las cosas a escondidas?-, -No, es que pues eso es un ratico y ya, una revolcadita y ya-”, los cuales son ejemplos de respuestas de las otras personas con esta doble moral.

Desde lo anterior Júpiter se sigue preguntando “Okay, pero entonces ¿dónde está la confianza, la transparencia, la sinceridad? ¿Por qué no es mejor conversarlo?”, desde las que le pueden responder “No, es que mi pareja es mía entonces yo no la voy a compartir con nadie”, y vuelve a preguntar “¿Entonces por qué tienes encuentros a escondidas con otra persona...?”. Por tal motivo, el conflicto está en que “está mal lo que uno hace pero hacen cosas peores como mentir, engañar”.

De modo que, cuando se comparte el tipo de prácticas desde la NMC *“las personas piensan que esto es putería (risas), entonces ahí empieza un tema de principios, como de valores, entonces ahí también viene el tema de cómo la otra persona lo entiende o cómo no empiezan a juzgar”* (Jup). Así también lo comparte Venus, dado que puede ser complejo *“el tema con las demás personas que siempre lo ven como -Uy, ustedes lo que quieren es como darse una canita al aire-”,* refiriéndose a infidelidades esporádicas, por ejemplo, *“una vieja en estos días me dijo que si es que era que yo no podía con Saturno sexualmente entonces que yo dejaba que otras me ayudaran, o sea, siempre como con esos juicios”*. Esto en Venus puede generar *“conflicto porque lo ponen a uno a pensar como -Bueno, ¿será que sí o qué?-”,* asimismo *“también generan conflicto porque ya uno se molesta de siempre escuchar comentarios negativos acerca de este tema”,* que incomodan y/o afectan emocionalmente.

En otros casos, los ambientes donde se estigmatizan la DR pueden generar riesgos y profunda incomodidad al, por ejemplo, señalar a una persona de abusadora sexual por tener amplitud erótica con su pareja, como en el caso de Júpiter *“en otro trabajo que tuve, en una conversación que teníamos un día con unas compañeras pues yo dije -Vea, mi esposa y yo vivimos así, tenemos este tipo de vida, estilo de vida-”* y luego de ello *“resulta que dos compañeras se les pasó por la cabeza que porque yo era así con mi esposa entonces yo era un abusador sexual”*.

Lo anterior debido a que posterior a esta conversación y otros eventos circunstanciales *“mi jefe me dice -Júpiter, lo que pasa es que tengo dos quejas de abuso de dos compañeras tuyas-”,* de manera que se realizó una reunión para corroborar la situación, *“en el proceso de validar con las compañeras (...) ellas dijeron que sencillamente fue porque cuando estábamos hablando y yo les conté de la relación que teníamos, a ellas les parecía que eso era como enfermo”,* a lo que él respondió *“-¿En serio, ustedes se pegan de esa bobada por decir eso?-, se evidenció que era un tema de ignorancia”*. Sin embargo, *“fue incómodo obviamente porque eso es jugar con el nombre de una persona”*.

A lo mencionado se le puede sumar otros retos relacionados con la orientación sexual, como comparte Luna al tener una orientación homosexual, *“uno también tiene la carga de, por ejemplo, -Es que soy marica, y como soy marica ya está el presupuesto cultural de que soy promiscuo y de que mi vida es una aberración-”,* por lo que *“ya no sólo me van a juzgar por marica, sino también por no monógamo que la gente lo va a malentender como quién sabe qué cosa”,* por ello *“uno también tiene una carga de un doble temor de -Es que además de marica, soy no monógamo- (...) y uno se cohibe de hablar del tema muchas veces por eso”*.

Esta cohibición se puede presentar especialmente si se comienzan las interacciones erótico-afectivas estando ‘en el closet’, como en el caso de Luna, *“es muy restrictiva esa socialización entonces no se da de una manera mucho más tranquila y pues uno tampoco está tranquilo, uno no expone bien lo que siente, uno oculta historias, oculta momentos, prácticamente como que uno sigue muy encarcelado”,* limitando aún más la manera de vivir y sobrellevar su NMC.

En últimas, Luna expone que *“hay que atender mucho al contexto porque (...) yo creo que una cosa es ser no monógamo siendo un hombre cisgenero y heterosexual, que ser no monógamo siendo mujer, ser no monógamo siendo marica”,* así que *“creo que eso es importante porque es que eso le implica a uno unas cargas culturales”,* pues él supone que *“si un hombre heterosexual llega con ese cuento a la familia, de pronto no sea tan chocante. Seguramente lo es en muchos casos, pero seguro puede ser hasta el orgullo del papá porque -Ay, mi hijo tiene tres novias-”,* pero *“de pronto a una mujer (...) le puede implicar alguna carga porque también hay unos supuestos de cómo debe comportarse una mujer”*.

El contexto sociocultural, las características sociodemográficas y las personas que se encuentran en el entorno pueden tener un impacto importante en la forma en la que se vive y asimila la NMC, generando o no ciertos conflictos o sensaciones como la incomodidad o el aislamiento, dependiendo de

la cercanía con las personas en cuestión, sus preconceptos y opiniones y cómo estos pueden a su vez influir en otros aspectos de la vida de la persona, como en su trabajo.

Capítulo 4

¿Cómo se desenvuelve el conflicto?

Tal como los conflictos vividos están influenciados por las características distintivas de quienes participan directa e indirectamente en él, además de los elementos socioculturales en los cuales se establecen, el lugar al cuál conllevan los conflictos, su influencia, consecuencias y resultados, también se verán afectados por las particularidades mencionadas. Es así como pasar por conflictos puede desembocar en múltiples formas de ser vivenciados, experimentados, interpretados y tramitados.

Naturalizar el conflicto: en todo sendero habrá caídas

Respecto a la postura ante el conflicto de quienes participaron en la presente investigación, es decir, sus maneras de sentir, pensar y actuar ante el conflicto, se encontraron varios elementos representativos.

Inicialmente, su manera de asumir el conflicto conlleva a considerarlo en su completitud, *“el conflicto es algo muy extenso, es un universo”* (Sat) y se reconoce como parte de la dinámica humana, *“siempre estarán presentes los conflictos, siempre habrá diferencias”* (Sol), el cual puede partir *“de una diferencia en un punto de vista”* (Mer). De esta manera, Saturno concluye que los conflictos *“son desencuentros generados por un conjunto de paradigmas y de filtros, diversos puntos de vista”*, lo que implica que sea *“muy difícil que todo el mundo perciba lo mismo y que eso inevitablemente va a generar un conflicto, malentendiendo la información”* con la que cada persona cuenta.

De forma tal que el conflicto es *“constitutivo de las sociedades y todo vínculo social. Y (...) desde la política, (...) precisamente creo que es eso, es la forma en que se gestiona el conflicto. Como la disrupción*

entre varios pares que conviven en una misma sociedad” (Lun). De este modo, lo que se hace con ese conflicto es fundamental, “se relaciona más con las acciones de cada persona en el momento de que a uno le llegue a generar conflicto” (Ter).

Así, “esas perspectivas más macrosociales también se reflejan en lo microsocioal y en las parejas” (Lun), es decir, el cómo vivencian y asumen los conflictos los macrosistemas influye en el cómo lo hacen los microsistemas, por consiguiente, en “las relaciones erótico-afectivas son igual, de alguna manera están inmersas como en los vínculos sociales, son también un vínculo social, y por lo tanto les constituyen conflictos” (Lun). En otras palabras, “cuando dos personas se relacionan van a salir conflictos sí o sí, la magia está en cómo nos hacemos cargo de eso” (Jup). Por lo tanto, “el punto político es la forma en que uno asume los conflictos. Como desde una perspectiva ética, ligada a la ‘búsqueda de la paz’, o la perspectiva más totalitaria donde yo mando” (Lun), sin considerar las perspectivas de otras personas. Es así como cada persona toma la decisión de cómo actuar.

Por ende, esperar que no existan conflictos en las relaciones erótico-afectivas, como sea que se establezcan, puede ser utópico, así lo comparte Sol, *“pretender que no haya conflictos al principio o durante la relación es muy idealista o creo que casi imposible, es como plantear una (...) ruta desde el principio muy perfecta que nunca se va a cumplir”*. Esa misma aspiración irreal puede conllevar a conflictos, *“ese es el problema de esas relaciones que se plantean desde un punto muy idealista donde si desde el principio (...) hay unos acuerdos muy establecidos entonces de ahí para adelante todo es fácil”*, lo que *“no creo que sea así”* porque al vivir *“van apareciendo diferencias a medida que uno va conociéndose con la otra persona y uno va construyendo algo”*.

De este modo, el conflicto se asume como un fenómeno inherente a las interacciones humanas de cualquier tipo, hecho que no se escapa del relacionamiento diverso en NMC, lo que permite contar con

una base realista acerca de lo esperable en las interacciones erótico-afectivas, que a su vez genera una apertura para vivir y atravesar los conflictos.

Postura activa: ¿qué hace cada quien para abrir caminos?

Ante las situaciones conflictivas mencionadas en los capítulos anteriores, aparecen múltiples maneras de responder ante estas vivencias retadoras. Respuestas que están atravesadas por las circunstancias espaciales, temporales y sociales en las cuales se encuentran enmarcadas. A continuación, se mencionan las compartidas por quienes participaron de esta investigación.

- **Conectar con el entorno: escucha, valida, comunica**

Aparece la comunicación como un aspecto crucial en estas relaciones erótico-afectivas, desglosándose en diversos elementos que dirigen las interacciones a la comprensión y la conexión. De modo tal que surgen las preguntas de *“¿qué tanto escuchamos al otro y cómo podemos (...) validar lo que siente y lo que ve? Porque cada uno desde nuestro punto de vista tenemos la razón, entonces ¿cómo validamos eso?”* (Jup). Y sumado a la validación de lo que piensa y siente la otra persona, es fundamental la validación propia, Júpiter lo ejemplifica con una situación con su metamor que le preocupaba, *“yo le dije hoy como -Mirá, me pasa esto, me siento así cuando tú le dices esto-”*.

Por consiguiente, al seguir lo dicho por Júpiter, *“la clave está en la conversación, en escuchar al otro por qué le pasa eso, por qué piensa que está mal, por qué piensa que está bien, por qué se antojan”*, de esta forma explorar lo que piensan y sienten las otras personas, y así *“validar por qué te pasa eso, cómo te sientes, si eso te hace bien o te incomoda”*, y en caso de que efectivamente sea algo que incomoda *“hablemos y si tiene que ver conmigo pues lo negociamos, o sea, si tiene que ver con que tú no te puedes relacionar conmigo con calma porque yo soy así pues hablemoslo”*. Finalmente, Júpiter considera que lo importante es que de *“tranquilidad una postura o la otra, desde que no vulneren al otro está bien”*.

Los conflictos entonces pueden ser vivenciados y tramitados de formas constructivas, a través de la comunicación asertiva, así lo comparte Júpiter, *“esta conversación sirvió para que el conflicto se pudiera solucionar”*, como en casos en los que se puede sentir celos o emociones similares hay conversaciones que dan *“un panorama muy amplio de lo que ella en realidad estaba sintiendo, de cómo lo manejó”*, al su pareja decirle: *“tú sabes las cosas con transparencia, (...) tenemos acuerdos y sabes cómo me siento y sabes que (...) la relación que tenemos es extremadamente importante, fuerte y grande como para que yo la vaya a dejar tirada por una persona”*, palabras que aportan al fortalecimiento y reconstrucción constante de la relación erótico-afectiva.

Júpiter reafirma que, *“en el fondo para mí es como muy coherente que tú (...) tengas una relación cómo central pero que tú puedas estar con otros seres en temas de poliamor, porque yo lo veo así desde hace mucho tiempo”*. Y al conversar y tramitarlo de esta manera para él *“ha venido siendo muy normal como que -Ven, ¿qué días vas salir?, ¿cómo te vas a ver?, ¿cómo estás?, ¿estás bien emocionalmente?, ¿todo está bien con él?-, como en una complicidad chévere”*. Así, se puede volver a las situaciones desde el pensamiento y tomar acciones para que estas se desenvuelvan de forma diferente.

Lo anterior en razón de que expresar lo que sucede con el sí mismo frente a un conflicto da pie a poder hacer algo al respecto, *“si había algo que a mí no me gustaba simplemente me quedaba callada y me ponía de mal genio y entonces Mercurio tenía que adivinar prácticamente qué era lo que me pasaba”* (Ter). Por lo anterior, Mercurio le ha *“dicho a Terra -Dime lo que quieres o no quieres hacer para yo con base a eso empezar a hacer- y no sólo en el tema ni poliamoroso, ni afectivo, ni la relación como tal, sino en cualquier sentido”*. Por ello, *“sí creo que todo mejoró mucho a la hora de hablar”* (Ter), dado que cuando las personas hablan con claridad *“todo fluye y el que no pase es parte de esa fluidez porque no sabemos si eso era lo que debía haber pasado. (...) Nosotros nos centramos mucho en la comunicación, en que tenemos que exponer las cosas para prever”* (Mer).

Es de esta manera que en muchas ocasiones cuando se presenta una situación conflictiva se confronta con la posibilidad de llegar a un punto álgido del sentir del conflicto, pero también se considera que al conversar sobre ello se puede llegar a lugares en común y posteriormente volver a la cotidianidad, como lo vive Mercurio, cuando sucede algo *“lo hablamos y lo discutimos y nos agarramos y ya, pasa poco tiempo en el cual nuestra relación retoma normalmente como si no hubiera pasado nada o como si lo que pasó no hubiera tomado un significado relevante”*, busca que *“que uno pueda expresarse tranquilamente y que no genere raje o que pues pase algo y que si se molestan se pueda solucionar fácilmente”*.

Es importante considerar que estos procesos comunicativos requieren de la disposición de todas las personas involucradas, como en el caso de Marte, aunque exista la apertura a la conversación por una de las partes, *“le dije -Mira, necesito que hablemos, estoy pensando y creo que voy a tomar una decisión y quiero que lo hablemos-”*, la otra parte puede no contar con la misma apertura, *“siempre fue una persona muy impulsiva y lo que hizo fue -No, pues sí me vas a terminar termíname ya por WhatsApp y ya- y yo -No, hablemoslo- y ella -No-, entonces terminamos y durante dos meses no hablamos”*. Se resalta que si bien se pueden tener vastas razones para desconfiar y tomar la decisión de terminar con una relación erótico-afectiva aún se puede querer buscar un espacio para conversar acerca de lo conflictivo y tomar decisiones en conjunto.

La disposición de la otra persona también puede generar cierta disposición en el propio ser, *“ella en ese momento era más madura emocionalmente que yo, me permitió ver o hablar abiertamente de este tipo de cuestiones”* (Mar), así la forma en cómo es la otra persona determinará la apertura a ciertas temáticas y prácticas. Estas disposiciones también pueden estar influenciadas por las condiciones contextuales que rodean a las personas, *“yo siento que cuando pregunto tengo que medirme en el momento en el que yo esté emocionalmente para saber si pregunto más o no, entonces a veces puedo resistir escuchar lo que sea, pero a veces no”* (Ven), de esta manera se construyen las fronteras del

territorio que mejor convengan a las interacciones, las cuales no serán las mismas todo el tiempo, pero es *“como ir conversando y saber que las cosas van a llegar a un lugar”* (Sat).

También hay casos en los que se busca hablar y explicar la DR cuando se identifica que alguien en el que hay un interés erótico-afectivo podría alejarse por ya tenerse un vínculo erótico-afectivo o una pareja, así lo menciona Luna, *“yo identifico esas vainas y de una vez yo saco el tema así sea disimuladamente (...) si se da la situación, si no se desaparece de repente, yo trato de hablarlo y decirle - Venga, existen estos modelos relacionales-”*. En algunos casos puede ser un apoyo imágenes u otros elementos visuales o auditivos aclaradores de la DR, *“donde trato de explicar hacia dónde me sitúo, hacia donde me oriento, cómo concibo las cosas, a ver cómo lo consideran las otras personas”* (Lun).

En estas conversaciones hay una posición empática al considerar que para otras personas puede ser conflictivo que con quien se relacionan o intentan hacerlo ya tenga pareja u otros vínculos, *“para la otra persona también debe ser chocante como salirse de ese lugar que tiene concebido en su cabeza, entonces trato de explicarlo y ver si se puede concertar algo, si puede dejar de ser problemático”* (Lun). Por este motivo se intenta explicar las propias perspectivas mediante el diálogo, la reflexión y el debate; de forma que se establezcan deseos y límites.

Por último, desde la comunicación también pueden utilizarse diversos medios para transmitir mensajes, *“últimamente nosotros lo que hacemos es hablarnos por WhatsApp, si algo no nos gusta o nos queremos ir o cualquier cosa nos hablamos por WhatsApp y ahí vamos como resolviendo”* (Ter), esto con el fin de abrir diferentes vías que permitan el conocer los estados de la otra persona basados en los contextos donde se encuentren.

Es así como escuchar las necesidades, temores e intereses propios y ajenos, validarlos al respetarlos sin juzgar y posteriormente crear vías de comunicación para conectar con el propio ser y con los vínculos, pueden ser los primeros pasos para tramitar el conflicto de forma provechosa. Se consideran

los momentos oportunos para emprender la comunicación, a través de los espacios apropiados y la evaluación de disposiciones personales y ajenas para darle paso a expresión de sentires y pensares mediante la palabra escrita o hablada.

