

Universidad de Belgrano
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología



**La dialéctica en los vínculos poliamorosos en el
contexto terapéutico: un abordaje multiteórico**

Trabajo Final de Carrera
Fecha de presentación

Alumna: Naomi **Goldsmán**.

Matrícula: **21578**

ID: **159011**

Tutor: Prof. Gastón A. **Peczniak**

ÍNDICE

Índice comentado.....	2
Resumen.....	4
Introducción.....	5
Presentación de la temática.....	5
Problema y pregunta de investigación.....	8
Relevancia de la temática.....	9
Objetivos Generales y específicos.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	10
Alcances y límites.....	11
Antecedentes.....	11
Estado del arte.....	13
Marco teórico.....	15
Desarrollo Metodológico.....	16
Procedimiento.....	17
Capítulo 1: Deconstrucción de las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI.....	19
Capítulo 2: ¿Qué son los vínculos poliamorosos?.....	28
Capítulo 3: Relaciones poliamorosas desde el abordaje cognitivo conductual... 35	35
Capítulo 4: Relaciones poliamorosas desde el abordaje sistémico.....	45
Conclusión.....	53
Referencias bibliográficas.....	55

Índice comentado

Los capítulos y contenidos de la tesina serán:

1. Deconstrucción de las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI

Este capítulo abordará la manera en que se están viendo modificadas las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI en algunos países del Mundo Occidental. Así, intentaremos explicar cómo y por qué hoy en día se encuentran tan presentes en la cotidianidad los vínculos poliamorosos y cada vez más personas eligen ejercerlos. Este capítulo servirá para lograr comprender la importancia de analizar este tipo de vínculos teniendo en cuenta los cambios contemporáneos en base al feminismo y los modelos de deconstrucción.

2. ¿Qué son los vínculos poliamorosos?

El segundo capítulo pretende explicar algunos conceptos básicos del poliamor: qué es, a qué nos referimos con el poliamor como filosofía de vida, algunos ejemplos de los diversos acuerdos existentes, qué se debe tener en cuenta al ejercerlos. Asimismo, pretende demostrar cómo estas relaciones se construyen en una dialéctica entre los miembros de las mismas, mostrando lo único y singular que es cada acuerdo.

3. Relaciones poliamorosas y eróticas desde el abordaje cognitivo conductual

Este tipo de relaciones pueden ser abordadas desde el modelo cognitivo conductual trabajando sobre las emociones y la gestión y procesamiento de las mismas, los esquemas y las creencias centrales, a raíz de autores como Sternberg, Richard Lazarus, Reidl, entre otros.

4. Relaciones poliamorosas y eróticas desde el abordaje sistémico

En este capítulo será desarrollada la manera en que los principios y técnicas básicas de la terapia sistémica influyen en las terapias vinculares poliamorosas, como la neutralidad, la causalidad circular, la homeostasis, el principio de totalidad. Asimismo, incluirá el aporte de la mirada constructivista y narrativista, la importancia que posee tener en cuenta el contexto y los cambios macroestructurales, y ahondar en el pasaje de una concepción de terapia de pareja a una terapia vincular.

5. Conclusiones

Al finalizar el trabajo exploratorio y descriptivo realizaremos una última articulación de los temas provistos a lo largo del escrito para realizar una conclusión de los mismos.

Resumen

En el presente trabajo se indaga acerca del abordaje de las relaciones poliamorosas en el contexto psicoterapéutico a partir de las teorías cognitivo-conductual y sistémica, teniendo en cuenta la influencia de la comprensión dialéctica como herramienta terapéutica.

Asimismo, se aborda la temática tomando los aportes de las filosofías que emprenden la construcción del género y la deconstrucción de las prácticas sexoafectivas. Se detallan y analizan aspectos nodales de las relaciones poliamorosas, así como también, se abordarán las diversas formas en que se están viendo modificadas las relaciones en el siglo XXI y la diversidad de acuerdos existentes.

Si bien hay un crecimiento en las prácticas de las relaciones poliamorosas, no abundan las teorizaciones en la literatura académica al respecto, y aún menos sobre su vinculación con el área de la psicoterapia. Esto a menudo resulta en la invisibilización y/o patologización de las personas que eligen este estilo de vida poliamoroso. Es por ello que la presente tesis pretende realizar un trabajo de naturaleza exploratoria y descriptiva en torno a los elementos filosóficos y psicoterapéuticos que puedan brindar tanto las teorías del género como las teorías cognitivo-conductual y sistémica en el consultorio.

Palabras claves: poliamor, terapia cognitivo conductual, terapia sistémica, rol del psicólogo, dialéctica.

Introducción

Presentación de la temática

A lo largo de la historia, las religiones y los modelos socioeconómicos, como en la actualidad lo es el capitalismo, impusieron modos de relacionarse sexoafectivamente. Los mismos se basaban en la monogamia, protegiendo la idea del casamiento heteronormativo y mononormado, el cual podría ser pensado como una “utopía colectiva” que persigue la idea de encontrar a la “media naranja” (Jiménez Cortéz, 2020). Sin embargo, gracias a los movimientos feministas del siglo XXI que buscan la deconstrucción del patriarcado, se está pudiendo reevaluar las imposiciones del mismo para poder definir hasta qué punto uno elige aquello que elige.

La historiadora austríaca Lerner (1986) define el patriarcado como un sistema social de organización basado en la dominación masculina en todos los aspectos de la vida. La misma impone formas de ser y estar en el mundo utilizando el género como herramienta para justificar y perpetuar la dominación. Esta no es dirigida únicamente a las mujeres, sino que también oprime a los hombres imponiendo hegemonías y expectativas hacia los mismos. A su vez exige una forma de ser y estar en el mundo que lleva a la discriminación e invisibilización de las disidencias por no cumplir con la norma social impuesta.

Uno de los elementos incuestionables del patriarcado es la heteronormatividad. Butler (1990, p.33) la define como “el conjunto de prácticas y discursos que posicionan a la heterosexualidad como la forma única y privilegiada de la expresión sexual humana, y que invisibilizan o deslegitiman cualquier otra forma de expresión sexual o de género”. Es un sistema de poder dentro del patriarcado que se reproduce en la religión, educación, modelos económicos, instituciones, medios de comunicación y redes sociales.

Dentro de este sistema regido por el patriarcado y la heteronormatividad, la monogamia se encuentra implícita. Foucault (1975) argumenta que las normas sociales y culturales han sido utilizadas a lo largo de la historia para establecer un modelo hegemónico de vincularse que se ajusta a los intereses y necesidades del modelo capitalista en el que nos desenvolvemos. Por ejemplo, en aspectos como la herencia y la reproducción. Bajo esta lógica,

se podría plantear que la heteronormatividad y monogamia no son simples elecciones individuales y personales regidas en su totalidad por el deseo propio, sino que se encuentran arraigadas a las estructuras macroestructurales de control social que moldean el deseo.

Preciado (2008) adhiere a esta idea planteando que la monogamia en sí misma ha sido utilizada como forma de mantener el orden patriarcal y asimismo para asegurar la reproducción natural de la especie. Sostiene que la monogamia está estrechamente ligada a la heteronormatividad debido a basarse en una sexualidad binarista y estereotipada en los roles de géneros asignados al nacer por la sociedad. Debido a ser un escritor y activista, Preciado (2002) propone que la única forma de salir de esta hegemonía es luchar por una liberación sexual y del género que implique la posibilidad de pensarse en lo *queer*, es decir en lo diferente, en aquello que va por fuera de la hegemonía.

El cuestionamiento de la heteronormatividad patriarcal, y de las conductas y decisiones que se ven influenciadas por esta, brinda la oportunidad de tomar decisiones por deseo y no por imposición, polemizando acciones que se ven naturalizadas. Como por ejemplo la infidelidad.

A partir de una encuesta realizada en Estados Unidos en 2007, de una muestra de 70.000 personas, la mitad o más admitieron haber sido infieles a sus parejas (con quienes mantenían un acuerdo monogámico) en algún momento de su relación, demostrando que, si bien la mayoría de las personas manifiesta verbalmente que “engañar” a una pareja está mal, la conducta demuestra lo contrario y se ha vuelto una parte aceptada de la vida (Taormino, 2008). Esto lleva a preguntarse por qué las personas siguen eligiendo este modelo de vincularse monogámicamente, estando tan normalizada la infidelidad.

Por consiguiente, comienzan a surgir modelos que cuestionan esta idealización del amor romántico para permitir un vínculo donde el deseo y el consenso se encuentren en el centro, y tener múltiples focos de deseo o de amor no sea motivo de culpas ni represión.

Resulta difícil encontrar una única definición sobre lo que son las relaciones poliamorosas ya que se definen por lo que no son, es decir, por no ser una relación monogámica. Eso es lo principal: ser definidas a partir de lo indefinible ya que por la multiplicidad de acuerdos existentes, reducirlas a una única definición implicaría encasillarlas,

cuando justamente, se caracterizan por ir más allá de lo categorial. Sin embargo, se podría decir que las relaciones poliamorosas, o en las que será focalizado el trabajo a continuación, implican un acuerdo que permite mantener múltiples relaciones románticas y/o sexuales, de forma transparente, consensuadas y con honestidad, según lo definen Veaux & Rickert en "Más allá de la pareja: una guía práctica para el poliamor ético" (2018).

Sin embargo, como todos los vínculos humanos, estos también se ven atravesados por conflictos y es importante que puedan acceder a un tratamiento terapéutico en el cual no se vean patologizados, estereotipados, ni juzgados. Para lo cual es central la escucha abierta, comprensiva y neutral por parte de los psicólogos. Tres aspectos que deberían estar siempre presentes, y sin embargo, a veces se ausentan.

Por lo tanto, el objeto de estudio de la tesina es la dialéctica que se genera en la construcción de los acuerdos para la configuración de los vínculos poliamorosos en tres campos: entre los miembros de la relación a la hora de construir los acuerdos; entre paciente-terapeuta y cómo se juegan en este espacio los prejuicios y estereotipos; y entre el paciente con sí mismo y la sociedad y lo que le pueda suceder teniendo una relación poliamorosa. Asimismo, serán estudiadas aquellas técnicas que la terapia sistémica y cognitivo conductual tengan, que permitan el trabajo terapéutico con este tipo de relaciones sexoafectivas.

El abordaje que brinda la dialéctica como herramienta para analizar los acuerdos en el campo de la psicoterapia permite ampliar posiciones de interpretación más lineales y clásicas, para comprender el lugar del paciente desde una perspectiva integral que tiene en cuenta lo social, contextual, las creencias y procesos internos. La dialéctica permite esto mediante la conciliación de dos posiciones opuestas (tesis y antítesis) para producir una síntesis superior teniendo en cuenta elementos de ambos y la conformación de una nueva conceptualización (Harvey, 2018). Es decir, comprender los aportes de las teorías clásicas y al mismo tiempo tomar en cuenta debates actuales para repensar ciertas cuestiones y problemáticas de los últimos tiempos. Esto avalaría la reducción de sesgos operantes e ideológicos en los terapeutas.

Utilizando esta noción de la dialéctica, junto con la teoría cognitivo-conductual y sistémica permite ir más allá de la búsqueda de un único análisis para las nuevas formas de vincularse sexoafectivamente, comprendiendo las múltiples vertientes que puedan incidir en las mismas.

Problema y pregunta de investigación

La temática del poliamor se encuentra cada vez más presente en el consultorio psicológico contemporáneo. No obstante, debido a que los enfoques teóricos tradicionales no fueron concebidos considerando las disidencias que se apartan de la hetero-mononormatividad, faltan los recursos para abordar con especificidad esta temática.

A pesar del aumento en el número de personas involucradas en vínculos poliamorosos, aún existe una brecha tanto en la investigación académica como en la práctica clínica en relación al abordaje terapéutico de individuos que forman parte de este tipo de relaciones.

Es por ello que el presente escrito reconoce la necesidad de comprender y abordar las dinámicas y desafíos específicos que surgen en las relaciones poliamorosas, brindando a su vez visibilidad al debate que resultaría de vital importancia para comprender algunos aspectos básicos de la misma. Como por ejemplo comprender por qué surgen las relaciones poliamorosas, de qué manera se construyen a partir de la dialéctica, cuál es la filosofía detrás, qué mecanismos operan en las mismas, cómo se construyen los acuerdos.

Por añadidura, comprendemos que muchas veces las personas en este tipo de relaciones pueden dejar de acudir a un tratamiento psicológico ya sea por vergüenza, culpa, miedo, incluso enojo también. Sin embargo, al igual que todas las relaciones humanas, también poseen sus problemas y deberían poder acceder a un proceso terapéutico si es que lo deseen. De modo que, sería útil revisar de qué manera se puede repensar la escucha terapéutica para impedir que estas personas sean patologizadas, y a su vez, puedan ser reconsideradas ciertas cuestiones que se encuentran socialmente impuestas. A partir de esto poder pensar de qué manera aborda la psicología esta nueva forma de vivir las relaciones desde el pensamiento dialéctico.