- **Esquivar rocas**

Tras la vivencia de situaciones conflictivas se puede llegar al acuerdo de dejar de hablar del tema, como lo vivieron Venus y Saturno, Venus en algún momento cometió una infidelidad y posteriormente Saturno por su parte, *“también viví algo así donde, digamos, pasé por encima de la lealtad para ejecutar algo que yo sentía en ese momento que debía de hacer”*, así *“hubo un episodio donde yo fui desleal con Venus, ya llegó un punto en el que nos íbamos a separar”*, a lo que Venus le *“dice -No, quedamos a mano-, o sea -Ya no me vuelvas a hablar de E y yo no te vuelvo hablar de eso- y ya, desde eso todo ha estado fluyendo”* (Sat), sumado a una perspectiva de haber equilibrado acciones dolorosas. Esto pareciera de alguna forma generar una base ‘renovada’ para continuar la relación desde posiciones equilibradas, similar a ‘empezar desde cero’ o ‘cambiar de página’, sólo que no se desconoce el pasado, pero está el deseo de alejarse completamente de ese fragmento del pasado.

Por otro lado, al comienzo puede buscarse estar con otros vínculos como método de evasión de lo que hace la pareja en NMC, como le sucedió a Saturno con un vínculo, *“ella me decía que yo solo salía con ella cuando Venus salía, ese fue uno de los clics, eso era la verdad, si Venus salía yo salía por evadir, por no quedarme en la casa pensando qué está haciendo ella”*. Sin embargo, esta forma de sobrellevar la situación puede ser sólo *“un momento de la relación, ya ahora nos podemos quedar en la casa tranquilos, ya no se piensan cosas, ya no se maquinan cosas”*, proceso que es parte de la metamorfosis vincular.

Asimismo, se busca evitar el conflicto cuando la otra persona tiene rasgos que pueden conllevar a la vivencia de conflictos poco fructíferos, *“los últimos conflictos... pues ella es muy explosiva, entonces yo cuando veo que la cosa está así más bien me voy”* (Sat). O si se desconoce qué hacer con lo que es

conflictivo, por ejemplo, con la frustración generada por no construir vínculos erótico-afectivos con determinadas personas por su incompreensión de la NMC, la *“frustración que da con los otros vínculos (...) yo creo que no he aprendido a tramitar eso, creo que lo ignoro (...) como que -Pues ya no se dio, suerte. Cagada-. Porque es difícil. Yo no sé cómo tramitar eso”* (Lun).

Eludir situaciones complejas o dolorosas puede ser una forma de responder ante lo que es conflictivo, ya sea por falta de tiempo, asimilación y elaboración del dolor o falta de recursos y/o experiencia vivida para ejecutar acciones alternativas ante las disonancias. No obstante, esta, como cualquier otra, puede ser una respuesta que desaparezca o se transforme en la medida que se siga viviendo.

- **Reconocer el ambiente**

Un aspecto que puede favorecer la forma de enfrentar los conflictos es haber conocido previamente sobre la apertura afectiva y erótica, *“poco a poco fui conociendo otros ambientes, poco a poco fui conociendo libros, fui conociendo personas fuera del país con las que pude hablar y tocar esos temas y me sentía mucho mejor”* (Mar), así descubrir que no se es la única persona que siente y vive de esa forma, para darle un nombre y aprender formas de practicarlo constructivas y favorecedoras. Y permite comprender, por ejemplo, qué pasaba con su pareja cuando se interesaba erótica o afectivamente por otras personas y así continuar con su relación, en algunos casos de forma central sin separarse necesariamente, *“pero ya como habíamos conversado como el tema del poliamor (...) que para mí era un concepto totalmente válido, pues, yo lo entendí”* (Jup).

De igual forma, se busca disculparse en caso de haber cometido errores porque se ha lastimado a la otra persona, puesto que cada quien hace *“muchas cosas que no debería hacer para no hacer sentir mal a la pareja, son cosas que obviamente yo le pido perdón a Terra, ella también me ha pedido perdón y hemos tratado como de darle un buen manejo”* (Mer). Sumado a lo anterior, *“cuando los dos manejamos*

la situación mejora la relación de pareja y de familia” (Jup), por ende, se reitera que es fundamental la comunicación conjunta y compartida.

También, es relevante analizar y reflexionar acerca de los propios procesos emocionales que se atraviesan al vivenciar situaciones conflictivas, como Saturno estar en soledad mientras Venus compartía con otros vínculos, *“Venus salía y yo me quedaba en la casa con los niños y yo decía -Saturno usted sí es huevón, ¿usted qué hace aquí en esta cama y Venus por allá?-”*, luego está la posibilidad de volver sobre ellas desde el pensamiento, la reflexión y el debate interno y externo, al tener la capacidad de decirse: *“Bueno Saturno, entonces cómo fuera si ella se quedará en la casa con los niños y usted sale, ¿entonces ahí sí funciona?, no, esto es de doble vía”*, siendo *“esa conversación como el 30% de lo que he logrado”*.

Otro tipo de preguntas y reflexiones aparecieron en Saturno, *“viene otra conversación de ego, como -Venus te ama porque sos inteligente, porque trabajabas y sabe que usted la ama”*, pero por otra parte *“usted no sabe bailar, usted no es detallista- entonces ¿mi ego es tan grande para pensar que yo soy un todo en el universo?”*, lo que le hace concluir que *“si Venus se encuentra a un man con las cosas que yo tengo y que además baile y sea detallista entonces que se enamore locamente de él porque es afortunada y se lo merece”*, en últimas Saturno busca *“no reprimir a nadie, finalmente yo siempre la he dejado ser, casi siempre”*, además, *“yo le doy muchas vueltas a todo y gracias a eso tengo una conciencia elevada que puedo atravesar estados de emoción de una manera acertada”*. Esto favorece traspasar emociones complejas.

Así, se aceptan algunos aspectos que pueden llegar a ser conflictivos desde su reflexión y asimilación, en el caso de Júpiter, cuando *“llega la creencia de -Yo soy único- pero ya después le decía -Pues, bueno-, o sea, finalmente cada relación es distinta, entonces yo me siento bien, me parece chévere, me parece divertido”*, pero se tiene en cuenta que es un proceso largo y lento, *“como lo hemos hablado ella y yo, que sea el paso a paso, entonces obviamente tomar un buen tiempo, con establecimiento de*

acuerdos". Con el tiempo, la sinceridad, la conversación y la comprensión de estos conflictos pueden manejarse, *"todo fue un proceso como de hablar y decirnos lo que sentíamos, o si nos gustaba o si no nos gustaba"* (Ter).

También, reflexiones respecto a la jerarquización de vínculos, Sol con el tiempo consideró que *"yo también tengo mis amigos con derechos, yo tengo mis follamigos, hay gente que uno va conociendo con el tiempo, hay afectos, amistades, amores, que uno tiene con el tiempo"*, surgiendo preguntas como *"¿Yo por qué tengo que jerarquizarlos si me consigo a alguien o me 'cuadro' con alguien, o tengo una pareja nueva?"*, acaso *"¿ese tiempo que yo he construido con ellos, eso afectos y esas amistades y esa confianza, esa complicidad que he construido con estas personas tienen que quedar por debajo de la otra persona?"*, respondiendo *"no, pues no tiene sentido, (...) no solamente la no jerarquización con los vínculos si no también con los otros afectos; con las amigas, los amigos, con la familia, etc."*.

Luna añade, *"es entender que todo vínculo social es circunstancial. Así como yo tengo mi vínculo erótico-afectivo con Sol, yo tengo mis vínculos erótico-afectivos con otras personas que son de otras formas, no más importantes ni menos importantes, sino que tienen otras circunstancias"*, variaciones como *"de pronto somos más amigos que vínculo romántico, de pronto tenemos un vínculo más romántico pero cada tres semanas. Es como que funcionamos diferente"*, además, *"yo también tengo familia, yo no vivo con ellos, entonces también tengo que sacar tiempo para ir a visitarlos, también tengo dos trabajos, entonces hay semanas en las que yo no hablo con nadie, y por ahí hablamos pa' saber si seguimos vivos y chao"*.

Finalmente, frente a las situaciones conflictivas se busca construir, mantener y reconocer el compromiso de todas las partes involucradas para intentar manejar y sobrellevar las vivencias retadoras que aparecen, *"no ha sido como muy fácil desde el principio, pero hemos tratado de afrontar todos los problemas que eso conlleva como en su momento"* (Ter). Esto hace evidente una disposición y postura

activa con la intención de seguir afrontando las situaciones retadoras mediante la pregunta y la comunicación, como lo hace Venus *“yo sé que preguntar me hace bien porque ahí es donde yo voy a evolucionar, o sea yo voy a avanzar, me va a estirar”*, dado que, *“yo me voy al hueco pero yo misma salgo, tras análisis, tras lloradas”*, aunque hayan momentos en los que *“sentía que yo sabía cuál era el camino pero estaba perdida y yo sabía que tenía que salir, finalmente salí, sin embargo, hubo varios meses en los que yo no me sentía bien”*.

Los procesos analíticos, en el que se cuestionan los pensamientos, surgen preguntas y se posibilitan diferentes conclusiones, permiten la asimilación de situaciones retadoras, que a su vez abren camino tanto al reconocimiento de errores y a su posterior disculpa, como la adquisición de una postura activa que confronta los desafíos reconstruyendo ideas, acciones y dinámicas, al tiempo que se pueden reconocer los beneficios que pueden surgir con ellos y su trámite.

- **Creer en las señales del camino**

Las interacciones se fortalecen con la confianza que se desarrolla de forma activa por todas las personas involucradas, así lo considera Júpiter, *“la confianza es primero una cosa por parte de uno, pero también los actos que te genera a ti una confianza, entonces ver como la madurez con la que está llevando la situación”* es lo que permite mantener y acrecentar la confianza, por lo tanto, es una confianza en acción.

En este sentido la confianza no se da a ciegas, sino que se construye a partir de las acciones de cuidado, respeto y de cumplimiento de acuerdos, *“a mí me ha generado mucha tranquilidad porque ella me ha dado confianza, porque me ha demostrado como que ha sido responsable”* de forma integral, *“a nivel sexual, ha sido responsable emocionalmente, ha sido equilibrada, ha manejado como hasta la agenda, como cuestión de tiempos, entonces eso a mí me ha generado confianza”*. Asimismo, se requiere no sólo el desarrollo de la confianza en acción de los vínculos erótico-afectivos sino también del metamor

“de también demostrar por parte de él que lo que dice es real, que en realidad podemos confiar en él, que entiende las dinámicas” (Jup).

De igual forma, tienen sus dinámicas desde lo individual como lo relacional en las que ha habido una construcción y fortalecimiento constante de la confianza, lo que genera tranquilidad en otras interacciones que puedan darse por fuera de la pareja, por lo tanto se desarrolla una base segura, como en situaciones complejas familiares o con otros vínculos, así le sucede a Júpiter y su esposa, ella *“me decía -Mira, tú eres mi raíz y desde que tú y yo estamos bien, estables y con las cosas claras ha sido mucho más fácil-”,* considera que *“ya es algo entre los dos, digamos, muy estable, muy inamovible, muy fuerte, entonces eso ha sido también una dinámica que la ha fortalecido a ella porque hay tranquilidad, que estamos bien”*.

Igualmente, se hace relevante regular las expectativas que se puedan tener frente a las dinámicas y prácticas de la DR, como Marte, *“tampoco vivo lleno de expectativas porque cuando uno tiene muchas expectativas no disfruta la vida”,* de un modo opuesto *“termina siendo una cuestión de constantes desazones porque la vida no es tan rosa como la venden, entonces siento que cada vez soy un poco más realista con las situaciones y puedo comprender más situaciones”*.

Parte del trámite asertivo del conflicto es contar con dinámicas que generen confianza, que se exprese con acciones y se presenten con constancia, como con el respeto y cumplimiento de acuerdos fundamentales por parte de todas las personas involucradas. Sin embargo, también es importante regular las expectativas de cómo deberían ser las personas y las situaciones puesto que seguramente se seguirán presentando situaciones retadoras, dependerá de su nivel de impacto y la responsabilidad en las acciones y consecuencias para fortalecer o debilitar la confianza.

- **Soportes para descansar y seguir caminando**

Como se expuso previamente, las disonancias vinculares pueden producir agotamiento, sin embargo, en algunos casos, una vez que se comienza cierta amplitud de consciencia, que se trabaja en ella y se desea parece no ser posible eliminarla de la vida misma, como piensa Venus *“-Qué trabajo, es tan cansón-, pero está bien”* porque, aunque se quisiera volver a las antiguas prácticas, *“por lo menos en estos momentos yo no sería capaz ya, (...) son cosas que tampoco tienen mucha reversa”*.

Para Saturno *“estamos en un punto de no retorno”* a las prácticas monogámicas plenas, pues *“si yo volviera a una relación de monogamia con Venus sería porque es la persona que más me soporto y porque yo estaría derrotado por el sistema”* pero *“yo saliendo de esta relación a una relación de monogamia ya sería imposible, no, yo tendría que volver a nacer creo”* porque *“ya en lo consciente sé que eso no funciona, para el estado mental que estoy en este momento”*, un estado mental de *“muchos paradigmas rotos”*. De esta forma, se llega a aceptar su agotamiento y dificultad.

Con este panorama podría pensarse entonces en cómo tomar pequeños descansos, es así como parte de las alternativas al experimentar el conflicto es tener interacciones que sirvan de sostén, por ejemplo, al contarse experiencias con otros vínculos, *“las frustraciones a veces nos las contamos, y yo creo que a veces nos podemos volver incluso... no sé si una especie de apoyo, pero sí que el otro se vuelva alguien que retroalimente a lo que uno le pasa”* (Sol), a través de la conversación *“a veces nos contamos ese tipo de cosas, muy por encimita, sin entrar en detalles, como -No, pues... si no sucedió nada con otra persona, pues no hay ningún problema-”* (Sol), así *“a veces somos cierto apoyo emocional en ese sentido de esas situaciones”* (Lun).

Marte añade que la vivencia de la *“tusa, suena raro, pero es más chévere vivirla cuando tú tienes una persona al lado que te acompaña y te apoya, que es tu pareja”*, así como *“cuando tienes conflictos con tus metamores; o cuando estás en una relación nueva estás en esa parte de la nueva energía relacional*

que tú estás como muy emocionado de conocer a la nueva persona y tu pareja te acompañe”, y es por esto que expresa que se “ha mantenido mi relación con E” puesto que “a pesar de que yo he podido (...) generar otros vínculos (...), mi relación con E en vez de sentir de que -Ay no, conocí a otra persona entonces me olvidé de E mientras conozco...-, no” por el contrario “ha sido como un apoyo muy grande entonces cada día, cada momento que pasa, nuestra relación es más fuerte”.

De este modo, también puede haber un sostén en el tiempo, como lo considera Mercurio *“el tiempo es el más sabio, yo creo que tenemos que buscar momentos, de pronto si se presta para hablarlo”* así *“como para hacer un poquito más sensatos en el sentido de que sucedan cosas y no esperarlas a que se den y el tiempo pues va desarrollando todo”*. Finalmente, encontrar un balance entre el tiempo y la acción.

Durante cierto tiempo puede considerarse tener prácticas plenamente monógamas, espacio que puede ser un receso ante la disonancia vincular, como en el caso de Venus cuando aceptó tener nuevamente exclusividad sexual y afectiva luego del primer impacto de conocer la apertura de Saturno, Venus comparte que *“desde un principio siempre sabía que iba a ser como por un tiempo, que no iba a ser algo constante”,* dado que *“yo después de que se lo planteé [la NMC a Saturno] y de que empezábamos yo me metí en la película, yo no seguía ya sino gente en relaciones abiertas, en poliamor, leía documentos, me metí a grupos”,* por lo que *“ahí era donde yo decía -Es que yo sé que yo quiero esto-, porque además (...) si a mí se me para al frente una persona que me gusta, yo no digo -No, yo soy una mujer casada- (risas), no”,* entonces *“yo estoy consciente de que no sirvo para tener una relación monógama”,* pero en su momento *“pensaba eso, -Será un tiempo mientras salgo de esto- que yo no lo dije, yo dije -Sí, bueno cerrémosla-”*.

Y al volver del receso, reanudando las dinámicas NMC, para Saturno *“fue más distinto, más llevadero”,* puesto que *“era como saber que ya estamos otra vez en ese ruedo, como aceptar que ambos*

no necesariamente tendríamos que estar en lo mismo como simultáneamente, sino que cada uno tiene sus tiempos y sus cosas". Estos tiempos de descanso pueden ser necesarios para atravesar emociones y reevaluar sus relaciones y la forma de llevarlas.

Los soportes entonces pueden representarse tanto en personas, como en tiempos, espacios y prácticas, en las que se permita la asimilación y aceptación de sentires intensos y de reflexiones que posibiliten una construcción de parámetros más acertados para cada persona y vínculo, dadas las experiencias vividas.

En últimas, la postura activa es lo que permite en múltiples casos manejar el conflicto y posibilitar transformaciones constructivas y fructíferas en los vínculos erótico-afectivos. Esto gracias a que sobresale la escucha, la validación y la comunicación con empatía, realismo y asertividad, al considerar el quién, qué, cómo, cuándo y en qué estado se comunica, pues se evalúan las disposiciones personales y ajenas y las condiciones espaciales y temporales. Todo esto sumado a la confianza en acción, en donde se demuestra el respeto y el cumplimiento de acuerdos, y la gestión emocional, al mirarse a sí mismo los propios sentires y pensares. Así se comienza a analizar y asimilar las vivencias para priorizar los aspectos fundamentales para cada persona, además de reconocer la necesidad de soportes y pausas, con refuerzos de aspectos importantes.

El conflicto en contexto: crear recorridos dependiendo del terreno

Como se ha mencionado, el contexto y las condiciones espaciales y temporales influyen en las dinámicas erótico-afectivas, en consecuencia, hay entornos en los que se evita hablar de un tema que podría ser conflictivo, por ejemplo, si eso implica perder el trabajo, *"yo trabajé en un colegio religioso entonces nunca podía decir eso porque la monja me echaba"* (Jup). O si se presentan contextos desfavorables para comunicar sentires intensos, como lo expresa Júpiter, *"tuvimos como una discusión pequeña por algo que yo estaba sintiendo, pero pues con la carga de estrés de estos días entonces la*

expresión que tuve con eso que estaba sintiendo no fue muy adecuada”, y al reflexionar acerca del entorno, “me dan muchos celos pero es por el momento en el que estábamos, como en la posible ruptura y todo lo demás”.

Con base en lo anterior, se puede preferir abordar ciertos asuntos importantes en determinados momentos, como lo comparte Terra *“lo único que tratamos nosotros era de que si algo nos molestaba del otro (...) llegábamos a la casa y ya lo hablábamos, -Esto me gustó, esto no me gustó, esto no lo volvamos a hacer- y así íbamos hablando”,* dado que *“en el momento no íbamos como a dañar todo el plan”.* Y dependiendo del conflicto y las personas *“es como empezar a analizar y ver la prudencia de si se debe de intervenir o no”* (Sat).

De la misma manera, la forma en cómo se responde a determinados conflictos dependerá de la cercanía que se tenga con las personas en conflicto, en caso de que sea *“una persona que no tiene mucha trascendencia, pues como que -Bueno, te entiendo y piensa lo que quieras-”* (Jup), o si es con personas que interesan erótico-afectivamente *“si uno no está muy enganchado, uno dice -Bueno, no fue, no pasó. Pues lástima-”* (Sol), o *“de pronto si ya es una persona un poco más cercana como tratar de explicarle”* (Jup). Lo anterior también puede presentarse con vínculos erótico-afectivos actuales, *“hay cosas que nos chocan de ellos que no podríamos hablarlo porque pues le daríamos mucha importancia a algo que para nosotros sí es”,* pero *“lo importante acá es Mercurio y Terra”* (Mer). Así, con cada quién las circunstancias varían.

Igualmente, dependerá del tipo de conflicto, las circunstancias y su impacto, como lo es para Júpiter, *“no me da miedo que las personas se enteren”* sin embargo, *“sí me genera, por ejemplo, precaución de pronto, como dicen, salir del policloset en el sentido de que obviamente se enteren (...) nuestros hijos, entonces cómo abordarlo me genera un poco de tensión”.* Se sopesa que de igual forma *“para los niños ha sido muy transparente (...) yo siento que mi hijo lo entendería muy fácil, pero todavía*

no hemos integrado hasta allá". De ahí que se dependa de estas y otras variables para que el conflicto se evite o se converse con enojo o asertividad.

Y si bien exponer las propias prácticas de DR con la familia puede ser un tema complejo igualmente se percibe que se intenta establecer límites en el nivel de impacto que puedan tener en sus relaciones sociales y sus dinámicas NMC, *"yo hablando con ellos [su familia]... o sea -relájense, porque nuestra relación está muy clara en muchas cosas-*" (Jup) sin necesidad de otorgar detalles que podrían acrecentar los juicios, los malentendidos o los rechazos.

También se consideran situaciones de exposición en lugares públicos con metamores en casos de parejas constituidas públicamente como monógamas, como es el caso de Júpiter y su esposa, así surgen preguntas como *"-Bueno, ¿qué pasa si algún día llegas y alguna persona de la familia de nosotros los ve o algo así?-"*, desde la que él concluye que *"pues, ahí nos toca decir, nos toca contarle a las personas las cosas"*, aunque se crea que *"sería súper fuerte para ellos como entender un poco en la forma de ver, pero pues, finalmente tendrían que aceptar"*.

Hipotetizándose que esa aceptación sería un proceso, Júpiter imagina que *"pasaría como el ciclo normal de lo que sucede casi que en cualquier situación y es que al principio sería un escándalo"*, opina que con el tiempo *"empezarían a captar las dinámicas como -Bueno, ok, son los raros, no es raro que hagan algo raro- (risas), entonces pues al final yo creo que a futuro lo entenderían"*. Sin embargo, *"yo siento que lo único que sería mamón sería el tema del cuestionamiento en la crianza -Entonces ahora... los niños... el pecado...-*", pero *"ya nosotros pasamos por donde asustan en cierto sentido"*, en relación a que ya se tramitó la incomodidad o cualquier otra emoción que surge a partir del señalamiento y la estigmatización, *"pues sencillamente es el sistema de creencias de las personas, y eso va en todo"*.

Por el lado de los metamores, estos pueden pasar por su propio proceso de asimilación de las prácticas de NMC, así es la experiencia de Júpiter cuando su esposa le dijo *"-yo creo que es mejor que él y*

yo hablemos de (...) la magnitud de lo que está sintiendo y si se va a dar algo ya un poco más fuerte, cómo lo vamos a manejar-”, así se puede proponer en algunos casos que todos los vínculos compartan espacios en los que se conozcan, “yo le dije a ella como -proponle a E que salgamos los tres y compartamos unas cervezas y él se dé cuenta, digamos, un poco más cercano, cómo son las dinámicas-”, con lo cual se busca disminuir barreras, “yo siento (...) que una de las cosas que reduce esa barrera de él es como que se empiece a incluir la convivencia de los tres en algunos espacios, no estar juntos siempre pero en algunos momentos”.

Es de este modo que el contexto puede ser determinante para la forma de tramitar ciertos conflictos, ya sea para evadirlos, o para tomar decisiones respecto a con qué personas, con qué disposiciones y en qué momentos comunicar cierta información relevante relacionada con la NMC. Por lo tanto, si bien existen múltiples desafíos con socializar el tipo de modelo relacional que se establece con personas cercanas como familiares o amistades, también pueden transformarse la manera de interpretar y sobrellevar esas situaciones, considerándolo de la misma forma como un proceso para que estas personas asimilen la DR.

Metamorfosis en la disonancia vincular: lo que alguna vez fue pantano ahora es tierra seca

Con el tiempo y las experiencias vividas se sopesan ciertos conflictos que se presentaron y se presentan tanto desde prácticas monogámicas como en NMC desde lo erótico y lo afectivo, debido a que *“se junta los problemas como pareja normal, como pareja swinger y ahora con (...) nuestros novios”* (Mer). Así, comienzan a pasar a un segundo plano cosas que antes eran conflictivas, se disminuye su importancia y trascendencia porque, como dice Mercurio, es *“un manjar de problemas (...) todo pasa a un segundo plano entonces uno deja tanta mierda pa’fuera y vamos a pasarla rico y listo”*. Entonces, *“si ellos están bien, bien, si están mal buscamos la forma de que estemos bien los cuatro, si no pues estamos los dos. Entonces es esa parte fundamental de no darle tanta trascendencia a cosas que son superfluas”* (Mer).

La anterior es una conclusión derivada tanto de las características de cada persona como de las experiencias vividas, como comparte Terra respecto a su otra pareja *“si ellos hacían o si no hacían no me interesaba”*, pero *“Mercurio si es mucho de darle como trasfondo a las cosas entonces siempre había como un tema de discusión (...) pero él también se ha dado cuenta que sólo hay que disfrutar el momento”* (Ter). Particularidades personales que tendrán peso en la forma de interpretar y sobrellevar las disonancias.

Asimismo, la manera de tramitar conflictos se transforma conforme las vivencias y las experiencias vividas tanto en el marco de la NMC como en la vida en general. En las vivencias de Terra y Mercurio en el que algunos de sus conflictos primerizos estaban relacionados con la sensación de que la otra persona no le amaba dada la vinculación dispar, si bien al comienzo esto se presentó por parte de Mercurio *“después se voltearon los papeles, fue Terra la que me decía -No, es que usted se va con las viejas- y no sé qué y se volvía a cambiar los papeles y así”*, es decir, *“una vez me tocaba a mí, una vez le tocaba a Terra, en donde nos iba mal, entonces era muy muy complejo”*, concluye que *“llegar a este punto han sido tres años”*, resultado de las experiencias vivida y de la postura activa ante ellas.

En el caso de Luna y Sol, *“creo que ha sido una cosa muy cambiante porque creo que nuestras versiones de 2018, 2019, son muy diferentes a las de ahora y creo que ese tipo de conflictos los hemos tramitado distinto”* (Lun). Al recordar, por ejemplo, la manera en la que se tramitaban los conflictos en la ‘primera etapa’ de la relación erótico-afectiva de Luna y Sol, que desde la perspectiva de Sol era *“de alguna manera violento, pero entiéndase violento como (...) esa violencia que hay en la falta de diálogo, en la indirecta, en el manejo de redes sociales, en el drama del diálogo (...) o no sé si estoy exagerando”*; concluye que *“el trámite (...) si lo definimos de una manera, era muy dramático”*.

Al analizar el pasado y el presente, Luna considera que *“sí era un poco dramático en comparación con ahora, (...) ahorita simplemente es como que uno lo habla y si no sale bien pues no me voy a poner a chillar por un man”*, puesto que *“creo que uno ya cogió callo en esas cosas”*. A través de todos los temas

que fueron abordados por medio de la comunicación como *“de la jerarquización, de los metamores, de los tiempos, de adelantarme a los hechos, de acuerdos, desacuerdos, el tema de las prohibiciones que yo me miro hace dos, tres años, y digo -¿Yo cómo decía estas cosas?-”* (Sol); en últimas, *“creo que el lenguaje ha cambiado un poco”* (Lun).

De esta forma, las formas de responder ante lo conflictivo también son susceptibles de transformación, dependiendo de las mismas configuraciones del modo en el que se interpretan y perciben las disonancias, así como de los cambios contextuales que puedan surgir, por ejemplo, expresado en mayor aceptación y apoyo de personas cercanas. Así, aunque aparezcan conflictos similares durante toda la vivencia de NMC, estos pueden ser vivenciados, asimilados, interpretados, analizados y tramitados de múltiples maneras.

El conflicto que construye: arrancar la maleza para trazar nuevas rutas

Las formas de responder ante aquello que puede ser conflictivo en la DR hacen parte de una postura activa ante las disonancias, lo que permite tramitarlos y sobrellevarlos de una forma que puede ser provechosa para las personas involucradas, teniendo en cuenta que es *“parte del progreso de que si voy a entrar a juzgar algo que ya está fundamentado en una sociedad como la nuestra pues va a costar, va a demorar y va a ser complicado”* (Mar), además de que *“hay una realidad material de cada sujeto y cada contexto es muy diferente. Y claro, nosotros también tenemos necesidades afectivas distintas”* (Lun).

Y estos aspectos mencionados acompañados de *“la gestión emocional, como entender y decir bueno -sí es algo que yo desde siempre he visto como algo coherente- (...) entender que los celos (...) son inseguridades que llegan”* (Jup), entonces *“ya identifiqué la inseguridad de dónde era y la conversamos con ella, la trabajamos”* (Jup), lo que amplía la visión y las posibilidades. De igual forma, se considera que en DR *“la gestión es mucho mayor, mucho más grande, porque no es solo una relación sino varias”* (Mar),

Júpiter también expresa que *“es más difícil este tipo de relaciones que tener una relación monógama porque aquí tenemos una pareja con unas dinámicas familiares tradicionales, con dos hijos con todas las responsabilidades, pero que en algún momento hay otras personas involucradas”*, de manera que *“la responsabilidad en el cuidado emocional, en el cuidado sexual, en el cuidado físico, en todo pues es bien grande”*, al tener en cuenta los grandes retos y trámites que implican.

Es una construcción conjunta, donde cada persona evalúa su sentir y pensar y con cada vínculo se puede conversar sobre ello y llegar a lugares distintos al sufrimiento en el conflicto, aunque pueda sentirse que *“cuando somos dos personas es fácil manejarlo, pero cuando son más de dos personas es mucho más complejo”*. Esto se relaciona íntimamente con la responsabilidad afectiva, se ‘complica’ con más personas por el cuidado que debe de ser atendido tanto propio como para los otros vínculos.

En estos casos, puede ser importante *“generar un entorno que facilite la interacción entre todos y no entre unos y otros”* (Mer). Dependiendo del deseo y disposición de cada vínculo y las circunstancias de sus interacciones, pueden hacerse *“barridos de puntos de vista, de criterios o conceptos para que no se sienta cargada la atención en una sola persona”*, de modo que se perciba *“una relación abierta como si fuera un foro, entonces yo no simplemente tengo un monólogo con una persona sino simplemente hablo como -Oye Terra ¿qué piensas tú?; Oye E ¿qué piensas tú?- así sucesivamente para entender y comprender que hay una conexión entre todos”*.

Además, como puede percibirse, hay vivencias conflictivas que permiten pensar y repensar las dinámicas y la manera en cómo se pueden asimilar las prácticas de NMC, por tal razón son vivencias que *“a la vez a uno lo hacen como recapacitar de algún modo, o pensar -Bueno, si estamos en esto, sí somos honestos pues ya no necesito pelearle cada ocho días por cualquier cosa-”* (Ter). Sumado a que los acuerdos iniciales y el manejar de forma fructífera los conflictos pueden ser predictores de *“que a uno en esto le va muy bien”* (Ter).

De esa forma, se hace evidente que las vivencias en NMC que han sido retadoras y conflictivas pueden dar pie a la construcción de la conversación asertiva y la sinceridad empática, *“a la vez todo esto nos ha ayudado como a manejar muy bien esas cosas, esto en lo que más nos ha ayudado, creo yo, es hablar y a ser sinceros entre nosotros”* (Ter) al hacer refuerzos de las bases de la relación, *“cuando hay cimientos entonces uno hace unos refuerzos, entonces hay refuerzos de confianza, de respeto, de humildad, de reforzar la conexión”* (Mer).

Además, las vivencias de conflictos pueden convertirse en experiencias vividas, como lo fue para Venus, *“yo siento que sin el conflicto finalmente no habría paz entonces yo siento que cuando genero conflicto en mí (...) genero evolución”*, aunque este proceso sea largo y arduo, dado que puede que *“me dé muy duro porque yo lleve, no sé, un mes o lo que sea pensándolo mucho, que no me dan ganas ni de moverme porque me bloquea mucho, sin embargo, después yo siento que ya... o sea, lo atravesé”*, por consiguiente, *“me gusta generar ese conflicto para poder sacarle algo de evolución porque (...) como que me siento estancada por tiempos, entonces yo me aburro con la calma, con la tranquilidad”*, así *“necesitaba ese conflicto para en este momento estar de pronto llegando a algunas conclusiones que me hacen sentir bien”*.

Partiendo de las vivencias conflictivas y de su reflexión y crítica, puede tomarse una postura constructivista para desarrollar, en conjunto con los vínculos y teniendo en cuenta las características contextuales que le acompañan, un modelo relacional propio que favorezcan los deseos e intenciones de las personas que participan de la NMC, a raíz del movimiento, evolución, apertura o transformación significativa de ideas, sentimientos, conductas y dinámicas que resulten de atravesar estados emocionales complejos dadas las disonancias vinculares.

Razones para seguir en el camino

A pesar de los desafíos encontrados en las dinámicas y prácticas NMC las personas se siguen vinculando desde estos diferentes modelos relacionales, pero ¿por qué?, si la NMC ha representado múltiples choques personales y vinculares, si se han manifestado retos tanto con personas cercanas como lejanas, ¿para qué continuar en algo que ha generado tanto dolor y conflicto? Y aunque se encuentren en muchos casos aprendizajes y evolución personal y social ¿eso es suficiente?, ¿hay algo más allá de eso que motive a continuar?

Para Luna la experiencia vivida en la NMC *“me permite estar más abierto a la experiencia (...) de los otros, a los deseos de los otros, a mis propios deseos y a mi propia experiencia”*, además *“me permite desanclarme de ciertos presupuestos que uno tiene en la forma en que uno se relaciona (...) y no cerrarme tanto a otras cosas que de pronto actúan como un policía en la cabeza de uno”*, lo cual *“me da mayor tranquilidad. Más que libertad... yo no sé si libertad...me da tranquilidad y apertura al otro”*.

De manera que, como dice Mercurio *“realmente son importantes este tipo de relaciones sexual-afectivas que transforman un paradigma”*. Como una forma de pensar y repensar las prácticas sociales relacionales en general que adoptamos. Asimismo, Mercurio considera *“que mucho de lo que yo estoy viviendo con Terra es ir en contra de lo que yo vivía en mi familia, que mi papá engañaba a mi mamá”*, entonces *“yo le decía a Terra, yo no quiero eso de mi familia, o sea, yo quiero que entre los dos haya primero respeto, confianza, lealtad y humildad”*.

A partir de reflexiones acerca de las prácticas sociales que le rodean se toma la decisión de hacer algo distinto, que sea acorde con los propios principios, deseos y proyectos. Así continúa Mercurio, *“no quiero seguir con lo tradicional (...) la vida es un libro con una portada muy bonita pero cuando uno lo abre y lo lee uno se decepciona, entonces yo quiero (...) hacer de mi vida un libro diferente”*, es decir, *“pasarla*

bien, sentirme cómodo con lo que hago, sentir instintos y expresarlos pero que eso no vaya en contravía de nuestro proyecto de vida”.

Lo anterior, prosigue Mercurio, al permitir al mismo tiempo que sus vínculos tengan *“la libertad de expresarse, de tener sus proyectos, de tener proyectos como persona”* y eso *“para mí es salir de (...) esa mentira, de lo que nos han enseñado nuestros papás”,* que en el momento en el que se *“vio esa portada tan linda y abre ese libro y quedo como -Pero ¿qué es esto? Cuentas guardadas, parejas alternas, hermanos alternos- (risas). Entonces yo creo que si la gente fuera más sincera seríamos más felices”.*

Es así como las prácticas NMC pueden permitir que las personas se muestren genuinamente, Mercurio opina que *“es más fluido porque se parten muchos tabús, porque hay más transparencia”,* lo ejemplifica como *“si quitaras de una flor los pétalos y quedaras con los tallos y esa es la peor partecita que tú te vas a llevar para la relación abierta porque ya estás tú”,* esto *“es como lo trascendental acá, no hay caras, no hay máscaras, estamos los dos y somos y ellos deciden, pero digamos que esa parte, esa decisión puede ser compleja”.* Como se facilita la transgresión de constructos sociales y la reflexión de los mismos pareciera permitir que afloren los genuinos pensamientos y sentires de quienes participan, lo que también posibilita la toma de decisiones más conscientes por parte de los posibles vínculos.