Por ende, resulta relevante preguntarse ¿Cómo se introduce la noción de dialéctica al

análisis de las relaciones poliamorosas? Y, ¿Qué herramientas brindan la terapia sistémica y cognitivo conductual para el abordaje de las mismas?

Relevancia de la temática

La relevancia de la temática planteada radica tanto en lo social como en lo teórico.

En lo social permite visibilizar una temática cada vez más presente en la sociedad, la cual se ve perjudicada constantemente por la invisibilización y por la falta de desarrollos teóricos. La apertura al debate y al cuestionamiento de la temática le brinda entidad y valor social a un asunto juzgado y ocultado por tanto tiempo. A su vez, debido a que las teorías psicológicas no fueron creadas teniendo en cuenta las disidencias que van por fuera de la hetero-mononorma, teorizar, debatir, cuestionar estas temáticas permite mayor exposición y conciencia sobre lo *queer*, sobre aquello va por fuera de la hegemonía social.

Por añadidura en lo teórico, resulta nodal que a medida que las expectativas sociales en torno a los vínculos sexoafectivos evolucionan, la psicología también lo haga y se encuentre preparada para abordar y comprender las diversas formas en que las personas eligen estructurar sus vínculos. Las relaciones poliamorosas plantean desafíos únicos en comparación con los modelos de relaciones monogámicas más tradicionales, haciendo necesaria una exploración y comprensión más profunda de los factores psicológicos, y relacionales involucrados.

El presente trabajo posiciona el foco de forma multiteórica en los aportes de tres marcos teóricos: las filosofías que abordan la construcción del género y las prácticas sexoafectivas, la terapia cognitivo-conductual y la terapia sistémica.

El enfoque multiteórico adoptado implica la inclusión de múltiples teorías en el análisis, buscando establecer una yuxtaposición entre ellas. Cada teoría seleccionada enfoca diferentes aspectos de la temática en cuestión, aportando perspectivas y contribuciones distintas. Sin embargo, es importante destacar que el propósito de este enfoque no radica en la modificación o integración de las teorías al combinarlas, sino más bien en su carácter aditivo (Riveros Argel & Meriño Vergara, 2020).

La incorporación de filosofías que abordan la construcción del género y las prácticas sexoafectivas posibilita un análisis más amplio del contexto macroestructural en el que el individuo se encuentra inmerso. Esto lleva a comprender que no existe una única forma válida de establecer relaciones sexoafectivas.

El enfoque cognitivo conductual se centra en la identificación y modificación de los patrones de pensamiento, comportamientos disfuncionales y de las emociones, así como en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas.

Y por último, el marco teórico sistémico se enfoca en comprender los sistemas interpersonales y las interacciones dinámicas entre los miembros de un sistema, reconociendo que los problemas individuales pueden estar influenciados por factores relacionales y contextuales, y por la forma en que en base a estos, construyan sus propias narraciones.

La inclusión de la dialéctica a estas teorías brinda un aporte esencial al trabajo teniendo en cuenta la importancia de equilibrar las necesidades individuales y ajenas, procurando el consenso y satisfacción de todos los involucrados.

El debate y cuestionamiento de la temática en el espacio de la psicoterapia permite proporcionar un apoyo apropiado para quienes formen parte de estas relaciones, procurando promover el bienestar emocional, fomentando la construcción de acuerdos satisfactorios y saludables, donde no se los busque adaptar a la mononorma ni analizar el motivo de su deseo poliamoroso.

Objetivos Generales y específicos

Objetivo General

Explorar y analizar la forma en que los vínculos poliamorosos son abordados en el contexto psicoterapéutico.

Objetivos Específicos

- Considerar los aportes de la noción dialéctica como instrumento de análisis de los vínculos poliamorosos y los acuerdos dentro de los mismos.

- Identificar elementos de las psicoterapias con el abordaje sistémico y cognitivo-conductual como instrumentos de análisis de las nuevas modalidades sexoafectivas que se presentan en la clínica.

Alcances y límites

Para la realización del trabajo a continuación, serán tenidos en cuenta los vínculos poliamorosos. Los vínculos monogámicos serán considerados para la comparación con los poliamorosos y así poder analizar el surgimiento de este tipo de vinculaciones que van por fuera de la mononorma. El abordaje será desde las teorías cognitivo conductual y sistémica para poder realizar una aproximación conceptual a la forma en que las mismas brindan lineamientos útiles para el abordaje de las relaciones poliamorosas.

Dentro de lo que son las relaciones poliamorosas, no serán tenidos en cuenta los arreglos polígamos presentes en múltiples religiones, en especial la poliginia. Como tampoco los vínculos amorosos dentro de ningún tipo de ortodoxia religiosa.

Asimismo, al hablar sobre el abordaje psicoterapéutico será tenido en cuenta el mismo en el Mundo Occidental, dejando por fuera a cómo pueda funcionar la psicoterapia en relaciones poliamorosas en el Mundo Oriental debido a las posibles diferencias culturales que puedan existir.

Antecedentes

Al hablar sobre el término de poliamor, el mismo apareció por primera vez -de la forma que lo conocemos hoy en día- en 1990, en un artículo escrito por Morning Glory Zell Ravenheart, llamado "Un ramo de amantes". Este es un escrito emblemático para lo que es el tema de las relaciones poliamorosas. Es uno de los primeros en hablar sobre la temática, y es necesario reconocer que el mismo parecería contemporáneo de nuestra época. Explica que el objetivo de estas relaciones es "cultivar relaciones a largo plazo, duraderas en la que las raíces están arraigadas en las bases de la amistad" (Zell-Ravenheart, 1990. pg-1). Y habla de lo que son las "Reglas de funcionamiento", y plantea que hay dos que son esenciales: la honestidad y

la sinceridad, y que todos los miembros deben consensuar de forma voluntaria y estar de acuerdo con la totalidad de lo que conlleva el estilo de vida poliamoroso.

Sin embargo, este tipo de relaciones de las que habla Zell Ravenheart no son las únicas existentes. Al observar la dialéctica de los vínculos amorosos y eróticos a lo largo de la historia se han visto acuerdos de todo tipo y pensados desde múltiples perspectivas.

Desde la perspectiva histórica, a lo largo de la humanidad la unión de parejas no era por amor, sino por motivos económicos y políticos. La monogamia coincide con el inicio de la agricultura como forma de proteger la propiedad privada para que la misma se mantenga dentro de la familia (Ryan & Jethá, 2010). Garantizando que la mujer solo tenga relaciones sexuales con un único hombre, se aseguraba que esa descendencia fuera de su pareja y que la propiedad privada sería heredada por alguien de su sangre (Engels, 1884). Pero este acuerdo se vinculaba con la monogamia femenina y no quitaba que los hombres pudieran tener relaciones sexuales por fuera de la pareja. Ya desde este momento logramos percibir cierta desigualdad de género. Por ende, si bien de nombre ya existía la monogamia, en la práctica no se solía respetar en su totalidad.

En sociedades tan antiguas como la Grecia clásica, las relaciones monogámicas heterosexuales no eran la norma ni la forma de entender al amor y a la sexualidad. Las relaciones homosexuales entre hombres eran usuales y de forma poliamorosa entre sí, nuevamente dejando a las mujeres excluidas de este tipo relaciones para que estas permanezcan dentro del acuerdo monogámico. Las mujeres se encontraban apartadas de la cultura superior y eran encaminadas únicamente hacia el matrimonio y la gestación (Coria, 2001). Si bien la Grecia clásica fue tomada de gran influencia para las sociedades occidentales, en este aspecto no lo fue debido a creencias religiosas; para la sociedad griega la monogamia y lo romántico de los lazos de pareja no eran aspectos que formarían parte de la inteligibilidad social de la época (Nikolaos, 1996).

A lo largo de la historia hubo otras comunidades que practicaban el poliamor. La Comunidad de Oneida, creada en 1848 en Estados Unidos, era una comunidad espiritual donde no existía la propiedad privada y todo pertenecía a todos. Practicaban lo que ellos llamaban “matrimonio grupal” (*complex marriage*): todos los hombres y mujeres de la comunidad

estaban casados entre sí. Incluso las parejas que decidían ingresar a la comunidad y formar parte de esta, debían separarse para dejar de ser una pareja y poder formar parte de este nuevo acuerdo amoroso. Se regían bajo el mandamiento de amarse unos a otros en masa. Mediante este tipo de relaciones promovían un cambio radical en los roles de género y en la forma de manejarse conductualmente (Foster, 1981). Creían que este tipo de acuerdos eliminaría los celos y la posesividad, y a su vez fomentaban una sexualidad más libre para la mujer, para que esta no sea vinculada únicamente a la reproducción.

Asimismo, al hablar sobre las relaciones poliamorosas en momentos previos al actual se puede habilitar el debate sobre la emblemática pareja de Jean Paul Sartre y Simone De Beauvoir. Según ellos, mantenían una relación abierta. Sartre decía que su amor les era necesario pero que aún así podían disfrutar de amores contingentes. Tenían la libertad de entablar relaciones con otras personas, pero nunca consideraron la idea de separarse y dejar de estar el uno con el otro. Se convirtieron en el “compañero de vida” del otro, pero nunca se casaron ni vivieron juntos (Daigle, 2010). La idea de encerrarse dentro de la institución del matrimonio les era impensable a ambos.

Con estos ejemplos de sociedades totalmente distintas, en períodos epocales tan diferenciados, lo que pretendemos demostrar es que el poliamor no es una idea creada por la generación de hoy en día debido a estar en boga, sino que es una idea que existe desde los inicios de la humanidad, simplemente hoy posee otra terminología, otra ideología detrás y cada vez más visibilidad.

Sin embargo, se podría pensar que las lecturas filosóficas con perspectiva de género y abordaje feminista en la actualidad promueven una cuestionamiento de los acuerdos amorosos. Buscan fomentar vínculos más equitativos donde haya igualdad de condiciones entre hombres y mujeres, que a su vez prioricen el disfrute, la libertad y el consenso.

Estado del arte

En los últimos años, ha surgido un interés cada vez mayor por la temática de las relaciones poliamorosas y las nuevas formas de vincularse sexoafectivamente. Esto resultó en

un aumento de la producción de investigaciones y escritos sobre la temática frente al vacío teórico antes existente, principalmente en el área de la psicoterapia.

Autores como Veaux y Rickert han desarrollado escritos que sustentan la existencia en aumento de este tipo de vinculaciones, brindando apoyo teórico ante un vasto desconocimiento que hay con respecto a la temática. Los autores plantean la problemática de que si una persona monógama se encuentra teniendo conflictos que son parte de cualquier relación monogámica, como pueden ser los celos, el desinterés, el aburrimiento; pueden acudir a cualquier terapeuta, conversar con amigos, leer libros sobre las relaciones amorosas. En cambio, siendo una persona poliamorosa frente a conflictos, es estrecho el mundo de recursos disponibles (Veaux & Rickert, 2018). Por ello resaltan la importancia de teorizar, debatir, estudiar la temática.

Asimismo, cada vez son más los psicólogos que incluyen este tipo de relaciones en sus escritos. El editor académico Fonseca Fonseca realizó una compilación titulada “La pareja desde la propuesta sistémica: Comprensiones y posibilidades de intervención” en la que al incluir diversas composiciones vinculares, técnicas de abordaje sistémico, temáticas como la violencia, infidelidades, celos, incluye un capítulo titulado “Relaciones afectivas triádicas: Nuevos posicionamientos” escrito por Ramírez, Castillo Sanchez y Buitrago. Esto refleja la demanda existente por parte de los consultantes, de modificar las aproximaciones tradicionales con respecto a la afectividad y a la pareja. En este capítulo se plantea que estas nuevas formas de vinculación suponen desafíos significativos para la psicología que implican apertura y flexibilidad por parte del terapeuta. Además, se reconoce la importancia de generar conocimiento teórico para difundir y acercarse a esta temática, evitando así actuar desde la ignorancia (Ramírez, Castillo Sanchez & Buitrago, 2021).

Kauppi (2020) expone en su libro una guía práctica para psicólogos, en la que pretende brindar una serie de herramientas para el abordaje de las relaciones poliamorosas. Explica que decidió escribir el libro tras escuchar diversas experiencias dolorosas que personas poliamorosas tuvieron en espacios terapéuticos debido a que el psicólogo no tenía las herramientas para trabajar de manera efectiva con sus relaciones. Como resultado de esto,

realiza un escrito con vasta información abordando: definiciones, investigaciones varias, acuerdos poliamorosos y la creación de los mismos, dificultades que se pueden presentar en el consultorio, consideraciones profesionales, variedades de posibilidades poliamorosas. Sin embargo, más allá de la gran cantidad de información que la autora brinda, reconoce que el libro estará inevitablemente incompleto debido a ser una práctica que se encuentra constantemente cambiando y viéndose modificada por quienes la practican.

Esta perspectiva resulta muy interesante ya que presenta un paradigma distinto al que se suele encontrar en los lineamientos teóricos clásicos que parecieran exponer cierta omnipotencia. Reconocer lo inabarcable posee mucho valor ya que pretende salir de la noción del psicólogo como aquel poseedor del saber y en cambio posicionarlo en un juego dialéctico donde el saber se construye entre psicólogo y paciente.

Asimismo, más allá del abordaje del poliamor en el marco de la terapia, la teorización de la temática en sí misma ya resulta vital. Tenenbaum es una autora y filósofa contemporánea de notable importancia en la actualidad. Ha escrito múltiples libros sobre la temática de las relaciones sexoafectivas actuales. Su principal obra que habla sobre la temática es “El fin del amor: Querer y Coger”. En esta, ella realiza un recorrido por el mundo del deseo, los sentimientos, los cuestionamientos, los mandatos, el consentimiento y la maternidad, en vinculación con las relaciones sexoafectivas, comprendiendo que en el siglo XXI en el Mundo Occidental se busca salir del conformismo para cuestionar lo establecido. Este cuestionamiento no lo realiza desde un lugar que acabe brindando una respuesta o alguna verdad absoluta, sino desde el posicionamiento de la duda y la pregunta (Tenenbaum, 2019).

Marco teórico

El presente escrito toma como marco teórico referencial a las teorías cognitivo-conductual y sistémica para abordar la temática de los vínculos poliamorosos desde diversas perspectivas. Esto permitirá comprender el fenómeno, teniendo en cuenta las particularidades que brinda cada marco teórico y los aportes que generan. Asimismo, es

importante destacar que también se incluye un enfoque filosófico de análisis sobre el género y las nuevas formas de vincularse sexoafectivamente como parte integral del marco teórico.

La incorporación de las filosofías que abordan el género y las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI permite comprender el fenómeno de los vínculos poliamorosos en un contexto más amplio y complejo. Estas perspectivas filosóficas invitan a cuestionar las limitaciones impuestas por las normas tradicionales de género y explorar las diversas expresiones de las relaciones íntimas en el siglo XXI, fomentando la diversidad, la autonomía y la valoración de las múltiples formas de amar y relacionarse.

La terapia cognitivo conductual trabaja con las creencias, con las emociones y con los patrones conductuales. Por ende, utilizar este marco teórico serviría para trabajar, con los pensamientos automáticos y disfuncionales, con las creencias adquiridas buscando así la flexibilidad cognitiva (Semerari, 2002). En el caso de los vínculos poliamorosos, permitiría abordar temáticas como las de los celos, la vergüenza y las creencias estereotípantes, sociales y personales. Lo mismo será pensado desde la gestión emocional y la evaluación cognoscitiva.

La terapia sistémica permite pensar a los sujetos como parte de un sistema, comprendiendo la relación existente entre las conductas, creencias y padecimientos, y el sistema del que forman parte. “Las propiedades o características individuales se disuelven en elementos de un proceso dinámico, y se revelan como aportes de la conducta a un sistema” (Sterling & Weber, 2009, p.63). Las herramientas que proporcionan los fundamentos de la teoría sistémica, como la circularidad, la neutralidad, incluir el contexto y el no juzgamiento ofrecen un encuadre que habilita el trabajo con los vínculos poliamorosos. “Se enfoca en la construcción de la narrativa de la identidad de la pareja (o del vínculo), en donde se propone su devenir dentro de las historias que emergen en la relación entre sus miembros” (Fonseca Fonseca, 2021, p.13). El vínculo logra apropiarse de los patrones de conducta en los cuales quiere trabajar y reinventarse. La terapia sistémica permite por ende renarrar la historia de las personas, de las parejas, de los vínculos amorosos, desde una redefinición de la posición en el sistema.

Desarrollo Metodológico

La tesina presente es una revisión bibliográfica en la que se investiga el abordaje psicoterapéutico de los vínculos poliamorosos desde dos marcos teóricos con el objetivo de poder desarmar ciertos preconceptos existentes y repensarlos de manera dialéctica. Asimismo, con el objetivo de cuestionar una temática que se encuentra en boga.

Debido a ser una temática que, si bien ha estado presente desde siempre, actualmente ha adquirido gran relevancia en la sociedad, y existe gran cantidad de información no científica al respecto en blogs y en redes sociales como Instagram y Twitter. Sin embargo, la bibliografía científica es limitada, especialmente en lo que respecta a su abordaje psicoterapéutico. Es por eso mismo que el trabajo a la vez de ser descriptivo es exploratorio.

Procedimiento

El trabajo a continuación será de naturaleza exploratoria en base a la temática poco emprendida de los vínculos poliamorosos y su abordaje en el contexto psicoterapéutico. Para lo cual se indagarán las múltiples formas de relacionarse poliamorosamente, los diversos acuerdos existentes, la forma en que ciertos principios y técnicas de las teorías psicológicas clásicas se pueden adaptar y aplicar a estos modelos vinculares novedosos desde la dialéctica. Asimismo, habrá contenidos de naturaleza descriptiva para poder desarrollar en detalle la realidad existente de quienes deciden llevar a cabo vínculos poliamorosos.

El marco teórico en el que se centrará el trabajo será en el multi teórico, desde lo cognitivo conductual y sistémico (Riveros Argel & Meriño Vergara, 2020). En lo que consta a la población objeto de nuestro estudio exploratorio, no habrá ninguna delimitación etaria ya que pretendemos abordar la incidencia de las relaciones poliamorosas sin reducirlo a un ciclo vital en particular.

Para la realización del presente trabajo será necesario investigar sobre diversos desarrollos dentro de los marcos teóricos cognitivo conductual y sistémico. Permitiendo preguntarnos qué conceptos y de qué manera los mismos pueden ser utilizados en la terapia con relaciones poliamorosas o personas que formen parte de las mismas. A su vez, para considerar cómo estos conceptos pueden ser modificados o alterados para que sean beneficiosos para psicoterapeutas y consultantes en este contexto.

Dentro de lo que ha sido la búsqueda de material, han sido utilizadas revistas científicas, portales de búsqueda de internet, libros en sus versiones electrónicas y en papel. En lo que respecta a la limitación de tiempo del material utilizado, hemos optado por seleccionar información de múltiples periodos para lograr obtener diversos discursos en base al tiempo en que fueron escritos. Sin embargo, debido a la contemporaneidad de la temática, la mayoría es de los últimos 20 años.

Capítulo 1: Deconstrucción de las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI

Este capítulo abordará la manera en que se están viendo modificadas las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI en el Mundo Occidental. Así, intentaremos explicar cómo y por qué hoy en día se encuentran tan presentes en la cotidianeidad los vínculos poliamorosos y cada vez más personas eligen ejercerlos. Este capítulo servirá para lograr comprender la importancia de analizar este tipo de vínculos teniendo en cuenta los cambios contemporáneos.

A partir de los movimientos de deconstrucción de las relaciones sexoafectivas en el siglo XXI, que buscan resignificar cuestiones instaladas, y de la influencia del feminismo, se están pudiendo repensar mandatos socialmente impuestos habilitando el cuestionamiento de asuntos como el amor y las relaciones sexoafectivas. Aquello que entrama estas cuestiones, posee raíces tan profundas como el patriarcado en sí mismo.

El amor romántico, así como lo conocemos, posee una importancia crucial a la hora de aportar puntos de vista alternativos en relación a los vínculos sexoafectivos que se establecen y resulta de alta complejidad cuestionarlo. Es precisamente por ello que la temática de la tesina pueda incomodar. Plantea un amplio abanico de posibilidades que incomoda al ya reducido abanico que consideramos como parte de nuestro mundo, de forma asentada y casi incuestionable. Sin embargo, cada vez nos encontramos con más personas que deciden no adecuarse a esta hetero y mono normatividad, y es precisamente por ello que surge la necesidad, desde la sociedad, de deconstruir y desentrañar aquel ámbito de nuestras vidas que pareciera tan intocable que es: el amor.

El primer gran paso es repensar las relaciones sexoafectivas. Según plantea la psicóloga especializada en temáticas de género, Coria (2001), el amor de pareja estaría condicionado por la cultura y este condicionamiento impone moldes que dan forma a los comportamientos amorosos en los vínculos. Construyendo socialmente el amor de pareja y cómo el mismo “debería” ser.

Fue la modernidad occidental la que realizó la vinculación entre lo que es el matrimonio y el amor romántico (Galarza et al, 2005). Previo a esto, el amor, la sexualidad, la familia, y la propiedad privada eran asuntos que solían ir por separado, o mejor dicho, que no debían estar

asociados entre sí. Cuando estos se empiezan a vincular, comienza a posicionarse en el centro lo que sería la pasión amorosa, y consigo aspectos como la posesividad, los celos, los engaños. A su vez, de la mano de esto, se asentaron aún más las diferencias impuestas entre hombres y mujeres según los roles que ellos creían que les “imponía” su biología: mujer encargada de la crianza y de materner, del área privada del hogar; y hombre encargado de alimentar a la familia, de salir a trabajar, del área pública del hogar (Butler, 1990).

La mujer a lo largo de la historia ha cumplido, en la mayor parte de las sociedades, el lugar de objeto dentro de la pareja, como parte de la propiedad privada de los hombres que era regalada, comprada, intercambiada. Servía para afirmar la propia gloria y para cumplir la función de la procreación. En el matrimonio era intercambiada por un precio (la dote), en la prostitución intercambiada por dinero para tener acceso a su cuerpo. Siempre bajo el dominio masculino. Esto es introducido por Rubin (1975), sosteniendo que el tráfico de mujeres revela detrás una estructura de poder de desigualdad en la que se asienta la sociedad patriarcal, donde las mujeres son objetos pasivos de tráfico.

Asimismo, los hombres regían los tiempos de las mujeres: hijas vírgenes, esposas sometidas al deseo sexual del hombre, y viudas necesariamente sometidas a la continencia. Siempre dependiente del hombre (Duby, 1995). Esta idea de la mujer como objeto, representa la idea de mujer como objeto de deseo del otro, siempre espectadoras del deseo y de las necesidades ajenas. Nunca dueñas. Esta convicción femenina, reforzada a lo largo de la historia por el patriarcado impidió la posibilidad de realizar un análisis interno y de exploración sobre el propio deseo y anhelo femenino (Coria, 2001).

Con el correr de los siglos y el avance de la Modernidad a raíz de las luchas de las mujeres, fueron derribando lentamente restricciones explícitas: como la posibilidad de trabajar, de votar, de manejar su propio dinero, de ir a la universidad (Tenenbaum, 2019). Estos movimientos permitieron, lentamente, que la mujer comience a tener deseos y necesidades que excedían a la complacencia masculina y a la procreación. Si bien avanzaron con respecto a la adquisición de derechos, las transformaciones culturales y sociales se caracterizaron por tener una progresión más lenta, que no fue sincrónica a las transformaciones legales.

Hoy en día, en el Mundo Occidental, gracias a esos sucesos históricos y a las luchas, es posible repensar los roles socialmente impuestos que en un principio constituyeron a aquella pareja monogámica heterosexual. Esto permitió cuestionar desde dónde y hacia dónde se dirige el deseo humano en lo que respecta al amor y al erotismo, brindándoles igual lugar al hombre y a la mujer dentro de las mismas.

Este cuestionamiento es posible pensarlo desde la deconstrucción. Derrida (1966) plantea que este concepto implica tomar dos caminos: por un lado, romper con la idea de polaridades, como sería: hetero/homo, feliz/triste, gordura/flaquez, cis/trans, abierto/cerrado, para permitir un espectro que vaya más allá de dos únicas opciones; y por otro, quitarle la inteligibilidad social a uno de estos dos polos.

Derrida (1966) define la deconstrucción como un método crítico que procura desestabilizar conceptos y categorías asentados socialmente, demostrando cómo los mismos se basan en un binarismo, posicionando siempre a uno de los dos en jerarquía por sobre el otro. Deconstruir implica cuestionar esta jerarquización proponiendo una relectura crítica que permita quitarle rigidez a la validez de conceptos y categorías.

Deconstruir las relaciones amorosas y eróticas, permite, mediante un ejercicio de análisis dialéctico, construir una realidad superadora donde las personas pueden decidir libremente qué tipo de relación desean sin tener que limitarse a los imperativos de la inteligibilidad social.

Asimismo, como parte de la deconstrucción, este cuestionamiento sobre los roles de género llevó a Coria (2001) a plantear la semejanza existente entre el amor maternal y el amor de pareja por parte de la mujer. Ambos implicando la entrega total, altruista e incondicional femenina hacia el otro. Esto provoca la perpetuación de esta entrega llevando a creer que es una característica innata de la mujer, invisibilizando los costos que pueda tener. En el afán de posponer los propios deseos y necesidades para satisfacer y socorrer al otro, el psiquismo corre peligro. Si podemos repensar los roles de género socialmente impuestos, podremos renarrar la forma en que nos relacionamos sexoafectivamente.