Mostrarse genuinamente hace parte de salirse de los engaños de las dinámicas sociales, Mercurio dice estar *“cansado de tanta mentira, de la gente que traiciona, la gente que engaña, la gente que miente y creo que uno se intoxica de todo eso”,* así que *“si uno se siente tranquilo con quien está y con lo que hace, pues creo que se ganó el cielo, yo creo que eso es parte de cambiar estereotipos”,* donde prima la sinceridad y el deseo genuino de estar y ser juntos. Resalta *“la afinidad con el tema, eso es lo que nos permite estar acá todavía, ese deseo por experimentar, de ser un poquito más libres, de romper paradigmas, de sentirnos tranquilos con nuestros deseos”* (Mer).

Por su parte Sol comparte que *“si uno se siente bien de esta manera y si uno quiere construir relaciones de esta manera (...) y uno ve que es posible, y que hay gente que le copia a uno este tipo de dinámicas, pues uno sigue”*, así *“no se restringen, uno no se limita, uno no miente, uno no se siente incómodo”*. Para Luna *“esto me da tranquilidad, y las otras formas que experimenté de relacionarme no me la daban”*, por el contrario *“lo que hacían era generarme un montón de presiones, sobre mi actuar y sobre lo que yo esperaba de los otros”*, en la NMC *“me puedo permitir ser sincero y ser quien yo soy y atender a mi deseo. No sólo sexual sino mis deseos afectivos, a mis deseos de distinto tipo”*.

En Marte ha sido similar, *“yo sigo en la cuestión del poliamor porque de alguna manera me ha permitido ser lo que yo soy como persona, me ha permitido descubrirme, me permite ser sincero conmigo”*, y expresa que *“aprender a ser sincero conmigo mismo de lo que siento, de lo que vivo, de lo que quiero, me ha permitido ser una mejor persona, me ha permitido relacionarme mejor con las personas”*, siendo *“una decisión personal, no es una decisión de moda, sino que es algo con lo que yo realmente me siento bien y que me ha ayudado a crecer como persona y sigo en eso”*.

Luna añade, *“me gusta también estar en esto porque me permite tener estos temas de conversación muy constantemente”*, lo que conlleva *“hacerse también una disputa política, cultural, desestructurar ciertos paradigmas que son violentos y que están implícitos en nuestras formas de relacionarnos”*, de manera que *“me permite estar discutiendo sobre esto con todo el mundo, todo el tiempo. Creo que eso es chévere”*. Por lo que para Luna es *“un asunto micropolítico”*, puesto que *“también es una forma de resistir (...) como a ciertas tradiciones culturales que son violentas y que están implícitas en nuestras relaciones erótico-afectivas y no erótico-afectivas, que también están atravesadas por nuestros vínculos sociales en general”*.

También, hay amplitud para conocer otros mundos, el mundo en el que se comparte con otras personas de forma más íntima y la pareja puede estar complacida por esas otras vivencias, que al mismo

tiempo genera satisfacción en la otra parte de la pareja, como para Mercurio, *“en el tema sexual, ver a Terra con un hombre o una mujer y verla complacida totalmente, y no es que yo no lo haga porque con ella la pasamos delicioso”*, sin embargo, *“cuando estamos con otras personas hay otro mundo”*.

Igualmente, se puede hallar facilidad para construir amistades desde el erotismo, para Mercurio y su pareja *“nos es difícil generar amistades, pero nos dimos cuenta que es muy fácil generar amistades desde el ámbito sexual, entonces nos empezamos a abrir, empezamos a tener amistades”*. Marte lo ha vivido similar con *“amigas con las que realmente teníamos como cuentos de una sola noche pero que se empezó a entablar como una amistad con tintes sexuales pero que realmente se fundamentaba en la amistad”*, además *“era más fácil hablar abiertamente sobre las relaciones, sobre lo que queríamos, no queríamos ser pareja pero sí queríamos mantener ese tipo de relaciones”*. Saturno por su lado considera que *“la filosofía de esto es una filosofía de vida, pues yo con la gente que hablo le digo -Quiero tener vínculos que perduren en el tiempo sin presión sexual-”, es decir, “tener más amigos, más amistad porque pues para mí el sexo es pleno con Venus, lo demás son vivencias”*.

Y con estos vínculos contruidos, con el tiempo se puede sentir una creciente compaginación, *“para mí ha sido muy importante este tipo de dinámicas, (...) yo con Terra cada vez me siento más compaginado, cada vez comparto más gustos y (...) siento que ella es mi compañera de vida, (...) hay conexión y hay complicidad”* (Mer). Y gran parte de continuar es coincidir con ciertos proyectos, principios y deseos, complaciendo parte de los proyectos de los vínculos buscando seguir fortaleciendo la relación, así lo considera Mercurio, *“qué rico es encontrar a alguien que te siga la cuerda en todo y yo para ella”*, por lo que *“creo que Terra no estaría sentada ahí si sintiera que voy en contra de sus principios, si no complaciera parte de sus proyectos de vida”*.

Terra reitera en que *“gracias a esto también creo que nuestra relación se ha fortalecido bastante”*, y Mercurio comparte que *“la ganancia acá es total”* donde *“los celos se reducen totalmente, hay mucha*

seguridad, hay mucho entendimiento”, además “la comunicación, (...) que yo pueda decirle a ella lo que quiero, lo que siento, lo que pretendo y que ella me responda con toda la sinceridad y sin prejuicio alguno”.

Estas experiencias vividas en NMC pueden ser fuente de conexión profunda y crecimiento personal y relacional, confirmando su deseo de continuar no sólo en NMC sino en mantener su vínculo.

Como expone Marte, también *“te genera libertad en el sentido de que no te pone una barrera como tal”, por el contrario “te incentiva a que sigas creciendo, a que sigas explorando y a que te identifiques como persona íntegra basado en el individuo y no en un grupo”.* En últimas, *“aquí [Colombia] como es algo en teoría novedoso pues es algo que se va construyendo día a día y siento que el aporte de cada uno, la creencia de cada uno le va fortaleciendo este cúmulo de conocimientos” (Mar).*

Es así como, pese a la vivencia de conflictos y lo que todo ello implica, se busca continuar en NMC, dado que representa apertura a las diferentes manifestaciones del propio ser y de otras personas, a lo desconocido y a lo deseado, lo que a su vez posibilita desestructurar y reestructurar paradigmas rígidos entregados por la herencia cultural. De modo que se permite sentir y expresar genuinamente, lo que fomenta la tranquilidad de ser y la posibilidad de conectar profundamente.

DISCUSIÓN

El desarrollo de interacciones erótico-afectivas es un proceso complejo que da cuenta de la participación de múltiples elementos, tanto individuales como vinculares y contextuales que favorecen su construcción y crecimiento. En las dinámicas que sobresalieron en esta investigación se halló cierta dificultad para nombrar los vínculos, sin embargo, en algunos casos se encontraron algunas permanencias en sus prácticas como el continuar con una relación central indistintamente de las dinámicas de apertura erótica y/o afectiva, lo cual también se halló en la investigación de Philpot et al. (2018). Dado que hay prioridad en la relación eje puede llegar a no tenerse los mismos cuidados con otras interacciones erótico-

afectivas, en este punto puede cuestionarse el cuidado a los vínculos y en algunos casos buscar disminuir o abolir la jerarquía.

Diversas investigaciones dan cuenta de las transformaciones que se vislumbran tanto a nivel personal como vincular en la NMC como parte de la DR, enmarcado tanto en las ideas, expectativas, preocupaciones, reflexiones como en las prácticas. Se reconfiguran estructuras relacionales heredadas, reinventando dinámicas como la conexión, la intimidad, el amor y el erotismo, como lo encontrado por Torres (2019) y Taylor (2020). Así, se considera que la NMC se suele desarrollar gradualmente, comenzando en una relación monogámica para posteriormente generar acuerdos no monogámicos, que encuentra desafíos diferentes en cada etapa que resulte en la participación plena de la DR (Sizemore y Olmstead, 2017; Parsons et al., 2013; Philpot et al., 2018).

Estas disonancias en la metamorfosis vincular pueden manifestarse desde las mismas predisposiciones para participar de la DR. Como lo manifiestan Sizemore y Olmstead (2017) en su estudio al acercarse a los preconceptos de personas no dispuestas, dispuestas y con mente abierta. En cuanto a las personas no dispuestas surgían elementos como: asumir la monogamia como natural y correcta; los rasgos de apego ansioso inclinándose a la vivencia de sentimientos y estados como los celos, la posesividad, la necesidad y la inseguridad. Así como el hecho de que uno de los miembros de la pareja sugiriera practicar la NMC sería ofensivo, egoísta, irrespetuoso y de mal carácter llevando la relación a una ruptura inminente. Además, que el estar en DR sería ir en contra de ciertas creencias, morales o religiosas, lo que representa un conflicto personal con el estilo de vida que podría tenerse en DR.

Con estas ideas que preceden el rechazo de participar en NMC se desprenden diversos elementos a analizar, por un lado, la aceptación plena de los parámetros relacionales otorgados por una sociedad determinada, en este caso de la cultura occidental, que a través de la construcción de ciertas creencias adquiridas por lo aprendido en el entorno, en la que se establece la monogamia como algo dado y que no

necesita ponerse bajo objeción, podría resultar conflictivo llevar a cabo prácticas que no se amoldan a lo aprendido y conocido y que podría ser juzgado y señalado como negativo, como al considerar la sola sugerencia de participar como algo egoísta o irrespetuoso. Y, por otro lado, tener en cuenta aspectos particulares, como la inseguridad o posesividad, como estados emocionales y sentimentales que generan disonancia de lo que se esperaría de experimentar las relaciones erótico-afectivas.

Continuando, Sizemore y Olmstead (2017) hacen referencia a personas dispuestas a quienes les podría preocupar seguir desarrollando relaciones monógamas, aunque se encuentren en desacuerdo con algunas de sus prácticas, también temen descubrir que finalmente la NMC no era algo que deseaban o que participar de ella podría conllevar críticas sociales destructivas. Y respecto a las personas de mente abierta, estas no tienen una posición clara acerca de su disposición o no de participar de una NMC, pero consideran aspectos como: dependiendo de la persona, de sus características y sus razones para querer participar. Es decir, depende del contexto y las condiciones, por ejemplo, que una pareja se encuentre enamorada, vivan juntos, analicen acerca de primero tener una relación monógama antes que una no monógama, o establezcan ciertos parámetros básicos antes de comenzar su DR.

Desde esta investigación la apertura de mentes se manifiesta por medio de inquietudes constantes que se presentan incluso desde antes de la experimentación de interacciones erótico-afectivas, así como lo hacen al comenzarlas desde la monogamia y de la misma manera continúan apareciendo en la vivencia de la NMC. Preguntas que atraviesan tanto lo individual como lo vincular y que se relacionan con las prácticas de la sociedad y la cultura de la que se hace parte, en este caso de una cultura predominantemente monógama con influencia del patriarcado que se ve reflejado en las tasas de violencia de pareja especialmente dirigida a la mujer por parte de su pareja hombre.

Ahora bien, como se mencionó, la DR puede desarrollarse por medio de estados transitorios relacionales, como lo señalan Parsons et al. (2013), por ejemplo, una pareja que inicia su relación erótico-

afectiva siendo monógama, puede continuar con una relación *monogamish*, como una posición intermedia entre la monogamia y la NMC, posteriormente desarrollar una relación abierta y finalizar en dinámicas anárquicas relacionales, estados desde los que se presentan tanto beneficios como retos en cada tipo de dinámica.

Lo anterior pudo percatarse en este estudio a través de tantear el terreno en el que hay diversas formas de comenzar la experimentación de la DR. Maneras enlazadas con las particularidades de cada participante, el vínculo desarrollado y el contexto espacio-temporal. Un tanteo que puede iniciarse tanto desde la experimentación directa de la NMC o la preparación pausada y precavida para introducirse al nuevo territorio relacional. Ambas formas conllevan un continuo aprendizaje de las prácticas propias y ajenas, permitiendo descubrir las formas más acordes a las necesidades y deseos de cada participante, y así convertir cada vivencia en experiencia vivida mediante el análisis y la constante adecuación de las prácticas.

Estos estados transitorios también se constatan en la investigación de Philpot et al. (2018), la cual es acerca de relaciones homosexuales de hombres australianos, que por lo general inician en la monogamia y sus relaciones se van transformando y diversificando, que proponen para estas últimas etapas la aplicación de 'reglas' vinculadas con lo que se entiende por fidelidad, experimentación y flexibilidad como aspectos que sobresalen para facilitar esta transición. Sin embargo, pueden presentarse múltiples desafíos derivados de los cambios estructurales de la relación, en especial si cada vínculo estima de un modo distinto la monogamia y NMC, o si los valores de una de las partes se transforman.

Con lo anterior sobresalen la construcción de acuerdos para comenzar la exploración y el desarrollo de variadas rutas en la NMC, los cuales al principio pueden ser cuantiosos, considerando que finalmente se tratan de convenios maleables. Es decir, los acuerdos que se producen al comienzo de las interacciones en la NMC con las vivencias pueden romperse, eliminarse o transformarse en pactos más

acordes a los deseos y las prácticas que se desarrollan con los vínculos erótico-afectivos, justamente al ser vivencias que se convierten en experiencias vividas. Posteriormente, estos convenios pueden resultar menos que los iniciales y más concretos y enfocados a lo buscado, por ejemplo, al quedar principalmente la comunicación y la responsabilidad afectiva.

Domínguez et al. (2017) por su parte consideran que el paso de la monogamia a la NMC no debe de verse desde una visión “evolutiva” sino desde la oscilación constante entre ellas, expresado en diferentes niveles de intensidad y con configuraciones éticas y estéticas particulares. De esta forma, cada interacción erótico-afectiva construirá sus particularidades relacionales desde la fluctuación de sus sentires, pensamientos y prácticas. De manera que, estos tránsitos pueden tener fronteras confusas y generar, lo que estos autores llaman, “puntos calientes liminales” que surge cuando no se cuenta con las capacidades para tramitar o solucionar aquello que es incierto, lo que podría resultar en disonancias.

En últimas, la variabilidad del desarrollo de la NMC como parte de la DR se acoplará a la experiencia vivida que se construya tanto desde la individualidad como desde la vinculación erótica y/o afectiva con cada persona. Las inquietudes internas y compartidas, sumadas a las vivencias que aparezcan al tantear el nuevo terreno relacional y la elaboración de acuerdos que se irán transformando tras la reflexión, análisis y crítica, posibilitará construir maneras propias de relacionarse y que además sean acordes a los deseos que se tenían y que se van creando en estas dinámicas.

Ahora bien, como se comentó, en la configuración y tránsito de la vivencia en la NMC pueden hallarse diversos retos cada uno de ellos enlazados a las particularidades de quienes participan y de las etapas que estén atravesando. Algunos que se expusieron en esta investigación fueron encontrados en otras, como celos, problemas de confianza, problemas de comunicación, gestión del tiempo y estigma social (Cohen, 2016). Y otras disonancias vinculares no se encontraron en otros estudios, como son los

retos al vincularse, los conflictos primerizos y las especificidades en los conflictos intrasubjetivos y contextuales, y cómo estos pueden variar dependiendo del género y orientación sexual de la persona.

Por lo visto, en esta investigación la comprensión fenomenológica hermenéutica resaltó tanto procesos individuales como interpersonales dentro de la experiencia del conflicto en la DR. Los aspectos particulares de cada participante en el conflicto a lo largo de la NMC se constataron, desde Mitchell (1989), mediante las “cuestiones” conflictivas que son definidas por cada participante del conflicto y no por el conflicto en sí mismo, como fue la propia manera de percibir la NMC o incluso los elementos que son relevantes para vincularse para cada quien. O desde Galtung (1996), desde actitudes/suposiciones y contradicciones propias de quienes participan activamente del conflicto, los cuales son parte de la misma metamorfosis vincular.

Desde los elementos contextuales, pudo evidenciarse como un aspecto altamente influyente en las interacciones erótico-afectivas, desde la aparición de dudas y preocupaciones que surgieron en cada uno de los desafíos de practicar la DR, hasta en las intenciones y formas de vincularse, incluso en algunas maneras de sobrellevar estos mismos retos que, gracias a la reflexión constante, se fueron transformando y amoldando a lo que era más coherente para cada quien, buscando los cuidados personales y vinculares. Peso de la cultura que se encuentra en los estudios de Bermudez et al. (2006), Wheeler et al. (2010) y Rogers et al. (2020). Así como el impacto de la familia (Sağkal y Özdemir, 2019; Wampler et al., 2003; Bertoni y Bodenmann, 2010) y amistades (Linder y Collins, 2005).

Dinámicas y entornos en los que con facilidad puede presentarse estigma ante la DR, lo que permite considerar que si bien no todas las personas deben encontrarse de acuerdo con la NMC se hace un llamado al respeto y a la mínima apertura de conocer de lo que se tratan estas prácticas, además de tener una mirada crítica, empática y constructiva lejos del señalamiento. De lo contrario sólo se vuelve un

fenómeno estigmatizado que puede afectar emocionalmente a las personas en DR, generando sensaciones de incomodidad, preocupación, tristeza y aislamiento, entre otras posibles.