Alguien podría plantear que esta entrega no es por naturaleza sino que es una elección de cada mujer. Sin embargo, como plantea la escritora y filósofa argentina Tamara Tenenbaum

(2019), cuando muchas personas se encuentran realizando lo mismo, hay algo más que el deseo operando. El deseo no puede ser separado en su totalidad de los condicionantes culturales. No es impermeable a los efectos de la sociedad y por ende no se lo puede ver de forma aislada. Precisamente por ello, analizar el deseo, teniendo en cuenta el contexto macroestructural y las imposiciones de género permite ahondar en el mismo y comprenderlo.

Desde la antropología, Gayle Rubin (1975) define el género como aquella forma en que la sociedad organiza y clasifica las características sexuales biológicas en términos culturales. Sexo y género no son lo mismo, sin embargo, el patriarcado tiende a unificarlos, sosteniendo que el sexo biológico con el que nace una persona determina su género. Sin embargo, el género se refiere a las expectativas culturales de la sociedad en relación a los comportamientos, características psicológicas, formas de vestir, de verse asociados a cada sexo. Si bien el sexo son las características biológicas con las cuales la persona nace, el género es una construcción cultural cambiante y dinámico a lo largo de las sociedades y del tiempo.

Esta construcción del género y sus roles socialmente impuestos, a su vez son perpetuados por los cuentos de hadas que se les lee a las infancias desde el día que nacen, y se sigue repitiendo a lo largo toda sus vidas: en las películas, series televisivas, libros, y demás (Bettelheim, 1976). Los mismos presentan a los hombres como figuras salvadoras que acuden al rescate de las mujeres: despertándolas con un beso, salvándolas de la torre, de un dragón, de una bruja. Y a las mujeres como figuras impecables, relucientes, amables, amantes de los animales, siempre delicadas, a la espera de ese hombre que las rescate. Asimismo, esta idea del príncipe salvador refuerza la asociación entre masculinidad y protección (Tenenbaum, 2019). La ilusión de un hombre que brinda seguridad ante “la damisela en apuros” incide en la jerarquización del hombre por sobre la mujer: hombre como figura sin la cual la mujer se vería desprotegida.

No solo los roles de género son los que se perpetúan en la presentación literaria, sino que a su vez la idea del amor romántico para toda la vida. Este tipo de historias brindan una visión reconfortante sobre las relaciones haciendo creer que “el amor verdadero lo conquista todo. (...) Una vez que hayas encontrado tu alma gemela, serás feliz para siempre. No hace

falta esforzarse para entenderte o entender tus propias necesidades, no es necesario esforzarse en mantener tu felicidad una vez que la has encontrado” (Veaux & Rickert, 2018, p. 21).

La pensadora y dramaturga Monic Wittig (1891), brinda grandes aportes al feminismo, expone la idea de que el arte (en todas sus formas, incluyendo las narrativas) posee la capacidad de cuestionar las normas sociales y las prácticas cotidianas. El arte es en sí mismo un lenguaje universal con la capacidad de comunicar los deseos y miedos de una sociedad. Puede cuestionar y modificar lo establecido, o en su defecto, mantenerlo idéntico si no introduce algún tipo de resistencia y rechazo a los discursos hegemónicos. Los cuentos de hadas precisamente intervinieron de ese modo: fortaleciendo los estereotipos de género y la utopía de un eterno amor romántico.

Sin embargo, hoy comprendemos que ni el amor lo garantiza todo, ni es para toda la vida, ni se es feliz únicamente teniéndolo. En un mundo donde el divorcio está tan normalizado, donde las familias ensambladas y monoparentales son parte del tejido social, donde el amor monogámico para toda la vida está dejando de poseer inteligibilidad social, comprendemos que hay un mundo de posibilidades más allá del matrimonio monogámico heterosexual, y aquí es donde introducimos la noción de lo *queer*.

Kosofsky Sedgwick, (1990, p.8), define *queer* como “una identidad política y cultural que desafía las normas sociales y sexuales heteronormativas que se basa en la idea de que la sexualidad y el género son construcciones sociales y culturales”. Este concepto no define únicamente una identidad o una forma de desenvolverse, sino que abarca mucho más que ello. Incluye a su vez todo lo que desafía los límites sociales, como lo son las relaciones poliamorosas.

En el pasado, las personas que desafiaban estos límites impuestos eran patologizadas. Butler (2010) define esta patologización como el proceso mediante el cual ciertas formas de comportamiento o identidad son consideradas socialmente como anormales, desviadas o enfermas. Esta patologización no es ni era ejercida únicamente desde las entidades médicas y de salud mental, sino que desde múltiples focos del entorno social. Presionan desde los diversos mundos en los que una persona puede desenvolverse llevando a que “los sujetos no

normativos” se adapten. Butler expone este concepto al hablar sobre las identidades trans, hoy también consideradas muchas veces como parte del colectivo *queer*, sin embargo, es adaptable al desarrollo del concepto en el poliamor. El sujeto que se encuentra por fuera de los parámetros hegemónicos siente vital la encarnación de un modelo de vida socialmente aceptado por miedo a cómo la sociedad reaccione a sus elecciones (Butler, 2010).

La persona poliamorosa tiende a ser explícita o implícitamente excluida y esto es posible de analizar desde la patologización en el discurso terapéutico y social. Si bien la patologización de las relaciones poliamorosas no ha sido tan extrema como lo ha sido para las personas del colectivo LGBTI+, sí ha tenido consecuencias de gran índole. Ha alcanzado para infringir miedo causando que no quieran exponer que llevan un estilo de vida poliamoroso, o mismo, limitando su deseo para que no quieran formar parte de las mismas (Tweedy, 2011). Esto es la patologización del poliamor.

Por ende, incluir la noción de lo *queer*, tanto para las identidades como para los diversos modelos relacionales, permite preguntarnos qué consideramos amor y qué no, poniendo en duda elementos intrínsecos del amor como la posesividad, los celos, la exclusividad. “En tiempos de relativa paz (...), los celos son las causas primeras de homicidios. En nombre del amor, el ser humano mata, posee y somete a sus semejantes. (...) ¿Cómo uno puede ser verdaderamente libre cuando ama? Sólo mediante una reinvención de la palabra amor.” (Baigorria, 2006, p.7). De este modo, los nuevos modelos de vinculaciones amorosas *queer*, emergen como una forma de relacionarse que permite mayor autonomía y visibiliza las diversas formas de amar.

Quizás es momento de reevaluar la noción que propone el biólogo y filósofo chileno, Maturana (1978) sobre el amor como un registro de un otro como legítimo otro. El concepto de entender al otro como legítimo en la paridad, es parte de las nuevas opciones que nos permite hoy en día la deconstrucción. La jerarquización en una pareja impediría la creación de acuerdos y en cambio crearía mandatos.

Las relaciones poliamorosas, comienzan a obtener mayor difusión generando caos en aquella visión de la familia perfecta narrada en los cuentos de hadas. Introduce la incertidumbre en donde hace cientos de años hay tanta certeza: una vez llegada a cierta edad uno se casa,

tiene hijos y trabaja para mantenerlos, y en eso se basaba la vida. Este “caos” introducido por esta nueva forma de vincularse surge a raíz de la inconformidad en los modelos convencionales.

Las generaciones de hoy en día de entre 16 y 35 años, no poseen las mismas creencias que la generación de sus padres. Estas jóvenes generaciones se criaron en un mundo donde el divorcio es parte de la normalidad, es decir, donde la concepción de “hasta que la muerte nos separe” ya casi ni posee peso y la eterna monogamia está en agonía.

Es una generación que tiene la posibilidad de pensar más allá de los límites impuestos, habilitando modelos de familias monoparentales, homoparentales, multiparentales. A su vez, se le suma a esto que en muchos casos, ya no se considera el matrimonio como una realización personal, por ende las personas, en su generalidad, no sienten presión por casarse de tan jóvenes como antes. En España, por ejemplo, “la edad de los cónyuges primerizos no ha parado de aumentar, situándose en los 35 años en 2016” (Nistal, 2019, p.103), edad impensada para la tercera edad de hoy en día, para quienes la mujer a esa edad ya estaba “gastada”, “vieja”, “perdida”.

En tiempos anteriores, las personas se casaban de jóvenes debido a la promesa de castidad. Hoy en día son muy pocas las personas que deciden llevar a cabo esta promesa. Esto se demuestra en un estudio realizado también en España el cual expone que los jóvenes, en promedio, tuvieron su primer encuentro sexual alrededor de los 15 años (INE, 2016). A raíz de estos datos, es posible plantear que hay alrededor de 20 años entre que se da el inicio de su vida sexual y el casamiento (si es que si quiera deciden casarse). Esto refleja un nivel de libertad sexual que en otros tiempos hubiese resultado impensado: expone la posibilidad de tener opciones, de poder elegir, decidir en base a lo que uno prueba que le gusta y también en base a lo que no le ha gustado.

La utopía colectiva de la media naranja para toda la vida dejó de alcanzar para muchos, introduciendo el cuestionamiento y el debate. Buscando renarrar la forma de vincularse para obtener un modelo amoroso más honesto y acorde al propio deseo, para prescindir de la imposición. O como lo diría Baigorria (2006, p.9), para dejar de lado la hipocresía o cinismo de quienes se someten al rito religioso del matrimonio sin haber pisado

una iglesia, sometiéndose a un Dios que nada lo rige en sus vidas más allá de aquella simbólica ceremonia (Baigorria, 2006), o desde la hipocresía de prometerse eterna fidelidad, teniendo muy sabido lo naturalizadas que están las infidelidades.

Baigorria (2006) trae a colación el concepto de amor libre, el cual va más allá de la simple posibilidad de tener múltiples vínculos sexuales y amorosos, sino que apunta a la posibilidad de “amar a varias personas al mismo tiempo”. Habla de la noción de camaradería y compañerismo afectivo, pensando la relación amorosa como un vínculo horizontal.

Este concepto tiene sus raíces en las teorizaciones filosóficas del ideario anarquista, defendiendo la libertad individual y aboliendo las estructuras opresivas de poder que regulan las relaciones amorosas como son las religiones e instituciones sociales. Prioriza ante todo la libertad individual por sobre la lógica de las normas tradicionales, proponiendo en cambio la creación de nuevas formas de vincularse en base a las necesidades y deseos de quienes formen parte del vínculo. Siendo juzgados de querer destruir la institución de la familia, los anarquistas buscan eliminar estas barreras opresivas para que el amor sea más duradero, menos sufrido y más disfrutable para los miembros de la misma (Armand, 1895).

Repensar los vínculos amorosos desde esta perspectiva, introduce una visión del amor muy novedosa. Pensar a aquella persona o personas, a quienes amo, como un vínculo del presente, con quien acompañarse y apoyarse, no desde la posesión sino desde el bien querer, brinda un cambio de paradigma, el cual requeriría un abordaje dialéctico en lo que respecta a la propia forma de abordarlo para cada uno (Anapol, 2010).

Cada persona posee elementos de su propia historia, crianza, de los vínculos alrededor de los cuales creció; diversas formas de ver el mundo actual, de analizar las teorías que lee, de los vínculos nuevos que lo rodean; diversas emociones y sentimientos que le puedan generar las relaciones amorosas y/o eróticas. Es en base a todo ello que, a raíz de un abordaje dialéctico, es posible repensar el tipo de vinculación que cada uno elija llevar a cabo. Las diversas tesis y antítesis que construimos a lo largo de nuestras vidas nos llevan a la creación de síntesis superadoras que nos representan real e íntegramente; a quienes se lo permiten y puedan.

Los movimientos de deconstrucción, desde las resignificaciones del feminismo actual según la concepción de deconstrucción que plantea Derrida, resultan útiles para resignificar conceptos como las relaciones sexoafectivas llevando a repensar los mandatos socialmente impuestos. El amor romántico, tal como lo conocemos, es una construcción social condicionada por la cultura, moldeando así el comportamiento amoroso dentro de las relaciones. Si algo tan naturalizado como la vinculación entre matrimonio y amor romántico no ha existido desde siempre, entonces es posible cuestionar si hay una única forma de relacionarse en los vínculos afectivos.

A lo largo de este capítulo hemos desarrollado conceptos como la deconstrucción, el amor romántico, la monogamia, la familia, el deseo sexual, la heterosexualidad, la realización artística de las prácticas sexuales y de género, la despatologización y el amor libre. Estos conceptos nos servirán para explicar las bases del poliamor y demostrar cómo estas relaciones se construyen en una dialéctica entre los miembros de las mismas, mostrando lo único y singular que es cada acuerdo.

Capítulo 2: ¿Qué son los vínculos poliamorosos?