Referente a la manera de sobrellevar la disonancia vincular, sobresale la comunicación como elemento central en esta y otras investigaciones, acompañada de apertura, claridad, honestidad y vulnerabilidad, con el fin de elaborar acuerdos flexibles y coherentes para cada parte de la NMC (Griebling, 2012; McLuskey, 2009; Martin, 2017; Torres, 2019; Jones, 2019). Esta como parte de una postura activa en la que también resalta la confianza en acción que facilita el acceso a apoyo de personas cercanas y comprensivas, recursos sociales que también se hallaron en lo expuesto por Duplassie y Fairbrother (2018).

La comunicación como medio para sobrellevar las disonancias vinculares, puede darse de formas variadas, desde la conversación directa y personal, desde el apoyo de imágenes o videos en caso de que, por ejemplo, se busque explicar la propia orientación relacional a alguien que desconoce la DR, o también a través de mensajes por celular ya sea por facilidad o lejanía, entre otras posibilidades que permitan crear y fortalecer la conexión con los vínculos. Lo que en la investigación de Scissors y Gergle (2013), se conoce como comunicación cara a cara, cuando esta es personal y posibilita un contacto y expresión directa; y comunicación mediada como alternativa para esclarecer información, prevenir que el conflicto escale, llegar a una gestión emocional y a una posible resolución.

Como parte de estos procesos comunicativos está la interpretación. Ricoeur (2003) expone que se interpreta con el fin de acortar distancias entre el lector y su texto, en este caso entre una persona y sus prácticas erótico-afectivas y así incorporar los sentidos que la persona pueda construir a partir de esa interpretación. Es así como la forma en la que se experimenta la situación conflictiva personalmente influye en la forma en cómo se interpretan aquellos símbolos y diversos elementos propios del lenguaje que surgen en la interacción que resulta conflictiva, lo que hace manifiesta una pluralidad de sentidos que

posibilita la reflexión de aquellos sucesos. Simbolismos e interpretaciones que conectan a las personas con los acontecimientos tanto inmediatos como históricos.

De esta manera, se abre un camino a la interacción con la otra persona, en razón de que la captación de los símbolos, la interpretación y la reflexión que se da en la interacción facilitan la propia comprensión de las vivencias y experiencias. Igualmente, desde la hermenéutica de Ricoeur (2005), aunque el sujeto no podrá llegar a tener comprensión completa de sus experiencias este es un ser con iniciativa frente la herencia de la historia y de la identidad narrativa, lo que puede ser reconfigurado por los individuos y las comunidades. Ricoeur expone esta característica de la iniciativa de acción como parte del “hombre capaz”, que en términos más integradores en este espacio se llamará como “ser capaz”, quien es competente para decir, actuar y contar, además de probarse como un ser responsable.

Esta capacidad se refleja en una postura activa mediante unas prácticas de cuidado propio y vincular, que facilitan, mantiene y protegen esas respuestas favorecedoras ante las disonancias vinculares. Como lo es en la ética del cuidado de Gilligan (2013), una ética feminista la cual se desengancha del modelo binario y jerárquico del género, siendo un asunto enfocado a liberar la democracia del patriarcado. Gilligan persiste en exponer el rol que la sociedad y la cultura tienen en posibilitar o restringir que las personas se expresen o que tengan consciencia de su conocimiento. En este caso que se considera la cultura como el gran terreno de partida, en el que se haya la posibilidad de conocer y examinar otros modelos relacionales distintos a la monogamia, además de expresar ese interés y prácticas diversas abiertamente.

Continuando con Gilligan (1995), la ética del cuidado se orienta a acciones de cuidado en las interacciones humanas, las cuales comienzan con la conexión como un elemento primario y fundamental en la vida humana, conexión con los propios sentires, las acciones y las prácticas, igualmente conexión con otras personas o fenómenos. Cuidado que puede traducirse a actos de resistencia, por ejemplo, en el

papel histórico que se le ha dado a la mujer de cuidadora, que al comenzar a despojarse de la subyugación y así enfocarse en un cuidado propio se ha revelado ante paradigmas rígidos. Asimismo, se acentúan las consecuencias en la falta de cuidado que se revelan en la desconexión: no ver, no escuchar, no hablar, no conocer, no sentir, no prestar atención, no interesarse, estar ausente en vez de presente, no responder con integridad y respeto (Gilligan, 1995; 2013).

Con el cuidado y el ser capaz viene la responsabilidad. En las interacciones NMC también es conocida como responsabilidad emocional o afectiva en la que se fomenta la gestión emocional y la construcción de acuerdos basados en el consenso, así como la comunicación abierta y empática de las emociones y sentimientos que aparecen en la DR (Aldana, 2018). Por lo que, dentro de la NMC, la responsabilidad afectiva propende por proteger un cuidado propio y de las personas con las que hay vínculos eróticos y/o afectivos.

En esta investigación fueron evidentes los actos de desconexión y por tanto de falta de responsabilidad afectiva al, por ejemplo, intentar vincularse en la NMC desde la ausencia de comunicación asertiva e interés por los sentimientos y pensamientos de los vínculos. De igual manera, también se manifestaron actos de cuidado en la NMC, expresados con la conexión con los propios deseos, intenciones y prácticas diversas, así como los que pueden desarrollarse y transformarse con otras personas, procurando mantener una especie de balance entre las pretensiones, disposiciones y capacidades de las personas que se relacionan, para inclinarse por un cuidado personal y conjunto, lo que a su vez conlleva un alto nivel de responsabilidad emocional.

Con el fin de acercarse a esa conexión Gilligan (2013) expone: “¿Qué sucede cuando sustituimos el juicio crítico por la curiosidad? En vez de ponernos en el lugar del otro, mejor nos vendría ponernos en nuestro propio lugar y dirigirnos al otro para que nos enseñe el suyo” (p. 34). Dando cuenta que cada

persona se encuentra en un lugar distinto, pero desde esas diferencias pueden facilitarse entendimientos y comprensiones, a partir de los cuales se construyan interacciones erótico-afectivas significativas.

Conexiones, cuidados y responsabilidades que a su vez pueden verse como prácticas relacionales diversas que se resisten ante estructuras heredadas poco flexibles. Produciendo algunas NMC un tipo de amor que se puede considerar político, puesto que va en oposición al sistema capitalista que beneficia y exalta las interacciones heteropatriarcales de pareja, por considerarlas más sostenibles económicamente, donde se mantienen los roles de género, las estructuras de poder y el amor romántico (Aldana, 2018).

Bajo las dinámicas diversas, estos y otros fenómenos socio-culturales son cuestionados, resistidos, transgredidos y sobrepasados, pues hay una reacomodación constante de las prácticas erótico-afectivas tradicionales otorgadas por la cultura. Se comprenden las vivencias y experiencias desde lugares distintos a los hegemónicos dando la posibilidad de una constante transformación relacional mediante una posición interpretativa, reflexiva, crítica y activa que resulta en una experiencia vivida, mediante las transiciones y los conflictos.

Por último, sin duda alguna Galtung (1996,1999), pone en evidencia el papel de las experiencias subjetivas en la manera de vivir, interpretar y responder ante los eventos que una persona podría considerar como conflictiva. Más importante aún, sitúa a la persona en conflicto como alguien con capacidad de elección para responder de forma destructiva o constructiva ante el conflicto, donde se pone en manifiesto al ser capaz. Lo cual pudo percibirse en esta investigación mediante la metamorfosis vincular y la postura activa ante las disonancias vinculares, las cuales también fueron susceptibles de transformaciones y construcciones, en búsqueda de vínculos valiosos y coherentes.

CONCLUSIONES

Se sabe que dentro de las distintas formas de interactuar erótico-afectivamente alejadas de la monogamia ya se han ido construyendo modelos relacionales como son el poliamor, la anarquía

relacional, las relaciones abiertas y las relaciones swinger, cada una de ellas con sus rasgos característicos. A pesar de ello, es posible percatarse que cada persona y vínculo erótico-afectivo cuenta con sus dinámicas, que abarca deseos, compromisos y cuidados particulares, los cuales se van solidificando en la medida que avanzan sus interacciones dentro de la DR.

La NMC desde la DR puede desarrollarse por múltiples motivos, cada uno de ellos enlazados profundamente a las historias particulares de cada persona. Puede concebirse como apertura, exploración y posibilidad de conocimiento propio y de las personas con las que se desarrollan vínculos de afecto y de erotismo. Es un proceso colmado de cambios en distintos ámbitos y medidas. Por este motivo surge la metamorfosis vincular, la cual hace referencia a la constante transfiguración de ideas, creencias, sentires y prácticas que surgen en las dinámicas relacionales que involucran lo erótico y/o lo afectivo, influidas por las vivencias particulares y vinculares dadas a partir de lo que se ve, se escucha, se siente, se piensa y se hace para posteriormente incorporarse como experiencia vivida mediante la reflexión y la crítica.

Es así como esta metamorfosis vincular comienza a gestarse por medio de una mente inquieta que se deja impregnar de lo vivido a través de la duda, que se mueve de un pensamiento a otro en búsqueda de respuestas o estados experienciales que tengan mayor coherencia con su propio ser. En el caso de la NMC aparecen preguntas acerca del cómo se practica el erotismo y el afecto en la propia cultura, en la sociedad y en las personas cercanas como las familias y las amistades, y si estos modelos, generalmente unitarios relacionados con la heteronorma y la monogamia, son inmodificables o si por el contrario hay otras posibilidades para vincularse. Asimismo, una mente inquieta que se expresa puede inquietar a otras mentes.

Desde esta base de pensamientos se abre campo a la búsqueda de temas enfocados a la NMC, a través de textos, personas con experiencia relacionada, videos, talleres, conferencias, etc. Estos pueden ampliar el panorama mental descubriendo un extenso abanico de posibilidades relacionales y de este

modo establecer intereses más específicos en cuanto a la manera en la que se desea vincular erótico-afectivamente. Así, de forma individual o vincular, por ejemplo, desde la pareja creada desde un modelo monogámico, se va trazando un mapa básico a partir de conversaciones genuinas acerca de los intereses propios, las intenciones, los deseos, miedos y preocupaciones, basándose en acuerdos construidos en conjunto.

Ahora sí, con intereses relativamente claros y con el mapa básico en las manos empieza a tantearse el nuevo terreno relacional. En la medida que se adentran a la zona desconocida van descubriendo sus características, tanto sus mejores paisajes como sus sitios de alto riesgo, sus múltiples caminos, sus laberintos. Mientras más recorren sus suelos saben ubicarse mejor, descubren qué superficies son las más firmes y seguras y en cuáles abundan las arenas movedizas. Así que comienzan a tomar decisiones de qué tipo de trayecto desean hacer, qué lugares visitar una y otra vez y a cuáles no volver. Llenan de información y rutas el mapa, este ya no es el mismo con el que comenzaron la travesía.

Estos trayectos y la forma de viajarlos son las dinámicas que se van creando, en las que sobresalen la comunicación como medio para acercarse a lo que cada quien desea, sus fantasías, límites, miedos, necesidades y posibilidades de sobrellevar los requisitos de la otra persona, los cuales con el tiempo y las experiencias pueden irse modificando, donde son fundamentales la empatía, la escucha y la sinceridad. Asimismo, sobresale la lealtad, la confianza, la transparencia, el respeto, la libertad y el cuidado físico y emocional como ejes centrales de sus interacciones erótico-afectivas.

Es de este modo que pueden tenerse una gran variedad de mapas, todos ellos construidos con las particularidades de quienes llegan al terreno. Algunas rutas son construidas en viajes en solitario, algunas otras con personas con las que se van creando relaciones desde el afecto y/o el erotismo, interacciones estrechas y otras no tanto. También recorridos con personas significativas que se convierten en guías entre la niebla, la lluvia y la noche oscura. Cada vez que se vuelve a caminar por los mismos senderos los

paisajes son más conocidos, los detalles más recordados, los pasos son más firmes y las decisiones más seguras. Así, los acuerdos se moldean de acuerdo a las necesidades del recorrido propio y vincular, de esta manera buscan los lugares a los que se quiere llegar, manteniendo márgenes flexibles y al mismo tiempo permaneciendo aspectos esenciales para vincularse.

Cada persona habrá transitado por múltiples lugares, dándole forma a su mapa, iniciando con sus primeras experiencias erótico-afectivas, desde las que se van configurando los propios preceptos sobre el amor, el afecto, la sexualidad y el erotismo, los cuales suele estar marcados por una cultura mayoritariamente monógama, por lo que los tránsitos se presentan en todas las interacciones vinculares, sean cuales sean sus pautas de acción, considerando que se pueden extraer variadas experiencias vividas a través de una misma vivencia.

Estas experiencias vividas de los recorridos conllevan aprendizajes significativos. Desde los pensamientos, las vivencias, el impacto de ciertos vínculos, el tiempo y la reflexión que implican cambios de creencias a través de ciertos entendimientos. Por ejemplo, al comprender que cualquier tipo de interacción erótico-afectiva es válida bajo el deseo, la consciencia, el consentimiento entusiasta y el cuidado de las personas involucradas, independiente de si se trata de prácticas monógamas o NMC, u otras, pues incluso bajo un mismo modelo relacional cada interacción tendrá dinámicas distintas dependiendo de las personas que participan. Es por esto que las dinámicas en NMC se transformarán con cada vínculo que se configure o no, por las transformaciones propias de vida, temporales y experienciales de cada persona que hace parte de dichas interacciones o deja de hacerlo.

En estas transformaciones se aprende a asumir las emociones intensas y el dolor emocional como parte del camino. Se toma aquello que beneficie a las personas y sus vínculos y se deja de lado lo que entorpece su andar, lo que progresivamente también posibilita comenzar a sentir con menor intensidad aquello que en un inicio pudo parecer devastador. De modo que los sentires, en especial aquellos

relacionados con el dolor emocional, la ira y la tristeza, pueden apaciguarse con las vivencias y los aprendizajes.

Estos entendimientos en las ideas y los sentimientos se reflejan en las acciones, tomando los elementos que sobresalen como fundamentales para guiar sus prácticas relacionales y dejando de lado otros aspectos que se consideran poco trascendentales, de manera que se aprende a priorizar. Asimismo, sobresale un fortalecimiento y cambio dialógico de forma global, en casos en los que se ha aprendido a relacionarse desde la conversación empática, abierta y sincera no sólo con los vínculos erótico-afectivos sino con cualquier otro tipo de interacción.

Se remarca así una constante mutación en las personas en NMC y en el desarrollo de cada uno de sus vínculos, por lo que dentro de esta metamorfosis vincular se puede esperar dar algunos pasos en direcciones que terminen en dolor, temor e insatisfacción, algunos de esos trayectos siendo innecesarios o poco fructíferos. Como resultado de las vivencias, rutas indeseadas y de los aprendizajes se busca una redirección de las intenciones, deseos y metas esperables para el camino, con el fin de encontrar el norte, sea cual sea para cada persona, teniendo al mismo tiempo apertura ante aquellos senderos desconocidos que no se han incluido en el mapa.

Por lo visto, quienes viajan en estas travesías pueden encontrarse con múltiples desafíos durante todo el recorrido, algunos con mayores dificultades que otros, dependiendo de las peculiaridades anímicas y conductuales de cada persona, la relación que tenga con quienes le acompañan y el mismo terreno en el que caminan. Surgen así retos internos de la persona consigo misma, externos con quienes se relacionan y con el entorno en el que se encuentran, a lo que en últimas se le nombró como disonancia vincular.

Los retos internos de la disonancia vincular se expresan desde los sentimientos y pensamientos de cada persona que viaja, revelando miedos y preocupaciones, confusiones e incoherencias, que se reflejan en la

metamorfosis vincular incluso desde antes de comenzar en NMC. Por ello con el tiempo pueden surgir presiones autoimpuestas y agotamientos anímicos y mentales por los recorridos. Todos estos retos internos son susceptibles de mantenerse, configurarse o eliminarse con cada caminata, de la misma forma en la que sucede con los demás retos.

Dentro de esta disonancia vincular también aparece la dificultad de encontrar y elegir a quienes se desea de compañía, puesto que no todas las personas se encontrarán con el interés ni la disposición de transitar por la NMC. Incluso si se hallan con la intención de interactuar desde esta, pueden querer comenzar desde otros sitios, como los terrenos de la monogamia, sin llegar a acuerdos para caminar por los mismos senderos, o hacerlo pero percatarse que tienen ritmos y metas de llegada completamente distintas. Aquí se vislumbra un conocimiento más auténtico de las necesidades y deseos de los posibles vínculos, lo que conlleva exposición del propio ser y por tanto vulnerabilidad.

Así, cada parte cuenta con horizontes y expectativas distintas, lo que dificulta la posibilidad de crear rutas conjuntas en sus mapas. De este modo aparece la vinculación dispar, donde las orientaciones relacionales diversas pueden entorpecer la construcción de acuerdos que sean coherentes con cada vínculo, pues los parámetros para crearlos pueden llegar a ser diametralmente variados. Esta puede presentarse en diferentes momentos de las interacciones y dependerá de cada una de las personas lo que sucederá cuando los intereses no coincidan, obedeciendo al nivel de prioridad en el que se encuentre eso que es distinto.

Estas caminatas en conjunto pueden traer otros desafíos, entre los que se encuentran la priorización y jerarquización de relaciones, con base en los deseos y dinámicas de cada persona. También la relación que pueda haber o no entre los amores, la cual ni es obligatoria ni necesaria. Y el nombrar cada vínculo lo cual obedecerá a necesidades particulares, resaltando la calidad del vínculo en sí.

Respecto a los retos otorgados por el entorno, se considera que las vivencias personales están enmarcadas por un contexto que conlleva un relacionamiento interpersonal, como son las dinámicas de interacciones erótico-afectivas, las familiares, de amistad y las sociales en general, que a su vez se ubican en una sociedad y cultura con sus propias características. De este modo, las personas que se vinculan desde la DR aún tienen una influencia importante de la cultura, en este caso colombiana, que figura como el gran terreno en la que inician las travesías, ámbito en el que persisten dinámicas monógamas y fenómenos sociales como las infidelidades, la violencia de pareja y la violencia de género.

Con este panorama aparecen los retos de crear rutas que se distancien de las ya trazadas por la cultura y la tradición, algunas de las cuales se consideran que antes que aportar entorpecen los senderos. Así, surgen conflictos para comprender y adecuarse a las dinámicas de la familia de origen o de las personas cercanas que estén impregnadas del machismo, la subyugación de la mujer principalmente, la discriminación, el maltrato y la idea de monogamia impuesta, pero con presencia de infidelidades especialmente naturalizadas por parte de los hombres.

En este sentido, las personas que les rodean junto a sus ideologías producto de la cultura, impactan las propias cosmovisiones, de manera que llevar a cabo prácticas erótico-afectivas profundamente diversas a las imperantes pueden conllevar múltiples desafíos, siendo algunos de ellos el señalamiento, la crítica poco empática y el rechazo por parte de las personas cercanas y significativas de las propias prácticas relacionales, que pueden generar sensaciones de incomodidad, preocupación, tristeza y aislamiento, entre otras posibles. En estas situaciones puede surgir una doble moral en estas personas inmersas en el entorno colombiano que estigmatizan las prácticas de NMC pero que al mismo tiempo hacen parte de una población con una alta incidencia en la violencia de pareja y las infidelidades.

Por lo visto, variados son los retos que se encuentran en la disonancia vincular, cada uno de ellos expresado de una forma particular y con implicaciones más o menos complejas para quienes participan

de la NMC. Puede que las personas quieran volver a los caminos ya conocidos trazados por la herencia cultural, por facilidad y agotamiento, dado que crear unos nuevos desde cero conllevan un alto nivel de compromiso y responsabilidad ante lo que se construye, tanto con el propio ser como con las personas quienes le acompañan. Así que, ante tantos desafíos ¿hay algo que se pueda hacer para que el tránsito sea más llevadero?

Inicialmente se hace relevante tener en cuenta que, si bien el mapa con el que se comenzó el viaje no es el mismo al recorrer esas nuevas tierras, tampoco lo serán las personas que se posan sobre ellas. Luego de andar bastante, las transformaciones de quienes se aventuran se reflejan en lo que sienten, piensan, dicen y hacen. En muchos casos esos cambios toman forma de aprendizajes significativos para su propio ser y para la manera en cómo se vinculan con otras personas, lo que también impacta en el modo en cómo son percibidas y asumidas las disonancias vinculares, sopesando los retos como cuestiones que se presentarán durante todo el camino, el punto diferencial se encuentra en la manera de sobrellevar esos desencuentros.

En quienes emprendieron este viaje sobresale una postura activa ante la disonancia vincular, dada la experiencia vivida y la metamorfosis vincular, la cual se manifiesta de múltiples maneras. Inicialmente, en esta postura activa aparece la conexión con los vínculos a través de la escucha, la validación y la comunicación. La escucha de puntos de vista y necesidades ajenas a partir de la apertura y la empatía, para posteriormente apreciarlo como una realidad genuina que viven las otras personas, validando su experiencia, así como el impacto que el contexto puede tener en esta. Esto sirve de base para así mismo compartir con claridad e igualmente con empatía aquello que siente y piensa la contraparte, así la propia persona da paso a validar también su propia experiencia y la influencia de su entorno en esta.

De manera que se permiten espacios de vulnerabilidad y acercamiento a los sentires y pensamientos genuinos, lo que da paso a una mayor conexión, comprensión y construcción del vínculo. Teniendo en

cuenta elementos tan significativos como los ambientes que envuelven a cada persona sumado a las peculiaridades de su realidad. Así, en casos en que el entorno tuvo una fuerte influencia en una respuesta poco favorecedora ante un conflicto, la persona puede reflexionar acerca de cómo se sentía y de las condiciones contextuales por las que pasó para luego reformular acuerdos bajo la comprensión y la reorganización emocional, independiente de si este acarrea incomodidad, tristeza o dolor. El comunicar abre un abanico de posibilidades ante los desafíos.

Ahora bien ¿siempre hay que comunicar? En algunos casos aparece la evasión de conflictos, al tomar la decisión de dejar de lado situaciones y conversaciones que sienten no aporta a la interacción. Y si bien a veces evitar la confrontación y el conflicto puede llevar a eludir situaciones innecesarias, también pueden generar la prolongación de circunstancias retadoras, lo cual, puede percatarse y modificarse a través de la reflexión. Entonces, si bien puede no ser necesario expresar absolutamente todo lo que sucede con una persona en todo momento, hay emociones, sentimientos y reflexiones relacionadas con los vínculos que pueden ser completamente trascendentales para que esas relaciones se desarrollen desde la comprensión y la conexión, siendo necesarias incluirlas en las conversaciones.

Así, la comunicación sincera y empática, el respeto, cuidado y cumplimiento de acuerdos, la asimilación y transformación de equivocaciones, son actos que dan seguridad y tranquilidad en la interacción erótico-afectiva, los cuales aportarán a la construcción y fortalecimiento constante de una confianza en acción, que es importante se desarrolle por parte de todas las personas involucradas. Esta confianza también puede facilitar que los vínculos u otras relaciones afectivas, cercanas e importantes pueden funcionar como una red de apoyo, siendo soportes en determinados momentos de desgaste emocional.

Por lo visto, la metamorfosis vincular conlleva situaciones retadoras que pueden ser conflictivas o no dependiendo de la manera de responder ante ello y de la fase individual y relacional en la que se

encuentren las personas, pues en determinados momentos podrán desarrollarse ciertos recursos más adecuados y asertivos ante las situaciones que se vayan vivenciando, todo esto gracias a los aprendizajes adquiridos y a las experiencias vividas.

Aprendizajes como el comunicar con dulzura, calma y claridad qué lugares desean visitar; al escuchar la experiencia de quienes le acompañan; al priorizar las zonas que más llegan a disfrutar; al aceptar con mayor tranquilidad cuando algo del sendero no les llega a gustar; al tratar de buscar herramientas para que el camino sea más llevadero y placentero, aunque llueva o haga sol, intentar prepararse para lo que podría avecinarse.

Pues habrá zonas de lluvias intensas que parecen no dejar tiempo para pensar y actuar con sensatez, que pueden generar la sensación de no desear volver, pero tal vez para una próxima ocasión haya una mayor preparación para retomar ciertas rutas, tal vez se use ropa más cómoda, se lleve alimento y agua, se tenga un plan más acorde al recorrido, se hayan construido refugios, lugares seguros, cómodos y cálidos cuando el agotamiento parezca vencerles, en últimas, se haya aprendido. Se podría pensar entonces que los mapas que se van elaborando nunca estarán terminados dado que tendrán infinidad de caminos y formas de ser transitados, aunque se pase por el mismo sendero una y otra vez.

Así, cada una de las dinámicas se entrelazan y se van transformando y fortaleciendo en la medida que aparecen vivencias, muchas de ellas retadoras, generan conflicto, se sobrellevan y se convierten en experiencias vividas al ser reflexionadas, criticadas constructivamente, aprendidas y modificadas. Y así, se da la posibilidad de buscar y crear los tipos de interacciones erótico-afectivas que se pretenden tener, desde las intenciones y dinámicas deseadas, hasta los criterios para decidir con qué personas y en qué momentos vincularse. De manera que el conflicto puede ser fuente de riqueza, conocimiento, ampliación de horizontes y oportunidades para ir encontrando aquello que se ambiciona, lo que a su vez puede

motivar para continuar en la NMC desde la autenticidad, la tranquilidad de ser y la posibilidad de conectar genuinamente, siendo en últimas un acto de resistencia.

Finalmente, la presente investigación permite vislumbrar elementos significativos para acercarse y comprender la experiencia del cambio y el conflicto en la NMC como parte de la DR. Lo que a su vez posibilita la exploración y expansión de esta temática dentro de las prácticas terapéuticas convencionales y contemporáneas familiares y de pareja, que en últimas pueden denominarse como terapias vinculares contemplando la gran variabilidad de familias y vínculos erótico-afectivos.

La esperanza es una emoción peligrosa porque crea una gran vulnerabilidad a la decepción, y el proceso de cambio nunca es sencillo. El deseo de relación puede poner en peligro las relaciones; el deseo de hablar aumentará la vulnerabilidad y puede provocar daños psicológicos. El conocimiento psicológico que se ha ganado en el último cuarto de siglo proporciona un mapa para la resistencia y una guía para la relación, marcando las trampas de la desconexión y la disociación. Por arduo que sea el terreno y por conflictivo que sea el viaje, por fuertes que sean los impulsos hacia la repetición y el retorno, se ha escuchado una voz diferente y se ha trazado una nueva dirección (Gilligan, 1995).

Glosario:

Vínculo: persona con la que se cuenta con una relación erótico y/o afectiva significativa.

Responsabilidad afectiva: tener consciencia de las consecuencias que nuestros actos tienen en nuestro propio ser y en otras personas, por lo que se debe prestar atención a la manera de relacionarnos, desde el respeto, la comunicación asertiva, la empatía y el cuidado que cada vínculo requiere.

Polifake: persona que se presenta como poliamorosa pero que realmente no lo es, dado que aunque exprese desear vínculos y cuidados no parte de la base ética y consensuada que se requiere en el poliamor, disfrazando sus acciones en libertad individual.

Metamor: el vínculo con el que se relaciona tú vínculo, es decir, la otra relación de la persona con quien tienes una relación.

Policloset: vivir relaciones NMC sólo en el mundo privado, sin hacer las propias prácticas relacionales públicas.

Unicornio: mujer dispuesta tener relación exclusivamente sexual con una pareja heterosexual. Su nombre se deriva de la improbabilidad de su existencia y de su nula participación afectiva en la interacción.

Nueva energía relacional o Energía de una nueva relación (ENR): sensación revitalizante parecida al enamoramiento al comenzar una nueva relación.

BDSM: grupo de prácticas eróticas libremente consensuadas y alternativas. Sus iniciales son: Bondage, Disciplina, Dominación, Sumisión, Sadismo y Masoquismo.

Referencias

- Aldana, A. (2018). Del poliamor y otros demonios. *Maguaré*, 32(2), 185-198.
- Alonso-Ferres, M., Valor-Segura, I., y Expósito, F. (2019). Couple conflict-facing responses from a gender perspective: emotional intelligence as a differential pattern. *Psychosocial Intervention*, 28(3), 147-156. <https://doi.org/10.5093/pi2019a9>
- Ambrosio, Á. V., Quezada, C. M., Ramos, I., y García, J. M. (2019). Disposición en la participación de relaciones no monogámicas consensuadas. *Revista Electrónica de Psicología de la*, 9(17), 27-34.
- Anderson, E. (2010). "At least with cheating there is an attempt at monogamy": Cheating and monogamism among undergraduate heterosexual men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 851-872.
- Arévalo, N. (2015). Concepto de familia en el siglo XXI, ponencia presentada en el foro nacional de familia. *Bogotá DC*, 15.
- Arriagada, I. (2001). *Familias latinoamericanas: diagnóstico y políticas públicas en los inicios del nuevo siglo*. Cepal.
- Arriagada, I. (2007). Familias latinoamericanas: cambiantes, diversas y desiguales. *Papeles de población*, 13(53), 9-22.
- Bahamón, M. J., Vianchá, M. A., y Tobos, A. R. (2014). Prácticas y conductas sexuales de riesgo en jóvenes: una perspectiva de género. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 327-353.
- 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.
- Barker, M. J. (2017). *Gender, sexual, and relationship diversity (GSRD)*. British Association for Counselling and Psychotherapy. <https://portal.pacfa.org.au/common/Uploaded%20files/PCFA/Documents/Member%20Resources/bacp-gender-sexual-relationship-diversity-gpacp001-april19.pdf>
- Barrantes, I. y Araya, E. A. (2002). Apuntes sobre sexualidad, erotismo y amor. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, III(4), 73-82.
- Bataille, G., Dell'Orto, A., & Caruso, P. (1997) *El erotismo*. Barcelona: Tusquets, Editores, S. A.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Madrid: Fondo de cultura económica.
- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores*. Buenos Aires: Paidós
- Berbel, A. (2019). Cuerpos no monógamos: género, agencia y prácticas de resistencia feminista.
- Bernal, I. C., Ospina, M., y Rincón, C. (2019). Poliamor. Estudio en las ciudades colombianas de Medellín y Pereira. *Hojas y Hablas*, (17), 12-27.
- Bermudez, J. M., Reyes, N. A., y Wampler, K. S. (2006). Conflict resolution styles among Latino couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 5(4), 1-21. https://doi.org/10.1300/J398v05n04_01

- Bernal, I. C., Ospina, M., Álvarez, I., Cardona, Y. P., Múnera, D. C., Ortiz, L. F., Rincón, C., Villada, L. D., Zuluaga, A., Gómez, L. F. y Beltrán, D. (2018). *Puntualizaciones del amor: nuevas interpretaciones y paradigmas*. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Berscheid, E. y Walster, E. H. (1982). *Atracción interpersonal*. Bogotá: Fondo Educativo Interamericano.
- Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Positive and negative dimensions, conflict styles and relationships with family of origin in satisfied and dissatisfied couples. Manuscript submitted for publication.
- Bocanegra, E. (2019). Satisfacción sexual en España: Estudio de la influencia de variables relacionales y sociodemográficas.
- Bocanument-Arbeláez, M. (2017). Estructuras de familia en Colombia: tensiones entre el reconocimiento y la exclusión.
- Campbell, L., Martin, R. A., & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1), 41-55. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00183.x>
- Calsyn, D. A., Campbell, A. N., Tross, S., & Hatch-Maillette, M. A. (2011). Is monogamy or committed relationship status a marker for low sexual risk among men in substance abuse treatment? Clinical and methodological considerations. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 37, 294-300. doi: 10.3109/00952990.2011.596874
- Centro Nacional de Consultoría (2008). Encuesta “Cómo viven los colombianos su sexualidad”. Caracol Radio, El Espectador, y Canal Caracol. <https://sites.google.com/site/mrpblogs/home/encuestas/como-viven-los-colombianos-su-sexualidad>
- Cleary, R. P., Friend, D. J., & Gottman, J. M. (2011). Supporting healthy relationships in low-income, violent couples: Reducing conflict and strengthening relationship skills and satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(2), 97-116. <https://doi.org/10.1080/15332691.2011.562808>
- Clements, M. L., Stanley, S. M., y Markman, H. J. (2004). Before they said “I do”: Discriminating among marital outcomes over 13 years. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 613-626. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00041.x
- Cohen, M. T. (2016). An exploratory study of individuals in non-traditional, alternative relationships: How “open” are we?. *Sexuality & Culture*, 20(2), 295-315. doi:10.1007/s12119-015-9324-z
- Conley, T. D.; Ziegler, A.; Moors, A. C.; Matsick, J. L.; Valentine, B. (2013). *A Critical Examination of Popular Assumptions About the Benefits and Outcomes of Monogamous Relationships*. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124–141. doi:10.1177/1088868312467087
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30. doi:10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x
- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., y Valentine, B. (2013). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124-141.

- Corte Constitucional de Colombia. (2014). Sentencia C-278 de 2014. Bogotá. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2014/C-278-14.htm>
- Covarrubias, P. (1979). La familia en la sociedad latinoamericana.
- Correa, N., y Rodríguez, J. A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.
- Corte Constitucional de Colombia. (2014). Sentencia C-278 de 2014. Bogotá. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2014/C-278-14.htm>
- Covarrubias, P. (1979). La familia en la sociedad latinoamericana.
- Cox, D. W. (2016). Exploring the health of consensually non-monogamous individuals: A mixed methods approach
- De Coulanges, F. (1982). La ciudad antigua (Vol. 75). Edaf.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Domínguez, G. E.; Pujol, J.; Motzkau, J. F., y Popper, M. (2017). *Suspended transitions and affective orderings: From troubled monogamy to liminal polyamory*. *Theory & Psychology*, 27(2), 183–197. doi:10.1177/0959354317700289
- Duplassie, D., y Fairbrother, N. (2018). Critical incidents that help and hinder the development and maintenance of polyamorous relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 33(4), 421-439. doi:10.1080/14681994.2016.1213804
- Eguiluz, L. D. L. (Ed.). (2014). Entendiendo a la pareja: Marcos teóricos para el trabajo terapéutico. Editorial Pax México.
- Elias, N. (1996). *La sociedad cortesana*. Fondo de Cultura Económica, México, D. F.
- EL TIEMPO (2001). Los colombianos en la cama. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-709556>
- EL TIEMPO (2012). Los infieles están menos dispuestos a perdonar / Informe Especia. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12142365>
- Feeney, J. A., y Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current opinion in psychology*, 13, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Fernet, M., Hébert, M., y Paradis, A. (2016). Conflict resolution patterns and violence perpetration in adolescent couples: A gender-sensitive mixed-methods approach. *Journal of adolescence*, 49, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.02.004>
- Fisher, S., Matovic, V., Ludin, J., Abdi, D. I., Walker, B. A., Smith, R., Mathews, D. y Williams, S. (2000). *Working with Conflict 2: Skills and Strategies for Action*. Zed books.
- Fuster, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.
- Gadamer, H. G.(1993). *Verdad y método* (Vol. 1). Salamanca: Sígueme.