Los aspectos básicos del poliamor que fueron explicados en el capítulo anterior, servirán para lograr conceptualizar algunos aspectos básicos del mismo en el presente capítulo: qué es, a qué nos referimos con el poliamor como filosofía de vida, algunos ejemplos de los diversos acuerdos existentes, qué se debe tener en cuenta a la hora de considerar tener un vínculo poliamoroso. A su vez, expondremos la influencia del pensamiento dialéctico en la creación de los acuerdos únicos y singulares que se construyen dentro de cada relación.

Existe una gran complejidad a la hora de definir el término poliamor, ya que su mayor característica es aquello que no son: una relación monógama y heteronormada. Esta complejidad proviene a su vez de la vasta variedad de posibilidades en lo que respecta a los acuerdos. Sin embargo, encontramos que la definición de Veaux y Rickert (2018) es la más precisa para el abordaje que pretendemos realizar en el presente escrito. Según su concepción, se podría decir que las relaciones poliamorosas, o en las que será focalizado el trabajo a continuación, implican un acuerdo que permite mantener múltiples relaciones románticas y/o sexuales, de forma transparente, consensuadas y con honestidad.

Asimismo, la psicóloga estadounidense Anapol (2010), una de las pioneras en abordar la temática, define a este tipo de vinculaciones como toda la gama de estilos de amor posibles que surgen a raíz de la comprensión de que el amor es un sentimiento que fluye y uno no puede obligar a que el mismo fluya o no en determinadas direcciones. La autora a su vez agrega que el poliamor no es solo una forma de vincularse, sino que es una actitud interna de cada uno que permite al amor evolucionar y transformarse en lo que desea, sin expectativas ni demandas, ni reduccionismos (Anapol, 2010).

Pensar los vínculos poliamorosos y eróticos desde las diversas perspectivas existentes y que existieron a lo largo de la historia, permite notar que no existe una única forma bajo la cual se construyen las relaciones. Existen tantas formas de poliamor como existen vínculos poliamorosos: los acuerdos son singulares para cada relación. Sin embargo, hay algunos términos que son utilizados para generalizar algunos de estos.

Como generalidad podemos iniciar diciendo que las relaciones poliamorosas pueden ser abiertas o cerradas. Las relaciones cerradas son aquellas en que los participantes del vínculo consensúan la fidelidad entre sí, llamándose “polifidelidad”. Y las relaciones abiertas son aquellos vínculos donde todos los participantes consensúan que los demás puedan vincularse sexoafectivamente por fuera de la relación, en tanto lo deseen.

Dentro de este tipo de relaciones, la vinculación puede ser abierta a lo sexual y/o a lo afectivo. Es decir, se consensúa que los encuentros son simplemente sexuales, sin que haya amor involucrado; o es parte del acuerdo la posibilidad de tener múltiples relaciones donde lo afectivo se encuentra presente, es decir, que el amor y los afectos pueden encontrarse en múltiples focos a la vez.

Yendo a la descripción de las diversas posibilidades, existen lo que son los “matrimonios grupales” que son relaciones de tres o más personas, comprometidas a largo plazo. En caso de que estos sean cerrados, lo que buscan es recrear la idea del matrimonio monógamo, pero comprendiendo que el amor y el deseo pueden estar puestos en múltiples personas a la vez, cumpliendo con la polifidelidad. Y en caso de ser abiertos, todos consensúan a la posibilidad de tener relaciones sexuales y/o amorosas con personas por fuera de la relación, pero manteniendo el compromiso a largo plazo con los demás miembros del “matrimonio” (Anapol, 2010). A su vez, a estas también se las puede llamar según la cantidad de integrantes que hay en el vínculo, es decir, trijeja, cuatrijeja y demás.

Dentro de las relaciones poliamorosas podrían ingresar lo que son los swingers. Según Sanchez Gorospe (2022, p. 13) estas “se caracterizan por tener una relación completamente monógama (en lo afectivo) con la particularidad de buscar nuevos miembros que participen con ellos de sus relaciones en el plano de lo sexual, ya sea a nivel grupal o sumando a personas concretas”; esto puede ser, ya sea, con otra pareja, realizando un cambio entre sí donde todos saben con quién está el otro, o con personas desconocidas y sin la presencia del otro.

En muchas relaciones poliamorosas existe lo que ellos llaman “jerarquías”. Esta es la prioridad que pueda existir entre algunos miembros por sobre otros dentro de estos vínculos. A estos se les llaman “vínculos principales” o “secundarios”. Esta jerarquía se tiende a

caracterizar por aspectos como: el afecto por sobre la sexualidad, por la existencia de hijos entre miembros, por vínculos más longevos (Veaux & Rickert, 2018).

A continuación, presentaremos una descripción de la amplia variedad de vínculos y acuerdos para resaltar las diversas formas de relaciones existentes en la actualidad. Sin embargo, reconocemos que es imposible incluir todas las posibilidades, ya que cada acuerdo y vínculo tiene su propia dinámica y singularidad.

Como mencionado previamente, las relaciones poliamorosas pueden ser abiertas o cerradas. Dentro de las abiertas pueden ser:

- Trieja abierta a tener vínculos eróticos con otras personas, estando los tres presentes en todo momento.
- Trieja abierta a tener vínculos eróticos con otras personas, no estando los tres presentes en todo momento.
- Trieja abierta a tener vínculos afectivos con otras personas, estando los tres presentes en todo momento.
- Trieja abierta a tener vínculos afectivos con otras personas, no estando los tres presentes en todo momento.
- Matrimonio grupal abierto a seguir teniendo y creando vínculos afectivos con personas por fuera del grupo.
- Parejas swingers que van modificando las personas con quienes tienen sus encuentros sexuales.
- Pareja abierta al sexo esporádico de cada uno con personas que el otro no conozca.
- Pareja abierta al sexo esporádico de cada uno con personas que el otro conozca y se sienta cómodo.
- Pareja abierta al sexo esporádico de cada uno con el consenso de que siempre se lo deben comunicar entre sí.
- Pareja abierta al sexo esporádico de cada uno con el consenso de que no quieren enterarse al respecto.
- Pareja abierta con la posibilidad de tener encuentros con connotación afectiva y la posibilidad de tener sexo esporádico con otros.
- Pareja abierta que se impone límites de estar hasta una cierta cantidad de veces con una misma persona (por ejemplo, que uno de los miembros de la pareja pueda estar con una misma persona hasta tres veces).
- Pareja heterosexual abierta a cada uno estar con personas de su mismo género.
- Pareja monogámica en lo físico pero abierta a tener y crear vínculos con connotación afectiva o sexual en lo virtual.

- Vínculos en red donde cada persona está conectada con múltiples miembros del grupo, pero no necesariamente todas las demás personas están conectadas entre sí.
- Pareja en la que uno de los miembros es monógamo y el otro es poliamoroso.

Y dentro de las relaciones poliamorosas cerradas pueden ser:

- Triejas cerradas a lo erótico y a lo afectivo.
- Parejas de swingers que mantienen polifidelidad entre sí.
- “Matrimonios” grupales de más de tres personas que se prometen polifidelidad.

Como estos acuerdos, hay cientos, y dentro de cada uno de los nombrados, ninguno es igual al otro. Como mencionamos previamente: hay tantos acuerdos relacionales como relaciones en sí mismas. Lo que sí comparten entre todos, sin excepción, es la honestidad y el consenso. Sin estos, no sería considerado un vínculo poliamoroso, sino que sería un mero vínculo monógamo con infidelidades de por medio.

Si bien no hay una manera correcta de vivir una relación poliamorosa, sí hay maneras, conductas, actitudes que son evitables para evadir lo máximo posible el sufrimiento. Sin embargo, al ser una forma de vincularse tan invisibilizada, las personas se encuentran “aprendiendo sobre la marcha”. Es por ello que resulta central abrir el diálogo a estas temáticas para que, a raíz de diversas experiencias, teorías, el debate y pensamiento en conjunto, los sujetos puedan evaluar el mundo de posibilidades y a raíz del mismo, decidir conscientemente.

El debate habilita el pensamiento dialéctico necesario para construir vínculos basados en la experiencia social. Invisibilizando estas temáticas los sujetos se encuentran en un mundo solitario donde no hay capacidad de aprender de las vivencias ajenas. Las tesis y antítesis, en este caso acuerdos-desacuerdos, afirmaciones-negaciones, deseo-rechazo, que son contruidos socialmente, y por quienes se han animado a exponer sus vínculos poliamorosos o a teorizar al respecto, permiten la construcción de síntesis superadoras: acuerdos en conjuntos. Es por esas personas que hoy es posible teorizar sobre esta forma de vincularse sexoafectivamente dentro de la lógica del poliamor como una filosofía de vida.

Comprender que el poliamor no es solo un tipo de vinculación amorosa, sino una filosofía de vida resulta central. Por ejemplo, una persona que se encuentra en una relación poliamorosa pero rompe con los acuerdos estipulados, no está siguiendo esta filosofía de vida;

y a su vez, una persona soltera puede llevar una vida donde los vínculos sexoafectivos se rigen por la filosofía poliamorosa basándose en los principios centrales de la misma. La elección de vivir dentro de esta filosofía implica por sobre todo la ética, el respeto y el consenso en todos los vínculos amorosos y eróticos más allá de su estado sexoafectivo actual.

Los acuerdos son un punto central dentro de esta filosofía y forma de vincularse. Se suele utilizar esa palabra por sobre otras, como normas o reglas, ya que los acuerdos poseen una connotación que refuerza la idea de la negociación, de la posibilidad de repensar lo establecido a medida que se vive la relación; mientras que las normas poseen una connotación de la restricción y la imposición, “son limitaciones vinculantes impuestas sobre la conducta de alguien, que no se pueden negociar” (Veaux & Rickert, 2018, p. 206). Esto iría en contra de uno de los valores principales del poliamor: la posibilidad de elegir fundándose en la libertad y el cuidado mutuo.

A la hora de pensar los acuerdos, es necesario considerar el deseo que tengan todas las personas que forman parte del vínculo. Taormino (2008) realiza una guía para crear y mantener relaciones poliamorosas. Si bien no es posible la realización de los acuerdos en una relación siguiendo una simple guía, el libro ahonda en una serie de factores a tener en cuenta a la hora de hacerlo. Plantea que hay cuatro aspectos a tener en cuenta: con quién o quiénes, qué (es decir las actividades y la naturaleza de los vínculos), cuánto (la frecuencia y duración) y dónde (logísticas y geografía) (Taormino, 2008).

Realizarse estas preguntas resulta muy útil ya que permite abordar los aspectos básicos del vínculo y asimismo evitar la mayor cantidad de complicaciones que se desatan a raíz del acuerdo en sí mismo. Sin embargo, no es posible pretender que negociando estas cuestiones y dejando un acuerdo claro, se pueda evitar todo conflicto en la relación. Los conflictos y las complicaciones son inherentes a los vínculos humanos y es importante lograr diferenciar a qué se deben los mismos: si es a los acuerdos, a la relación poliamorosa en sí misma, a celos inesperados, problemas de comunicación, entre tantas otras posibilidades.

Los acuerdos suelen fundarse en el dinamismo, en la capacidad de revisar, modificar, repensar, reabriendo discusiones y debates. Si las personas comprenden que cada uno es capaz de cambiar a lo largo de la vida, que tiene diversos deseos y que no siempre elige lo

mismo, ¿por qué no podemos pensar lo mismo con respecto a las relaciones? Pensar que uno va a desear los mismos acuerdos para siempre, podría ser considerado casi tan limitante como la noción de “hasta que la muerte los separe”.

Es precisamente por ello que se podría decir que en estos vínculos es necesario mucho trabajo de introspección, de análisis, de debate tanto consigo mismos, como con el resto de los participantes del vínculo. “La flexibilidad y disposición a renegociar los acuerdos son partes cruciales de una próspera y creciente relación poliamorosa.” (Veaux & Rickert, 2018, p. 219). Para esto la noción de dialéctica que se viene nombrando a lo largo del escrito es central. Comprender la subjetividad de cada uno de los miembros de las relaciones permitirá que los acuerdos sean consensuados y moldeados por todos, evitando vínculos desequilibrados, teniendo en cuenta la historia, las creencias, las emociones.

Veaux y Rickert exponen una serie de preguntas relevantes a la hora de establecer los acuerdos que demuestran las diversas aristas a tener en cuenta. Algunas de ellas son:

- “¿Todas las personas a quienes afecta este acuerdo tienen la oportunidad de participar a la hora de establecer sus términos?
- ¿Qué sucede si el acuerdo no funciona con mis relaciones, y con las relaciones de mis relaciones?
- ¿Son mis reglas igualmente vinculantes para todas las personas a quienes afectan o crean un doble rasero?” (Veaux & Rickert, 2018, p. 224)

Anapol (2010) plantea una serie de valores que deberían estar en la base de este nuevo paradigma de la sexualidad poliamorosa, *queer* y que no necesita etiquetas: la honestidad, el compromiso, acuerdos y toma-de-decisiones, integridad y equidad. Lo que plantea la autora es que si bien estos parecen ser valores básicos presentes en todo vínculo, en otras épocas eran otras las prioridades: la lealtad, fidelidad, la familia. En la lógica y paradigma actual, el valor individual tomó una importancia central: la prioridad ya no es formar una familia, aceptar cualquier error del otro con tal de vivir casados hasta que la muerte los separe. Hoy la prioridad para muchos es la felicidad, el compañerismo, el amor, la tranquilidad, la confianza.