- Galeano, M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad Eafit.
- Gallegos, C. A. (2018). La poligamia, la poliandria, el poliamor y el matrimonio plural, otra cara de los derechos sexuales. *Revista Direitos Humanos e Sociedade*, 1(1), 141-164.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization* (Vol. 14). Sage.
- Galtung, J. (1999). *Conflict transformation by peaceful means: The Transcend method*. UN.
- García, F. E., García, C., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 31-43.
- García, F. E., Fuentes Zarate, R., y Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 14(2), 284-302.
- García, E., Robledo, E. M., García, P. F., & Izquierdo, M. C. (2012). Sexualidad, anticoncepción y conducta sexual de riesgo en adolescentes. *International journal of psychological research*, 5(1), 79-87.
- Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad*. Ediciones Cátedra.
- Gilligan, C. (1995). Hearing the Difference: Theorizing Connection. *Hypatia*, 10(2), 120–127. doi:10.1111/j.1527-2001.1995.tb01373.x
- Gilligan, C. (2013). La ética del cuidado. Cuadernos de la Fundació Víctor Grífols i Lucas La ética del cuidado. N° 30. ISBN 978-84-695-8257-2. <https://www.revistaseden.org/boletin/visorfiles.asp?idFichero=4424170097100097095138144159148142140138143144151138142160148143140143154138093091092094089155143145424170>
- Griebling, B. (2012). The casualization of intimacy: Consensual non-monogamy and the new sexual ethos.
- González-Ortega, E., Orgaz, B., Vicario-Molina, I., y Fuertes, A. (2021). Adult Attachment, Conflict Resolution Style and Relationship Quality among Spanish Young-adult Couples. *The Spanish Journal of Psychology*, 24. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.4>
- Greeff, A. P., De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26(4), 321-334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2000). Repeating the errors of our parents? Family-of-origin spouse violence and observed conflict management in engaged couples. *Family Process*, 39(2), 219-235. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39206.x>
- Havaasi, N., Zahra Kaar, K., & Mohsen Zadeh, F. (2017). Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 14-22. Doi: 10.22038/JFMH.2017.10034
- Hernández, J. (2012). Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato. *Perfiles educativos*, 34(135), 116-131.

- Horwitz, S.H.; Lizette, S.; Pearson, J. y LaRussa-Trott, M (2009). Relational tools for working with mild-to-moderate couple violence: Patterns of unresolved conflict and pathways to resolution. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 249–256. doi:10.1037/a0012992
- Hurtado, F., Ciscar, C., y Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 9(1), 49-64.
- Ianantuoni, E. (2008). *Pedagogía de la Sexualidad*. Editorial Bonum.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2018). Comportamiento de la violencia contra la mujer. Hechos ocurridos en los departamentos cobertura regional norte, año 2017-2018. Observatorio de Violencia contra la Mujer. Infografía. <https://www.medicinalegal.gov.co/observatorio-de-violencia-contra-la-mujer>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2022). Datos de violencia intrafamiliar según contexto y sexo. Boletín estadístico mensual. Noviembre 2022. <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>
- Johnson, M. D., Horne, R. M., Hardy, N. R., y Anderson, J. R. (2018). Temporality of couple conflict and relationship perceptions. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 445. <https://doi.org/10.1037/fam0000398>
- Jones, K. (2019). A Phenomenological Approach to Understanding Consensual Nonmonogamy Among African-American Couples.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaiser, M. A. (2019). Exploring Relationship Dynamics in Polyamorous Families (Master's thesis, Werklund School of Education).
- Karahan, T. F. (2007). The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 7(2), 845.
- Karahan, T. F. (2009). The effects of a couple communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35(3), 220-229. doi: 10.1080/00926230802716344.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Klesse, C. (2006). *Polyamory and its 'Others': Contesting the Terms of Non-Monogamy*. *Sexualities*, 9(5), 565–583. doi:10.1177/1363460706069986.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164. doi:10.2307/353824
- Kurdek, L. A. (2005). What do we know about gay and lesbian couples? Current directions in psychological science, 14(5), 251-254. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00375.x>
- Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (Vol. 2). Ediciones Morata.

- Lafontaine, M. F., Bélanger, C., & Gagnon, C. (2009). Support seeking, caregiving and conflict management: Evidence from an observational study with couples. *Europe's Journal of Psychology*, 5(3), 9-24. <https://doi.org/10.5964/ejop.v5i3.252>
- Lee, J. A. (1976). *The colors of love*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- LEY 1090 DE 2006 (septiembre 6). Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf
- Linder, J. R., & Collins, W. A. (2005). Parent and Peer Predictors of Physical Aggression and Conflict Management in Romantic Relationships in Early Adulthood. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.252>
- Lindholm, C. (2007). Amor y estructura. *Apuntes de Investigación del CECYP*, (12), 19-41.
- Manzini, J. L. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta bioethica*, 6(2), 321-334. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v6n2/art10.pdf>
- Martín, J. (2004). Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja. Buenos Aires.
- Martin, S. A. (2017). *Relationship Agreements and Communication in Monogamous and Consensually Non-Monogamous Relationships* (Doctoral dissertation).
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista Silogismo*, 4(8), 11-11.
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & saúde coletiva*, 17, 613-619.
- Maslow, A. H. (1963). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- McLuskey, K. (2009). *Polyamory: Constructing relationships outside of monogamy* (Doctoral dissertation).
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mitchell, C. R. (1989). *The structure of international conflict*. Springer.
- Mitchell, M. E., Bartholomew, K., y Cobb, R. J. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 329-339.
- Moors, A. C., Rubin, J. D., Matsick, J. L., Ziegler, A., y Conley, T. D. (2014). It's not just a gay male thing: Sexual minority women and men are equally attracted to consensual non-monogamy. [Special Issue on Polyamory]. *Journal für Psychologie*, 22(1), 38-51.
- Montes, C., Rodríguez, D., y Serrano, G. (2014). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 238-246.
- Moreno, F. (1999). La violencia en la pareja. *Revista panamericana de salud pública*, 5, 245-258.
- Moreno, V. S. (2020). La familia, una mirada desde los parámetros de la constitución del 91 y de la iglesia católica con la exhortación apostólica amoris LÆTITIA. *La familia en el contexto contemporáneo*, 66.

- Muñiz, M. (2010) Estudio de caso en la investigación cualitativa. México. https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/1_estudios-de-caso-en-la-investigacion-cualitativa.pdf
- Murphy, A. P., Joel, S., y Muise, A. (2019). A Prospective Investigation of the Decision to Open Up a Romantic Relationship. *Social Psychological and Personality Science*, 1948550619897157.
- Neff, K. D., y Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47(9), 403-417. <https://doi.org/10.1023/A:1021692109040>
- Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program “Living as Partners”: evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31.
- Nordgren, A. (2006). The short instructional manifesto for relationship anarchy. *The Anarchist Library*.
- Otero, A. (2018). Enfoques de investigación: Métodos Para El Diseño Urbano - Arquitectónico.
- Pachón, X. (2007). La familia en Colombia a lo largo del siglo XX. *Familias, cambios y estrategias*, 145-159.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24. <https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1302377>
- Parsons, J. T., Starks, T. J., DuBois, S., Grov, C., y Golub, S. A. (2013). Alternatives to monogamy among gay male couples in a community survey: Implications for mental health and sexual risk. *Archives of sexual behavior*, 42(2), 303-312. doi:10.1007/s10508-011-9885-3
- Parsons, J. T., Starks, T. J., Gamarel, K. E., y Grov, C. (2012). Non-monogamy and sexual relationship quality among same-sex male couples. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 669–677. <https://doi.org/10.1037/a0029561>
- Pataquiva, M. E. (s.f.). Violencia contra la mujer en el marco de las relaciones de pareja en Colombia, 2009 – 2014. Grupo de Clínica Forense. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/56654/5+Masatugo+relaciones+pareja+2009-2014.pdf>
- Paulín, G., Horta, J., y Siade, G. (2009). La vivencia y su análisis: consideraciones breves sobre las nociones objeto-sujeto en el universo discursivo del mundo cultural. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 51(205), 15-35.
- Paz, O. (1993) La llama doble. Amor y erotismo. México: Seix Barral, 1994.
- Pelegrina, H. (2002). Experiencia y Vivencia. *Archivos de Psiquiatría*, Madrid, 65(4): 265-290. <https://hpelegrina.net/experiencia-y-vivencia/>
- Philpot, S. P., Duncan, D., Ellard, J., Bavinton, B. R., Grierson, J., & Prestage, G. (2018). Negotiating gay men's relationships: how are monogamy and non-monogamy experienced and practised over time? *Culture, health & sexuality*, 20(8), 915-928. <https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1392614>
- Pineda, C. A., Castro, J. A., y Chaparro, R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 45-55.

- Prager, K. J., Poucher, J., Shirvani, F. K., Parsons, J. A., & Allam, Z. (2019). Withdrawal, attachment security, and recovery from conflict in couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 573-598. <https://doi.org/10.1177/0265407517737387>
- Procuraduría General de la Nación. (2020). Constitución Política de Colombia. 1991. Actualizada y concordada. <https://www.procuraduria.gov.co/iemp/media/file/ejecucion/Constituci%C3%B3n%20Pol%C3%ADtica%20de%20Colombia%202020.pdf>
- Quaini, F. (2019). Primer fallo de Poliamor en cuanto al reconocimiento de una pensión en Colombia. *Microjuris Argentina*. <https://aldiaargentina.microjuris.com/2019/08/14/primer-fallo-de-poliamor-en-cuanto-al-reconocimiento-de-una-pension-en-colombia/>
- Rands, M., Levinger, G., y Mellinger, G. D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 2(3), 297-321. <https://doi.org/10.1177/0192513X8100200303>
- Razquin, J. (2020). *Relaciones afectivas en discapacidad intelectual* (Master's thesis).
- RCN Radio. (2017). En Medellín se cumplió primera legalización patrimonial de tres personas del mismo sexo. <https://www.rcnradio.com/colombia/antioquia/notario-firma-primer-legalizacion-patrimonial-entre-tres-personas-del-mismo-sexo-en-medellin>
- Redorta, J. (2011). *Gestión de conflictos: lo que necesita saber* (Vol. 193). Editorial UOC.
- Resolución número 8430 de 1993 [Ministerio de Salud] Por el cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 04 de octubre de 1993. República de Colombia.
- Ricoeur, P. (2003). Existencia y hermenéutica. En *El conflicto de las interpretaciones* (7-27). Buenos Aires: Fondo de Cultura económica.
- Ricoeur, P. (2005). Volverse capaz, ser reconocido. *Esprit*, 7(12), 125-129.
- Pink Therapy. (2022). What does GSRD mean? Pink Therapy, gender, sex and relationship diversities. <https://pinktherapy.org/>
- Rivera, S., Díaz, R., Villanueva, G. B. T., & Montero, N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 298-315.
- Rodríguez, L. O., y Rodríguez, J. O. (2014). *Concepto Jurídico del núcleo familiar: un estudio sobre los "grupos familiares"-Sub Judice* (Bachelor's thesis).
- Rodrigues, D., Lopes, D., y Pereira, M. (2016). "We agree and now everything goes my way": Consensual sexual nonmonogamy, extradyadic sex, and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(6), 373-379. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0114>
- Rogers, A. A., Ha, T., Byon, J., & Thomas, C. (2020). Masculine gender-role adherence indicates conflict resolution patterns in heterosexual adolescent couples: A dyadic, observational study. *Journal of adolescence*, 79, 112-121. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.004>
- Rubel, A. N., y Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719- 727.
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Interparental conflict and emerging adults' couple satisfaction: The mediating roles of romantic relationship conflict and marital attitudes. *Başkent University Journal of Education*, 6(2), 181-191.
- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 181-196.
- Santiago, L. (2018). El poliamor como construcción amorosa dialogada: Estudio cualitativo.
- Scissors, L. E., & Gergle, D. (2013, February). " Back and forth, back and forth" channel switching in romantic couple conflict. In *Proceedings of the 2013 conference on Computer supported cooperative work* (pp. 237-248). <https://doi.org/10.1145/2441776.2441804>
- Scissors, L. E., Roloff, M. E., & Gergle, D. (2014, April). Room for interpretation: The role of self-esteem and CMC in romantic couple conflict. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3953-3962). <https://doi.org/10.1145/2556288.2557177>
- Schmitt, D. P. (2005). Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating. *Behavioral & brain sciences*, 28, 247-275. doi:10.1017/S0140525
- Sheff, E., y Tesene, M. M. (2015). Consensual non-monogamies in industrialized nations. In *Handbook of the sociology of sexualities* (pp. 223-241). Springer, Cham.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>
- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levran, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of adolescence*, 29(4), 575-588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.018>
- Silvério, M. (2014a), *Swing: Eu, Tu... Eles*, Lisboa, Chiado.
- Silvério, M. (2014b), "Swing em Portugal: Uma Interpretação Antropológica da Troca de Casais", *Etnográfica*, 18, (3), pp. 551-574.
- Silvério, M. (2014c), "Gênero, Sexualidade e Swing: a Ressignificação de Valores através da Troca de Casais", *Sexualidad, Salud y Sociedad*, 18, pp. 111-139.
- Silvério, M. S. (2018). *Eu, tu... ilus: poliamor e não-monogamias consensuais*.
- Sizemore, K. M., y Olmstead, S. B. (2017). Willingness of emerging adults to engage in consensual non-monogamy: A mixed-methods analysis. *Archives of sexual behavior*, 47(5), 1423-1438. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1075-5>

- Sizemore, K. M., y Olmstead, S. B. (2017). Willingness to engage in consensual nonmonogamy among emerging adults: A structural equation analysis of sexual identity, casual sex attitudes, and gender. *The Journal of Sex Research*, 54(9), 1106-1117.
- Sizemore, K. M., y Olmstead, S. B. (2018). Willingness of emerging adults to engage in consensual non-monogamy: A mixed-methods analysis. *Archives of sexual behavior*, 47(5), 1423-1438.
- Skuja, K., y Halford, W. K. (2004). Repeating the errors of our parents? Parental violence in men's family of origin and conflict management in dating couples. *Journal of interpersonal violence*, 19(6), 623-638. <https://doi.org/10.1177/0886260504263874>
- Souman, Z. (2018). Gestión de las emociones en el conflicto de pareja: Revisión bibliográfica.
- Staroselsky, T. (2015). Consideraciones en torno al concepto de experiencia en Walter Benjamin. In *X Jornadas de Investigación del Departamento de Filosofía FaHCE-UNLP 19 al 21 de agosto de 2015 Ensenada, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Filosofía.
- Stinson, M. A., Bermúdez, J. M., Gale, J., Lewis, D., Meyer, A. S., & Templeton, G. B. (2017). Marital satisfaction, conflict resolution styles, and religious attendance among Latino couples: Using the actor-partner interdependence model. *The Family Journal*, 25(3), 215-223. <https://doi.org/10.1177/1066480717710645>
- Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammett, J. F. (2019). Personality traits moderate the association between conflict resolution and subsequent relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Individual Differences*, 139, 281-289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.036>
- Tapia, J. E., y Quezada, R. F. (2019). Diversidad de familias: conformación, revolución socioeconómica y protección jurídico estatal. *Foro, Revista de Derecho*, (32), 145-160.
- Taormino, T. (2015). *Opening up: Una guía para crear y mantener relaciones abiertas*. Melusina.
- Taylor, C. (2020). *Transitioning to a Consensually Nonmonogamous Relationship: An Investigation Using Relational Turbulence Theory* (Doctoral dissertation, Texas A&M University-Corpus Christi).
- Teijeiro, N. (2019). Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes ante las no-monogamias.
- Tenorio, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica (México)*, 27(76), 07-52.
- Thagaard, T., y Stefansen, K. (2014). Expressions of commitment and independence: Exploring men's emotional responsibility in heterosexual couple relationships.
- Toro-Alfonso, J., y Rodríguez-Madera, S. (2004). Domestic violence in Puerto Rican gay male couples: Perceived prevalence, intergenerational violence, addictive behaviors, and conflict resolution skills. *Journal of interpersonal violence*, 19(6), 639-654. <https://doi.org/10.1177/0886260504263873>
- Torres, I. W. (2019). Consensual non monogamy in Humboldt County: An exploration of jealousy, intimacy, and emergent relational ideologies.
- Trujillo, V. (2015). " Relaciones sexo-afectivas en Medellín" revoluciones moleculares a través de la no-monogamia: una aproximación autoetnográfica.