El "poliamor" es un tipo de vinculación sexoafectiva caracterizada por acuerdos transparentes, consensuados y basados en la honestidad entre más de dos personas, la cual a su vez posee la distinción de ser una filosofía de vida, en la que se valora el amor y los afectos de forma fluida sin expectativas ni imposiciones.

El abanico de posibilidades dentro de este tipo de relaciones es extenso, sin embargo, hay una serie de términos que son utilizados para categorizarlas: abiertas, cerradas, afectivas, eróticas, triejas, cuatriejas, matrimonios grupales, swingers. En todas ellas existen acuerdos, los cuales deben basarse en la negociación y el respeto mutuo, teniendo en cuenta las necesidades, deseos y límites de cada uno.

La elección de un estilo de vida poliamoroso requiere trabajo introspectivo, análisis y diálogo constante de parte de todos los involucrados. Al abrir el debate y la reflexión sobre estas temáticas, se permite un mayor entendimiento y la posibilidad de construir vínculos amorosos y eróticos más satisfactorios y conscientes.

Durante la lectura del presente capítulo hemos desarrollado una serie de conceptos centrales a la hora de analizar la temática del poliamor. Qué son, cómo se las puede organizar conceptualmente, qué son las jerarquías dentro de las mismas, los diversos tipos de acuerdos y cómo la dialéctica intercede en estas y qué significa que el poliamor sea una filosofía de vida. Lo desarrollado en estos dos primeros capítulos servirá para esbozar en los próximos dos, cómo es el abordaje terapéutico cognitivo conductual y sistémico de este tipo de prácticas sexoafectivas.

Capítulo 3: Relaciones poliamorosas desde el abordaje cognitivo conductual

Teniendo en cuenta lo aportado en el capítulo anterior donde son definidas las relaciones poliamorosas, la diversa variedad de acuerdos poliamorosos existentes, la influencia de los acuerdos dialécticos para entender los mismos, y sobre la filosofía poliamorosa, durante la lectura de este capítulo serán exploradas las diversas herramientas que posee la terapia cognitivo conductual para abordar la temática de estas relaciones en el contexto terapéutico.

Llevando lo planteado a un abordaje práctico desde el ámbito psicoterapéutico, consideramos que la terapia cognitivo conductual tiene mucho para aportar a la temática debido a que la misma permite abordar las creencias que poseen los pacientes sobre las relaciones, sus emociones y los patrones conductuales que los llevan a actuar de determinadas maneras.

Si bien las emociones han sido conceptualizadas múltiples veces a lo largo de la historia y de diversas maneras, el análisis que brinda este marco teórico aporta un abordaje muy relevante.

Goleman (1995, p.21) define las emociones como "reacciones psicofisiológicas complejas a los estímulos ambientales que reflejan nuestra valoración subjetiva de la situación, sobre todo en lo que respecta a nuestro bienestar, y que tienen una expresión somática, una expresión fisiológica y una expresión conductual". Fernández (2010) asimismo señala que la función de las emociones es la adaptación al entorno para la supervivencia. El psicólogo construccionista Lazarus (2000) define las emociones como el producto de la razón, que procede de la valoración de lo que sucede en su entorno; y la forma en que son evaluados determinados eventos, es la que establece la reacción emocional.

"Las emociones tienen un componente fisiológico y otro psicológico": el fisiológico se compone de aquellas respuestas internas corporales que se manifiestan hacia el exterior, y el psicológico se compone de "la experiencia consciente y el comportamiento consecuente"

(Zepeda, 2008). El componente fisiológico posee una función central en lo que respecta a lo social, siendo capaz de expresar aquello que se siente (Soto Herrera, 2021).

Haciendo foco en los celos, por ejemplo. Esta emoción suele ser descrita por las personas con una representación corporal: como una punzada en el fondo del estómago, que genera un nudo angustiante y desesperante, poco ignorable, que poseería el potencial de sabotear nuestro accionar. Anapol (2010) plantea que muchos elegirían la monogamia como medida preventiva para evitar enfrentarse a estas emociones displacenteras. Goleman (1995), en su libro *Inteligencia Emocional*, se pregunta qué posibilidad tenemos de defendernos contra las emociones que pueden boicotarnos y sabotear nuestros propios vínculos y relaciones, como en este caso son los celos. Y plantea que, a la hora de lidiar con todas las emociones, no solo los celos, la clave es la capacidad de notar aquellos signos que preceden a la emocionalidad para poder tomar acción de la forma más cuidadosa y menos nociva posible.

Para lograr identificar con anticipación las emociones y que las mismas cumplan sus funciones, es central la gestión emocional: lograr reconocer y diferenciar las emociones, sentir las, comprender por qué está sintiendo aquello, cómo afrontarlas, y reconocer qué papel están jugando en los vínculos. Aquí entran en juego los esquemas cognitivos, los cuales se componen de creencias nucleares vinculadas a la visión del mundo y a la interacción con el mismo (Ruíz et al, 2012).

Por ende, estos esquemas son los cuales definirán y moldearán cómo la persona vive sus relaciones sexoafectivas, y cómo reacciona a raíz de estas: en sus conductas y en las vivencias corporales que pueda sentir.

Si bien los celos no son propios del poliamor, ni son el único desafío en estas, sí es una de las emociones que más prevalece a la hora de pensar y vivir este tipo de vínculos. El aterrador miedo a los celos muchas veces conduce a la promesa de la eterna fidelidad en los matrimonios, cuando en cambio, se puede buscar atravesar la problemática y habitar esta emoción intentando descifrar de dónde proviene (Anapol, 2010.).

Los celos son “una etiqueta que se pone a un complejo interrelacionado de procesos conductuales, emocionales y cognoscitivos que siguen a una amenaza dirigida (en este caso) hacia una relación romántica” (Riedel, 2005, p. 115), y que luego de la percepción de amenaza

la persona celosa puede llegar a experimentar reacciones emocionales como enojo, depresión, culpa y angustia.

Los celos podrían ser considerados lo que se llama un sentimiento moral. Es decir, una respuesta emocional a determinado suceso o conducta que es considerada correcta o incorrecta desde los parámetros morales en los que nos desenvolvemos socialmente. Son una forma de regular la conducta y así establecer determinados valores y normas que son compartidos en una sociedad a raíz de lo que consideramos correcto o no (Smith, 1759). Estos son dinámicos en tiempo y espacio siendo determinados por los diversos movimientos sociales e ideológicos que determinan los valores de la época. "Los sentimientos van ligados a la acción exitosa y ordenada, o no exitosa y desordenada, y ésta depende de significaciones que vienen dadas por la cultura que, a su vez, persigue el mantenimiento del orden y del equilibrio en los individuos" (Lisón Buendía, 2004, p.30). La sociedad condiciona la afectividad y cómo la misma es manifestada. Esto se debe a que los comportamientos afectivos se imponen creando una reglamentación de la afectividad.

A su vez existen lo que se llaman las emociones autoconscientes. Estas también se encuentran delimitadas por las influencias culturales, y una de ellas muy presente en las relaciones poliamorosas, es la vergüenza. Las emociones autoconscientes surgen a raíz de una evaluación en relación al propio yo que deriva de valoraciones positivas o negativas que haga con respecto a su propia persona. Son reacciones con un juicio de valor hacia las acciones que uno realiza, no en base a la moralidad y lo que está bien o mal como pasa en los sentimientos morales, sino desde la noción del yo y de la adaptación social (Tena López, 2018).

La vergüenza florece cuando el yo realiza una evaluación negativa de sí misma, donde la sensación corporal es de deseo de desaparecer, de esconderse. Esto provoca la interrupción de la acción o la evitación de la misma a futuro (Etxebarria, 2003). En la relación poliamorosa la vergüenza lleva al querer esconderse, al retraimiento, al reprimir este tipo de vinculaciones. Mantener en secreto una relación requiere mucha energía y tiende a generar mucho malestar, ahondando en los sentimientos basados en la valoración negativa haciendo que los mismos se perpetúen y profundicen.

Los celos y la vergüenza no son las únicas emociones que se presentan en una relación poliamorosa. El miedo, el enojo, la culpa, la frustración aparecen con mucha frecuencia también y no podemos dejar de mencionarlos. Sin embargo no serán abordados analíticamente en el presente trabajo.

Entendiendo lo que son los celos y la vergüenza, y los efectos que pueden generar en las personas, la gestión emocional permite percibirse a sí mismo dentro del vínculo, de la cultura; permite percibir al otro, tramitar aquellas sensaciones de *discomfort*, y comprender qué es lo que necesita, o cree necesitar (Soto Herrera, 2021.). Como psicólogos sería útil ahondar en la gestión emocional del paciente para comprender cuáles son aquellos pensamientos automáticos que puedan estar generando el surgimiento de estas emociones para así dar lugar a la flexibilidad emocional y cognitiva.

Una vez identificados aquellos pensamientos, se busca “desmontarlos”, es decir, comprender de dónde vienen, dónde se enraízan, qué otros pensamientos se ven afectados por estas creencias, identificar qué emociones generan. Una vez realizado este trabajo, se ve más facilitada la posibilidad de poder trabajar con ellos.

Una terapia muy utilizada dentro de la teoría cognitivo conductual que resulta de gran ayuda a la hora de trabajar con la regulación y gestión emocional es la terapia dialéctica comportamental. Es un enfoque terapéutico que combina el marco teórico junto con los principios de la filosofía dialéctica. En un principio, en 1980, el mismo fue creado para el trabajo con personas con trastorno límite de la personalidad, pero hoy en día es utilizado de forma más amplia. El objetivo principal de la misma es que el consultante “aprenda a modular la emocionalidad extrema, reduciendo las conductas desadaptativas dependientes del estado de ánimo y que aprenda a configurar y validar sus propias experiencias, emociones, pensamientos y comportamientos.” (García Palacios, 2006, p.455).

Este enfoque terapéutico lleva el nombre de dialéctico ya que pretende integrar ideas que parecieran contradictorias (tesis y antítesis) al reconocer que son válidas y poseen la capacidad de coexistir e integrarse (síntesis). Muchas veces las personas tienden a tener y mantener posiciones rígidas que afectan sus cogniciones, relaciones interpersonales, emociones; por ende, trabajar en la flexibilidad y versatilidad de las emociones, cogniciones,

posiciones permitiría comprender el propio malestar. Esto lo realiza mediante “el uso de estrategias de aceptación y cambio, en general y en situaciones específicas.” (García Palacios, 2006, p. 463).

En el contexto de las relaciones poliamorosas, la dialéctica implicaría reconocer los límites, deseos y necesidades de todos los miembros de la misma. Si uno de ellos se mantiene rígido en sus propias limitaciones sufrirá de un malestar que intercede en el vínculo sexoafectivo de los demás. Este enfoque podría brindar un aporte beneficioso colaborando en la comprensión y exploración de las diversas posturas que puedan tener los miembros, promoviendo la aceptación, tolerancia y la flexibilidad. Así, se busca arribar a un equilibrio que permita el bienestar de todos aquellos involucrados en la relación.

Colabora en la regulación emocional, en la comunicación efectiva, la tolerancia a la ambigüedad, y en habilidades de toma de conciencia plena (lo que es llamado *mindfulness*).

Gross (2014), el psicólogo estadounidense que se especializa en emociones, plantea que la regulación emocional requiere de la valoración sobre la valoración que realizamos con respecto a nuestras propias emociones. Es decir, cómo estimamos aquello que sentimos. Explica que las emociones surgen al prestar atención a algo que resulta relevante para algún tipo de objetivo propio. Por lo tanto, si es posible comprender por qué se despertó aquella emoción con determinado suceso, podremos validarla y aceptarla, para así regularla. Sin embargo, si desprestigiamos la emoción negando aquello que nos despertó una determinada situación, se superponen dos emociones generando desborde. Por ende, cómo sentimos las emociones es determinado por la forma en que es juzgada como positiva o negativa.

Gross (2014) explica que la forma de regular las emociones es mediante la aceptación y valoración de las mismas y mediante acciones que funcionan como reguladoras, ya que permiten de alguna forma liberar y expresar aquello que uno pueda estar sintiendo, pero de forma socialmente aceptada. Por ejemplo, golpear una almohada ante el enojo, salir a correr, realizar algún tipo de *hobby* que a uno lo calme, meditar. Estas acciones Gross las llama regulación emocional intrínseca y cada persona debe encontrar las propias. La regulación emocional extrínseca es cuando la persona requiere de la ayuda de otro para lograr regular

aquellas emociones que pueda estar sintiendo, como puede ser la ayuda de un psicólogo, de un amigo, familiar, pareja.

Para permitir la regulación emocional, la evaluación cognitiva resulta de gran ayuda mostrando el vínculo único y dinámico que se desata entre un sujeto y su entorno en base a las características de cada uno, y como consecuente, a la valoración que cada uno haga con respecto a lo que este entorno le genera (Lazarus & Folkman, 1984.). Es el proceso de categorizar de forma continua a lo largo de la vida, los encuentros en relación a lo que significa o a su importancia para el bienestar de cada uno o según la tendencia amenazadora de estrés que le provoque. Hay dos aspectos evaluativos de las emociones: la evaluación primaria y la secundaria. En la evaluación primaria se pueden diferenciar tres tipos: irrelevante (cuando el encuentro con el ambiente no trae ninguna implicancia), benigno-positivo (cuando el resultado de un encuentro incrementa el bienestar del sujeto) y dañina o peligrosa-productora de estrés (generan amenaza o un reto). Esta última requiere de la movilización de esfuerzos de confrontación, que el sujeto haga algo en función de controlar la situación que está viviendo; esta es la evaluación secundaria. Para esto, debe registrar cuáles son las capacidades de afrontamiento con las que cuenta (Reidl, 2005).

La forma en que cada sujeto evalúa si determinadas situaciones son irrelevantes, positivas o peligrosas depende de factores personales y situacionales. Los personales incluyen aquellos compromisos y creencias de cada sujeto que influyen en la evaluación: “1) determinando lo que es importante para el bienestar en un encuentro dado; 2) modelando la forma en que la persona entiende al evento y en consecuencia sus emociones y esfuerzos de afrontamiento; y 3) proveyendo la base para evaluar los resultados” (Reidl, 2005, p.34).

Por ende, utilizar este recurso para evaluar qué le representa una amenaza o un beneficio a un paciente resulta útil para comprender y descomponer creencias y pensamientos automáticos, como así también para la reevaluación.

Asimismo, las valoraciones que uno realiza de las situaciones que le suceden, “no solo dependen de las creencias internalizadas, sino que a su vez son gestionadas de forma diferente producto de las características de los sujetos, para algunos una situación puede ser abrumadora, para otros es asimilable y no implica una sensación de peligro” (Soto Herrera,

2021, p. 92). Este es uno de los focos de intervención de los psicólogos cognitivos-conductuales: explorar qué puede llevar a que una persona elija un vínculo poliamoroso o lo considere como una posibilidad amenazante dentro de la pareja. Sirve para desafiar aquellas creencias que le impiden considerar la posibilidad de formar parte de este tipo de vínculos; o para repensar por qué ciertas situaciones le generan emociones y sensaciones como celos, enojo, tristeza.

El proceso de categorización emocional y de las evaluaciones cognoscitivas que realizan las personas se encuentra muy vinculada con la regulación emocional de la que habla Gross. Los autores estadounidenses, Clore y Ortony (2000) exponen que las emociones reflejan la valoración de la significación de las emociones, en base al *appraisal*, el cual puede surgir a partir de dos procesos: *bottom-up* y *top-down*.

Los autores plantean el *bottom up* como el momento de análisis situacional, el cual según ellos se basa en tres valores subyacentes a la percepción de las emociones como “buenas” o “malas”: en la consideración de que aquello que sentimos puede promover o frustrar nuestros objetivos y deseos; según las expectativas morales y estándares sociales; y según las actitudes y gustos que las emociones puedan generar como atractivas o no atractivas, cuando estas son vistas como objetos. Por ende, según de dónde proviene la valoración, la reacción emocional que tendrá. Si la valoración proviene en base a los objetivos, uno puede sentir emociones positivas con los resultados que se evalúan como deseables y emociones negativas con los resultados que se evalúan como indeseables. Cuando la valoración responde a las expectativas sociales, las emociones pueden ser positivas o negativas en base a si la situación resulta reprochable o elogiada socialmente. Y si proviene de las actitudes y los gustos la respuesta emocional dependerá de si determinadas situaciones le parecen atractivas y le desagradan.

Debido a que las emociones no provienen únicamente del exterior, el segundo proceso del *appraisal* es la ruta del *top-down*. Esta trae la importancia de los procesos cognitivos superiores, comprendiendo que las emociones no solo son resultado de los estímulos externos, sino que están mediadas por nuestros procesos cognitivos y evaluativos. Además de los objetivos, valores sociales y gustos, las significaciones de experiencias pasadas determinan las

emociones que tengamos a nuevos eventos. Lo que desencadena la emoción es la activación de una estructura de significado situacional particular que deriva en que una determinada situación sea ocasión para la ira, el miedo, la vergüenza, la culpa o la alegría (Clore & Ortony, 2000).

El objetivo de utilizar la terapia cognitivo-conductual en el abordaje de relaciones poliamorosas, no es precisamente buscar analizar el por qué. No se buscan aquellos motivos inconscientes y más profundos en la mente para comprender qué lleva a una persona a seguir una filosofía de vida poliamorosa. Es irrelevante buscar comprender ello ya que llevaría a buscar explicaciones patologizantes o estigmatizantes, o incluso también por fuera del motivo de consulta. Sin embargo, a partir de estas teorías mencionadas, se abordan las emociones, creencias, factores de mantenimiento, pensamientos, buscando aliviar el malestar que pueda estar sintiendo el paciente.

Sternberg en 1989 desarrolla “la Teoría Triangular del Amor” la cual enriquece el entendimiento de las relaciones poliamorosas. El psicólogo estadounidense plantea que las relaciones amorosas y eróticas se pueden diferenciar de las demás por tener 3 componentes que son representables como los tres vértices de un triángulo: la intimidad, el compromiso y la pasión.

La intimidad refiere al conocimiento uno del otro y el poder mostrarse tal cual son; el compromiso refiere a la fidelidad al proyectar en conjunto; y la pasión refiere a lo sexual, a la excitación, a aquello que sucede a nivel físico (Sternberg, 1989). A este último nivel, Yela (2000) lo modifica y divide en pasión erótica y romántica: el primero refiriendo a lo físico y fisiológico que sucede en los vínculos, y el segundo “refiere a necesidades fundamentalmente psicológicas como la idealización del ser amado, el pensar constantemente en él y la adscripción a creencias románticas” (Soto Herrera, 2021, p. 83).

En las relaciones poliamorosas, lo que suele suceder es que la persona posee la vivencia de los triángulos separados entre sí, es decir, que no espera que los tres tengan que ser cumplidos por una sola persona (Sanchez Gorospe, 2022). Por ejemplo, un matrimonio puede poseer el aspecto del compromiso, de la intimidad y de la pasión romántica, pero no poseer la pasión erótica, y al introducir una tercera persona en el vínculo, lograr que este

aspecto sea adquirido. Por ende, la pareja puede optar por comenzar a ser una trijeja ya que lo que esa tercera persona les brinda, hace que el vínculo entre los tres sea más placentero, fluido y gozoso.

Esta teoría permite pensar de qué forma surgen y se construyen los acuerdos; desde qué lugar surge el deseo de la pareja, y asimismo para comprender de qué manera fluye el vínculo en determinados momentos a lo largo de los vértices del triángulo, comprendiendo que las relaciones humanas son fluctuantes.

Comprender los vínculos humanos como fluctuantes y dinámicos es parte de esta lógica dialéctica. Permitirse mediante el trabajo terapéutico la posibilidad de modificar ciertas creencias y vínculos rigidizados habilita cuestionar y repensar el amor de forma tal que pueda aliviar ciertas concepciones dentro de la misma que puedan generar malestar.

La terapia cognitivo-conductual (Keegan, 2007) ofrece un enfoque práctico y beneficioso para el abordaje de las creencias, emociones y patrones conductuales, en este caso centrales para el trabajo vinculado a las relaciones poliamorosas.

Desde este marco teórico las emociones son consideradas reacciones complejas a estímulos provenientes del ambiente que reflejan nuestra valoración subjetiva y se expresan de forma somática, fisiológica y conductual, desempeñando un papel crucial en la adaptación y vinculación con el entorno. Es aquí donde la gestión emocional se vuelve fundamental procurando identificar, comprender y afrontar las emociones de manera saludable. Esto afecta así los esquemas cognitivos, vinculados a las creencias y la visión del mundo de las personas en relación al contexto en el que se desenvuelve. Las mismas juegan un papel importante en la forma en que vive sus relaciones, en este caso poliamorosas, y cómo reacciona a las mismas.

Una estrategia teórica dentro de la terapia cognitivo conductual que podría resultar central en el abordaje de este tipo de vinculaciones es la terapia dialéctica comportamental. Promueve la modulación de la emocionalidad extrema, la flexibilidad cognitiva y emocional; la aceptación y la comunicación efectiva pudiendo intervenir en cómo la persona pueda vivir sus vínculos saliendo de la rigidez de ciertos esquemas cognitivos ayudando a desafiar creencias limitantes y promover una mayor comprensión de sí mismo y de los demás.

En la construcción del presente capítulo hemos desarrollado qué es la terapia cognitivo conductual, cómo trabaja con las emociones, la gestión emocional, qué es la evaluación cognoscitiva, qué es la terapia dialéctico comportamental y qué aporta al trabajo con las relaciones poliamorosas. En el siguiente capítulo serán expuestas las herramientas que posee la terapia sistémica para las relaciones poliamorosas.

Capítulo 4: Relaciones poliamorosas desde el abordaje sistémico

A continuación, en el presente capítulo será expuesto qué aspectos de la terapia sistémica resultan útiles para el abordaje de las relaciones poliamorosas, exponiendo los principios y técnicas, los aporte que realiza la mirada constructivista y narrativista, la importancia que posee tener en cuenta el contexto y los cambios macroestructurales y ahondar en el pasaje de una concepción de terapia de pareja a una terapia vincular.

La terapia sistémica es un marco teórico que posiciona el foco de la intervención comprendiendo que las características individuales de los sujetos se revelan como derivados de la conducta de un sistema (Sterling & Weber, 2009). Comprende que los sujetos se encuentran insertos dentro de un sistema en el que los estilos comunicativos, los procesos de interacción y las dinámicas relacionales son centrales y componen la individualidad.

La comunicación resulta uno de los elementos centrales, y la misma obedece a una serie de principios delimitados, entre ellos la causalidad circular. Esta explica que, según el comportamiento de cada una de las partes del sistema, se da un “complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones” (Rizo García, 1971, p. 3). El principio de regulación plantea que la comunicación sigue un cierto número de normas y reglas, y estas son las cuales permiten el equilibrio del sistema. Y por último el principio de totalidad, reconociendo que los sistemas no son la mera suma de sus elementos, sino que cada uno posee propiedades, y el cambio en una de sus partes altera a las demás y al sistema en su totalidad (Rizo García, 1971).

Comprender la causalidad circular permite dar cuenta de la rigidez con la que se instalan los ciclos de interacción negativa como forma en que se puede deteriorar progresivamente una relación. Se da como un modelo relacional y de comunicación de forma no adaptativa, y sin embargo es de escalada simétrica. Esto Watzlawick (1994) lo describe como aquella interacción en la que se pierda la estabilidad por ir buscando sumar una reacción y una emoción mayor en el otro, tomando provecho de cierta inercia en esta circularidad del sistema (Rizo Garcia, 1971), y lo que acaba sucediendo en esta dinámica es que cada uno toma el rol de perseguidor o de replegador.

El principio de totalidad, por otro lado, afirma que aquello que afecta a una parte del sistema, produce un movimiento en el resto de los elementos del mismo (Ortiz, 2014). Esta lógica permite comprender que los sujetos no se adicionan en el sistema, sino que su accionar producirá alteraciones en los demás. Dentro de los vínculos amorosos, no se ven las acciones de los miembros como una sumatoria, sino que se analizan los movimientos individuales de cada uno y como estos generan efectos en los otros.

En las relaciones poliamorosas esta lógica permite comprender y tener en cuenta que las acciones dentro de una de las parejas tendrán un efecto en, por ejemplo, la pareja de la pareja de uno de los integrantes de ese primer vínculo. A pesar de ser dinámicos y recíprocos los componentes en sí mismos, generan una interdependencia entre sí. “Pues cada uno de sus elementos poseen diferentes objetivos; sin embargo, se debe destacar que estos tienden a buscar la coherencia o el equilibrio ante las diferentes situaciones a través de un proceso autorregulatorio (homeostasis), de no ser así, la inestabilidad de dicho sistema puede desencadenar una crisis” (Celemín Blanco, 2019, p. 10), y es allí donde se genera el conflicto.