- Van Manen, M., (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*, Madrid: Idea Books.
- Van Manen, M. (2017a). But is it phenomenology? *Qualitative Health Research*, 27(6), 775–779. DOI: 10.1177/1049732317699570
- Van Manen, M. (2017b). Phenomenology in its original sense. *Qualitative health research*, 27(6), 810-825.
- Varella, J., Cintrade, A., y Correa, M. A. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157, 109805. doi:10.1016/j.paid.2019.109805
- Veaux, F., Hardy, J., & Gill, T. (2014). *More than two: A practical guide to ethical polyamory*. Thorntree Press, LLC.
- Velasco, H. M., Cruces, F. y Díaz de Rada, Á. (2010). *Lecturas de antropología social y cultural. La cultura y las culturas*. Editorial UNED.
- Villa, K. C., Ramírez, M., y Zapata, S. (2016). *Relatos de vida de una familia poliamorosa en la ciudad de Medellín*.
- Wampler, K. S., Shi, L., Nelson, B. S., & Kimball, T. G. (2003). The adult attachment interview and observed couple interaction: Implications for an intergenerational perspective on couple therapy. *Family Process*, 42(4), 497-515. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00497.x>
- Wang, C. (2016). *Trust, jealousy and communication in long -term couples practicing consensual non-monogamy*. Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA.
- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health education & behavior*, 24(3), 369-387.
- Whitton, S. W., James-Kangal, N., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2018). Understanding couple conflict. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 297–310). Cambridge University Press.
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., & Kuryluk, A. D. (2015). Monogamy agreements in male same-sex couples: Associations with relationship quality and individual well-being. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 39-63. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953649>
- Wheeler, L. A., Updegraff, K. A., & Thayer, S. M. (2010). Conflict resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 991-1005. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00744.x>
- Williams, L. M. (2020). Treating common couple concerns. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 3, 77-98. <https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch63>
- Worthington, E. L., Berry, J. W., Hook, J. N., Davis, D. E., Scherer, M., Griffin, B. J., Wade, N. G., Yarhouse, M., Ripley, J. S., Miller, A. J., Sharp, C. B., Canter, D. E., y Campana, K. L. (2015). Forgiveness-reconciliation and communication-conflict-resolution interventions versus retested controls in early married couples. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 14–27. <https://doi.org/10.1037/cou0000045>

- Yalcin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.01.060053>
- Zuroff, D. C., y Duncan, N. (1999). Self-criticism and conflict resolution in romantic couples. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(3), 137. <https://doi.org/10.1037/h0087082>

ANEXO 1. Sistema Categorial

Categoría	Subcategorías	Descriptorios/Observables	Técnica
Relaciones erótico-afectivas NMC	Inicio y consolidación de la relación	Motivaciones, cómo lo nombraron, cómo se sintieron	Entrevista semi estructurada del mundo de la vida
	Acuerdos	Participación conjunta en toma de decisiones/acuerdos	
	Intimidad	Formas de intimidad	
	Confianza	Seguridad, tranquilidad, autonomía	
	Cuidado	Acciones para cuidar al otro y a sí mismo	
	Afecto	Cómo se expresa el compromiso y el afecto	
	Erotismo	Cómo se maneja el sexo y el erotismo	
Auto manifestaciones de vida	Vivencias	Hechos y acontecimientos de la NMC FV → fotos que representen la vivencia de la NMC	Fotovoz
	Experiencia vivida	Posición reflexiva y retrospectiva de la vivencia de la NMC	ESMV
Transformaciones relacionales	Cambios	Transición de la monogamia a la NMC	ESMV
		Cambios en la misma relación NMC	
Conflictos	Conflictos intrasubjetivos	Dilemas, creencias confrontadas con las prácticas, disposición, miedos, preocupaciones	ESMV
	Conflictos intersubjetivos	Motivos de desacuerdo, disputas relacionales, rupturas de acuerdos (infidelidades)	
	Postura ante el conflicto	Manera de pensar y actuar ante el conflicto	

ANEXO 2. Guía de entrevista

Contacto con participantes: Se buscarán los participantes a través de dos medios:

- Mediante contactos personales de la investigadora de participantes en NMC.
- Búsqueda de los participantes en grupos específicos de relaciones NMC en redes sociales, tal como Activismo Poliamor (@poliactivismo) desarrollado en la ciudad de Bogotá y que actualmente tiene un alcance internacional, con la previa aceptación de quienes dirigen estos grupos, Alba Centauri en el caso de Activismo poliamor.

- **Guía de entrevista:**

Contacto inicial:

Mi nombre es Alejandra Montoya, soy psicóloga y en este momento me encuentro realizando una investigación en la Maestría de Terapia Familiar y de Pareja de la Universidad de Antioquia, a partir de la cual me estoy enfocando en el área de las relaciones erótico-afectivas, con un especial interés en las relaciones no monogámicas consensuadas, es decir, relaciones erótico-afectivas en las que pueden participar más de dos personas con el pleno conocimiento y aceptación de todos sus miembros.

Me interesa comprender cuál ha sido su experiencia al vivir relaciones erótico-afectivas NMC, partiendo de las transiciones y transformaciones de la monogamia a la no monogamia consensuada, y de los mismos cambios que se han dado dentro las interacciones NMC, además de la forma en cómo se experimenta, se desarrolla y se interpreta el conflicto en este tipo de relaciones.

Es así como llevo a cabo una investigación cualitativa con el aval de la universidad, para acercarme de diferentes maneras a sus descripciones, significados y reflexiones relacionados con sus vivencias en relaciones NMC, siendo todas estas maneras realizadas y grabadas con la plena aceptación de cada uno de ustedes con la comprensión, aprobación y firma del consentimiento informado.

De esta forma pretendo tener un acercamiento inicial individual y a partir del segundo encuentro con la pareja o grupo relacional NMC (dado el caso) y en los últimos encuentros reunir a diversos participantes que no se encuentren necesariamente relacionados, llevando a cabo un aproximado de tres entrevistas en total que se realizarán en diferentes momentos. Estas entrevistas se complementarían con el uso de la técnica del fotovoz en la que ustedes toman fotografías acerca de un tema determinado y se producen narrativas sobre ellas de forma individual o colectiva, y es en los últimos encuentros en los que se llevaría a cabo grupos de discusión con el fin de que diferentes participantes discutan entre ellos sobre un tema específico. Estas técnicas pueden modificarse en la medida que avance la investigación, contando estos encuentros con un tiempo estimado de 45 minutos a una hora en las entrevistas, y una hora y media a dos horas en los grupos de discusión.

Cuando yo reúna sus descripciones, significados y reflexiones sacadas de las entrevistas, las fotografías, las narrativas y los grupos de discusión, comenzaré a analizar la información y luego compartiré mis análisis con ustedes para que me puedan expresar lo que piensan acerca de mi análisis, y de esta forma afinar, profundizar o modificar los análisis.

ANEXO 3. Temas y Preguntas guía para desarrollar la entrevista

NMC → no monogamia consensuada

RNMC → relaciones no monogámicas consensuadas

REA → relaciones erótico-afectivas

1. Explorar lo que se entiende por NMC.
2. ¿Cómo nombran el tipo de REA que practican?
3. ¿Cómo comienzan sus REA?
4. Cuénteme la historia de sus RNMC.
5. ¿Las REA que tienen ahora son las mismas que cuando iniciaron, o cómo han cambiado?
6. ¿Cuáles son las particularidades de sus RNMC?
7. Para ustedes ¿qué significa conflicto?
8. ¿Cómo son las situaciones que consideran conflictivas en sus RNMC?
9. Cuénteme ¿qué pasa cuando esas situaciones conflictivas suceden? (explorando el cómo actúan ellos y sus vínculos)
10. ¿Cuál es la postura que ustedes adoptan frente a las situaciones que consideran conflictivas en RNMC? / En general ¿qué postura adopta?
11. ¿Cómo son percibidas esas situaciones conflictivas por personas cercanas, pero por fuera de sus REA? (ej. familia) ¿Alguna de estas personas intervienen en las situaciones conflictivas con sus REA? - ¿cómo es cuando esos conflictos los notan otras personas?
12. Razones por las que continúan con prácticas NMC.

ANEXO 4. Consentimiento Informado

TÍTULO DEL PROYECTO: Experiencia del conflicto en relaciones no monogámicas consensuadas

Identificación de la investigadora: 1017240527

Nombre de la Investigadora principal: Alejandra Montoya Granada. Celular: 3053742888. Correo electrónico: alejandra.montoyag1@udea.edu.co

Nombre de la Asesora de la Investigación: Martha Cecilia Arroyave Gómez

Sitio donde se llevará a cabo el estudio: Medellín, Colombia

Entidad que respalda la investigación: Este proyecto de investigación se realizará con el respaldo legal de la Universidad de Antioquia, Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría y la Maestría en Terapia Familiar y de Pareja.

Entidad que patrocina la investigación: La investigación se realizará con recursos propios del investigador.

INFORMACIÓN PARA QUIEN PARTICIPE

Se trata de un estudio de investigación como trabajo de grado para optar al título de Magister en Terapia Familiar y de Pareja de la Universidad de Antioquia.

La investigación tiene como objetivo general: Comprender la experiencia de personas que viven relaciones erótico-afectivas no monogámicas consensuadas y su postura ante los conflictos que puedan surgir en ellas.

La investigación es importante porque el conocimiento que se genere producto de ella permitirá ampliar el horizonte académico y práctico vinculado a la comprensión de las vivencias y experiencias de las relaciones erótico-afectivas, posibilitando la integración de amplias prácticas relacionales al quehacer terapéutico tanto en el área familiar como en el de pareja.

Lo anterior da cabida a repensar no sólo la forma de denominar esta terapia enfocada a las relaciones erótico-afectivas sino también de desarrollarla, teniendo en cuenta la experiencia, participación e interpretación de cada miembro de las relaciones erótico-afectivas. Esto permitiría abordar extensamente uno de los mayores objetivos de la terapia familiar y de pareja, el cual es el conflicto dentro de las interacciones, entendido como un aspecto inherente a la condición humana y que puede acompañarse de la posibilidad de construir nuevos horizontes, visibilizando la capacidad humana de acción.

Esta investigación es pertinente en la medida en que busca reconocer un tema que ha sido poco visibilizado en la sociedad, que hace parte de la esfera privada y se convierte en una apuesta política por exteriorizar la diversidad de lo humano.

El Consentimiento Informado es un acuerdo mediante el cual se acepta la participación en la investigación, a partir de su decisión libre y autónoma. La relación entre la investigadora y usted estará mediada por la verdad y se basará en su consentimiento libre y voluntario; esto significa que se le explicará tan exacto como sea posible y en términos en que usted entienda, los propósitos de la investigación, la forma como se llevará a cabo y las formas de divulgación. En este caso es importante que se firme este documento, teniendo en cuenta que este acuerdo se basará en los principios de respeto y confidencialidad.

Se garantiza recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración de cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación. Si en el presente formulario de consentimiento hay palabras o conceptos que usted no entienda, por favor pídale a la investigadora que le explique. Igualmente, puede realizar todas las preguntas que considere sean necesarias para tomar la decisión.

Además, se tendrá en cuenta el Código Deontológico y Bioético del ejercicio de la psicología en Colombia, establecido en la ley 1090 de 2006 y la declaración de Helsinki para la ejecución ética de estas investigaciones. De esta manera la investigadora debe basarse en principios éticos de respeto y dignidad, salvaguardando el bienestar y los derechos de quienes participan.

El tiempo durante el cual se espera que usted y el resto de participantes hagan parte de esta investigación será aproximadamente entre septiembre y noviembre del 2021, tiempo que se espera recibir la información necesaria que apunte a resolver los objetivos planteados en el proyecto de investigación.

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO

Me interesa comprender cuál ha sido su experiencia al vivir relaciones erótico-afectivas no monogámicas consensuadas, partiendo de las transiciones y transformaciones de la monogamia a la no monogamia consensuada, y de los mismos cambios que se han dado dentro las interacciones no monogámicas consensuadas, además de la forma en cómo se experimenta, se desarrolla y se interpreta el conflicto en este tipo de relaciones.

Es así como llevo a cabo una investigación cualitativa con el aval de la universidad, para acercarme de diferentes maneras a sus descripciones, significados y reflexiones relacionados con sus vivencias en relaciones NMC, siendo todas estas maneras realizadas y grabadas con la plena aceptación de cada uno de ustedes con la comprensión, aprobación y firma del consentimiento informado.

De esta forma pretendo tener un acercamiento inicial individual y a partir del segundo encuentro con la pareja o grupo relacional NMC (dado el caso) y en los últimos encuentros reunir a diversos participantes que no se encuentren necesariamente relacionados, llevando a cabo un aproximado de tres entrevistas en total que se realizarán en diferentes momentos. Estas entrevistas se complementarían con el uso de la técnica del fotovoz en la que ustedes toman fotografías acerca de un tema determinado y se producen narrativas sobre ellas de forma individual o colectiva, y es en los últimos encuentros en los que se llevaría a cabo grupos de discusión con el fin de que diferentes participantes discutan entre ellos sobre un tema específico. Estas técnicas pueden modificarse en la medida que avance la investigación, contando estos encuentros con un tiempo estimado de 45 minutos a una hora en las entrevistas, y una hora y media a dos horas en los grupos de discusión.

Antes de iniciar las entrevistas y los grupos de discusión es necesario grabar los encuentros con el fin de tener la información lo más exacta posible de lo que usted expresará, esto con previa aceptación por parte suya, por medio de la lectura, entendimiento, aceptación y firma del consentimiento informado.

Para procesar la información recolectada se posee un plan de análisis que consiste en realizar y transcribir las entrevistas, analizar cada una de ellas a partir de sus relatos, fotografías y escritos.

Cuando yo reúna sus descripciones, significados y reflexiones sacadas de las entrevistas, las fotografías, las narrativas y los grupos de discusión, comenzaré a analizar la información y luego compartiré mis análisis con ustedes para que me puedan expresar lo que piensan acerca de mi análisis, y de esta forma afinar, profundizar o modificar los análisis.

Su participación en la investigación terminará no sólo cuando ya no sea necesario realizar más entrevistas porque la información que usted me ha brindado será suficiente y puede responder a cabalidad con la pregunta de investigación que se tiene, sino, y especialmente, cuando el análisis que yo le comparta le complazca y se encuentre completamente relacionado con su experiencia vivida en relaciones no monogámicas consensuadas.

La persona que realizará la entrevista es una profesional capacitada y formada dentro del campo clínico, conocedora de las responsabilidades que le confiere este tipo de investigaciones con personas.

La investigadora se hará cargo de los gastos de su desplazamiento en caso de realizar encuentros presenciales hasta la residencia de quienes participen o lugares previamente acordados y de todo el material necesario para llevar a cabo la investigación, o en la organización de los encuentros virtuales, así como de las transcripciones de las entrevistas.

Gracias a los principios de autonomía y respeto, usted tendrá la libertad de retirarse de la investigación en cualquier momento del proceso si lo considera necesario. Asimismo, usted tendrá el derecho y la oportunidad de conocer la devolución que el investigador realizará para confirmar la fidelidad de los datos.

Participar en la investigación no representa remuneración o retribución material para la investigadora ni para las personas que participen de dicho proyecto.

PROTECCIÓN DE LA CONFIDENCIALIDAD Y ANONIMATO

En caso de que la investigación sea publicada, no se informará su nombre ni otra información con la que sea posible su identificación, de ser necesario colocar algún nombre se utilizará un seudónimo. De esta forma se mantendrá en secreto su identidad y la del resto de participantes.

La información se protegerá en una caja bajo llave. A la grabación solo podrá acceder el equipo de investigación, y usted y el resto de participantes podrán sugerir qué información brindada a través de las entrevistas desea que sea divulgada.

RIESGOS PARA QUIEN PARTICIPE

Si bien esta investigación se clasifica “sin riesgo” según la resolución número 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, al no conllevar peligros que afecten la integridad física de quienes participen sí podrían generarse otro tipo de riesgos a nivel emocional o relacional, por ejemplo, al hablar de las experiencias que está viviendo podrían surgir situaciones emocionalmente difíciles aún no resueltas, en este caso se conservará el respeto y la prudencia para escuchar y manejar estas situaciones brindando apoyo emocional e invitando a buscar ayuda, además se realizará la mediación necesaria para lograr la intervención que corresponda por medio del servicio de terapia familiar que ofrece la Maestría en Terapia Familiar y de Pareja.

Otros riesgos son la discriminación y estigmatización por llevar a cabo prácticas no monogámicas consensuadas los cuales son disminuidos al guardar la confidencialidad de los datos personales suyos y del resto de participantes y el posible uso de seudónimos para referirse a cada participante; asimismo, al reunir algunas personas participantes de los que usted podría ser parte para los grupos de discusión, la investigadora actuaría como mediadora para dirigir y salvaguardar la dignidad humana a través del respeto y la empatía entre usted y el resto de participantes.

BENEFICIOS PARA QUIEN PARTICIPE

Esta investigación no tiene un propósito terapéutico, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento; espero permitir el acercamiento profundo de lo que para usted como participante ha representado en su vida, en su forma de pensar y de actuar el relacionarse desde las no monogamias consensuadas, dando paso a sus experiencias, significados, retos y beneficios de este tipo de relaciones.

Además, busco que el conocimiento que se extraiga de este acercamiento a sus experiencias permita visibilizar una práctica que puede llegar a ser estigmatizada tanto en un nivel micro (como con amigos y familiares) como macro (como el sistema de salud y en la sociedad en general).

Por otra parte, conocer los resultados de esta investigación podría abrir campo a reflexionar sobre sus experiencias, conocimiento que podría permitir solidificaciones o transformaciones de sus prácticas no monogámicas consensuadas, también como la reivindicación de sus derechos o necesidades.

Obligaciones de la investigadora:

- Solucionar los problemas que surjan de la investigación.
- Guardar la confidencialidad de los datos del participante.
- Aclarar la situación de la investigación y del investigador frente a las personas que van a participar en las entrevistas y a las instancias legales pertinentes.

Resultados esperados: Comprender la experiencia vivida de personas que viven relaciones erótico-afectivas no monogámicas consensuadas y su postura ante los conflictos que puedan surgir en ellas.

Persona para contactar para información

Nombre: Alejandra Montoya

Dirección electrónica: alejandra.montoyag1@udea.edu.co

ACEPTACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN

Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento con relación a la investigación ***Experiencia vivida en relaciones no monogámicas consensuadas***; de haber recibido de la investigadora ***Alejandra Montoya Granada*** explicaciones verbales sobre ella y respuestas satisfactorias a mis inquietudes, y 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 autorizó a la investigadora para utilizar los resultados de esta propuesta en otras futuras investigaciones.

Manifiesto que no he recibido presiones verbales, escritas y/o mímicas para participar en el estudio; que dicha decisión la tomo en pleno uso de mis facultades mentales, sin encontrarme bajo efectos de medicamentos, drogas o bebidas alcohólicas, consciente y libremente.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado en el Municipio de _____ el día ____ del mes de _____ del año _____.

Nombre, firma y documento del testigo:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento del entrevistado:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento del entrevistado:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____

Nombre, firma y documento de la investigadora:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía _____ de _____