Esta idea de que los elementos poseen diferentes objetivos a su vez se puede comprender en las relaciones poliamorosas comprendiendo que las personas no buscan obtener lo mismo de cada uno de sus vínculos: puede buscar obtener un lado más compañero en una triéja, con otra persona buscar algo más del orden de lo pasional-erótico, con otras personas buscar crear una familia. Estos deseos, necesidades, funciones que se van desarrollando, generarían cierta homeostasis donde mediante los acuerdos, cada uno puede encontrar el lugar donde puede brindar aquello que tiene para ofrecer y serle brindado aquello que desea.

Comprender estos principios y lógicas que se dan en los sistemas permite pensar las acciones, decisiones, acuerdos de las relaciones como parte de un complejo entramado de procesos interaccionales más profundos de lo que se puede ver a simple vista. Esto permitiría la implementación de intervenciones terapéuticas encaminadas a explorar dichos aspectos, con el propósito de romper con patrones lógicos negativos para buscar, que la interacción se instale en una escalada simétrica positiva; como, enfatizar la consideración hacia quién más se puede

ver afectado por el cambio en los acuerdos que pueda llegar a tener, una triéja abierta por ejemplo.

Comprender las dimensiones culturales en las que está inserta una persona con su vínculo poliamoroso permite una intervención holística que considere todas las vertientes de la problemática que esté atravesando el paciente. El pensamiento circular permite la inclusión del contexto y de las diversas interferencias culturales, económicas y políticas en relación a los problemas que se encuentran (Casas Fernandez, 2016). “Los hechos se estudian dentro del contexto en el que están ocurriendo y se presta fundamentalmente atención a las conexiones y relaciones más que a las características individuales” (Casas Fernandez, 2016, p. 45).

Pensar “por qué” un paciente elige una relación poliamorosa en base a sus características individuales y a su historia personal resulta reduccionista y poco útil en estos casos. En cambio, pensar “para qué” o “qué” es lo que busca en base al contexto que lo rodea, a su historia familiar, a los modelos que vió y elige repetir, permite una mayor comprensión. Pensar el “cómo” en el espacio terapéutico permite que la construcción de las relaciones sea desde el cuidado mutuo, comprendiendo las implicancias de las relaciones poliamorosas, y las limitaciones de cada uno. Y es aquí donde se introduce el pensamiento dialéctico permitiendo abordar las necesidades y deseos individuales entre los miembros para, en conjunto, crear acuerdos satisfactorios y dinámicos que permitan la evolución.

Los cambios macroestructurales a los que nos vemos expuestos como sociedad nos obligan a tenerlos en cuenta a la hora de analizar este tipo de relaciones: las transformaciones en el rol de la mujer, la caída de la institución de la familia, la religión y el estado, el cambio de paradigma con respecto a la sexualidad y el amor, y la prolongación de la esperanza de vida (Sanchez, 2008). Nos encontramos en un mundo cambiante donde aquellos valores que antes resultaban invariantes, hoy son cuestionables.

Es un contexto con más incertidumbres que certezas sobre cómo se “debe” desenvolver un vínculo amoroso. Esto genera menos idealizaciones y menos tendencia a la eternización de los vínculos, pero al mismo tiempo tanta ambigüedad e indeterminación genera un gran vértigo. Las concepciones anteriores no son desechadas ni reemplazadas, sino que se

entrelazan con las nuevas generando, desde la dialéctica, nociones innovadoras y únicas (Celemín Blanco, 2019).

Estos movimientos sociales tan significativos no pueden ser ignorados en el ambiente psicoterapéutico porque atraviesan a los sujetos transversalmente. El terapeuta trabaja con ellos para comprender los significados que los pacientes tengan con respecto a ello que los aqueja, y a su vez, comprendiendo cómo estos se entrecruzan con los de sus parejas o vínculos amorosos.

Asimismo, Nichols (2018) plantea desde este marco teórico la utilidad que posee el cuestionarse aspectos normativos de la sociedad como los nuevos modelos de vincularse sexoafectivamente en los espacios de psicoterapia. No solo cuando el consultante traiga la temática, sino desde la mirada que puedan tener los psicólogos más allá de ello. Esto lo relata a raíz de una serie de ejemplos de pacientes suyos para quienes esta mirada les fue central para el tratamiento.

Nichols (2018) analiza el caso de un matrimonio en el que hace ya muchos años no mantenían relaciones sexuales debido a que el marido no tenía deseo sexual alguno, pero la esposa sí tenía, por ende, acaba teniendo un amante, lo cual al marido no le generaba celos. Esta pareja tenía mucho amor el uno hacia el otro y disfrutaban de vivir y de ser padres juntos, y no deseaban divorciarse, tampoco veían por qué debían hacerlo. Sin embargo, los terapeutas con los que habían hablado y a quienes habían recurrido para realizar terapia de pareja, les realizaban todo tipo de análisis que les hacían creer que el divorcio era la solución. Hasta que consultaron con la licenciada Nichols quien les planteó que mantener ese estilo de vida era posible y les presentó la existencia de las relaciones poliamorosas. Hasta el momento ellos no sabían que eso era una opción y ni se les había ocurrido que era posible; vivían su acuerdo amoroso desde la culpa y el prejuicio de que algo de lo que hacían estaba mal.

La autora cuenta que han pasado nueve años desde que modificaron su acuerdo matrimonial y son muy felices viviendo juntos y manteniendo el amor que tienen el uno por el otro sin dejar de lado los deseos de cada uno: la esposa pudiendo tener relaciones sexuales y el esposo sin verse obligado a mantenerlas solo para poder seguir en pareja con ella (Nichols, 2018).

A partir de este caso como ejemplo disparador, es posible visualizar el efecto que puede tener una intervención terapéutica desde la inclusión del contexto macroestructural y la apertura y conocimiento de los vínculos poliamorosos, pudiendo brindarles información sobre las diversas formas de vincularse. Esto puede brindar mucha tranquilidad al consultante ya que, permitirá que pueda tomar decisiones desde el cuestionamiento de los mandatos para priorizar el propio deseo.

Sin embargo, aquello que pueda traer consigo el terapeuta se debe pensar en relación al sistema del que forman parte los consultantes, las creencias que posean a raíz de los mismos, y cómo construyan un subsistema, dentro de la pareja a partir de estos. Blanco (2019) plantea que la terapia vincular debe comprender que las personas en sus relaciones, crean un sistema propio de creencias el cual incide sobre la percepción del otro formando así las bases de sus interrelaciones futuras; “esto ocurre debido a que las personas traen consigo un bagaje de creencias e ideas propias a su experiencia y a lo aprendido según a los contextos donde han estado inmersas” (2019, p.7). La esencia y la dinámica que exista en la relación se ve modificada y alterada entre los propios miembros, debido a sus creencias, deseos, expectativas y necesidades, lo cual se refleja en la construcción de narrativas entre miembros del vínculo y con el terapeuta.

En una temática de tal índole como son las relaciones poliamorosas, las narrativas de los sujetos serán un elemento central. No es lo mismo aquel que decide abrir la relación debido a infidelidades en vínculos monógamos anteriores, que aquel que decide abrir su relación por notar que su deseo está posicionado en múltiples focos, que aquel que desde siempre sigue una filosofía de vida poliamorosa y no considera que hayan otras opciones viables. Todos estos motivos y explicaciones, como mencionado previamente, no deben ser analizados desde el por qué para llegar a la verdad última iluminadora del motivo por el cual la persona decide posicionar su deseo y/o amor en múltiples focos, sino que desde el para qué: qué busca, desea, elige.

Es en las narrativas de las personas que se construyen y concretan sus sistemas de creencias. Tanto el construccionismo social como la terapia sistémica plantean que son las personas mismas quienes construyen y dan sentido a sus vivencias, experiencias y realidades.

El construccionismo social es una perspectiva teórica que plantea que el mundo es creado por las personas a raíz de las interacciones humanas en contextos culturales e históricos específicos (Magnabosco Marra, 2014). El foco de la misma está puesto en el lenguaje que construye los mundos sociales en los que nos encontramos inmersos.

Las verdades y significados de las personas provienen de sus propias experiencias, las cuales son construidas en sociedad y moldeadas en el contexto en que se encuentren. Por ende, el terapeuta sistémico trabajará con todos los miembros del vínculo poliamoroso (que consideren que sean necesarios) explorando la manera en que construyen sus acuerdos, comparten creencias, narran el vínculo, para así trabajar con aquello que los aqueja, teniendo en cuenta las construcciones de cada uno, y puedan crear nuevas construcciones que sean más satisfactorias y funcionales para sus vínculos.

Según Fonseca Fonseca (2021, p.163) la terapia de pareja “apunta a una reorganización del sistema, a una consecución de autonomía del sistema conyugal y a una resolución de un sufrimiento o de un dilema vital por el cual atraviesan ambos miembros de la pareja”, y pensarlo de esta manera no alcanza en el abordaje de la terapia en relaciones poliamorosas. Sin embargo, hay un vacío teórico. Podemos pensar intervenciones, formas de adaptar y repensar, pero aún no hay dispositivos y técnicas que aborden la temática en su totalidad, de la forma en que sí las hay para las relaciones monogámicas.

Ya desde el inicio, para el abordaje de los vínculos poliamorosos, resultaría necesario comenzar a pensar la terapia como vincular, en vez de “de pareja”. Pueden formar parte de la misma todas aquellas personas que sean parte de la angustia o de la situación para la cual requieren el espacio terapéutico. Aquí recae en las habilidades del psicólogo el lograr percibir y escuchar, quién tiene algo para decir, quién se ve afectado y quién desea y necesita formar parte del espacio.

El vínculo amoroso (sea poliamoroso o monogámico) además de ser un sistema es un subsistema ya que proviene y confluye de diversos otros. Es por eso que en la terapia vincular se tiende a realizar un análisis de cada miembro, posicionando el foco principalmente en la historia familiar, “puesto que las expectativas de la relación y del otro serán generadas por el individuo en base a las figuras significativas o idealizadas según la experiencia de este en su

primer sistema significativo: la familia” (Celemín Blanco, 2019, p. 11). Esto permite comprender los motivos por los cuales las dinámicas entre miembros se dan de la manera en que se dan.

En cuanto a las técnicas en la terapia de pareja, algunos terapeutas tienden a organizarla en base a dos encuentros con ambos, uno con cada uno y luego nuevamente en conjunto. Sin embargo, esto en los vínculos poliamorosos se ve modificado. No solo porque los encuentros individuales serán más debido a la cantidad de miembros, sino que a su vez resulta interesante tener encuentros entre algunos de los miembros, ver cómo funcionan las dinámicas entre miembros y no en el conjunto como totalidad. Por ejemplo, en una trijea, analizar cómo es la dinámica entre las duplas; o en un vínculo abierto donde en un principio había una pareja casada y hoy en día hay más personas involucradas, analizar qué le sucede al novio del “esposo” con quien era la esposa en un inicio, y analizar allí esa díada.

Todas estas variantes componen a la relación en su totalidad y poseen la capacidad de ayudar a generar un vínculo sano donde haya mucho amor, cariño, erotismo; o un vínculo donde prevalezcan los celos, el ego, el conformismo.

Selvini Palazzoli (1981), introduce el término de neutralidad, como la importancia de que el terapeuta se mantenga imparcial y con el mismo grado de cercanía y distancia con todos los que forman parte de la sesión para así posicionarse en el mismo nivel de comunicación. No debe tomar una postura enjuiciadora o crítica, sino que el foco está en comprender las diversas perspectivas de la problemática. El terapeuta debería evitar activamente cualquier injerencia como correcta o como mejor que otra (Cecchin, 1989).

La neutralidad dentro de los vínculos poliamorosos es esencial. Si bien pareciera obvio, no está de más decirlo: el terapeuta no debe juzgar desde su propio sistema de creencias las decisiones que sus pacientes deciden tomar o los estilos de vida que los mismos tengan. El terapeuta debe entrenarse para tener una escucha que le permita salirse de su sistema de creencias para lograr comprender desde el universo que el paciente trae a la sesión.

El psiquiatra italiano Cecchin (1989, p.10) propone pensar la neutralidad desde la idea de la creación de un estado de curiosidad en el terapeuta. Curiosidad como aquello que lleva a la exploración y creación de diversos puntos de vistas y alternativas frente a una misma problemática. La “neutralidad y curiosidad se contextualizan la una a la otra en un compromiso

para con las diferencias evolutivas, con el concomitante distanciamiento de cualquier posición particular”. Habilita la multiplicidad y polifonía de discursos. Tener curiosidad a la hora de trabajar con vínculos poliamorosos permite salir de los propios preconceptos y premisas para buscar ir más allá de los límites impuestos por la mononorma.

La terapia sistémica es un marco teórico que enfatiza la importancia de los sistemas y las dinámicas relacionales en la comprensión de los individuos. El mismo resalta el papel fundamental de la comunicación, regida por principios como de regulación, de totalidad y de causalidad circular. Este marco teórico aporta un abordaje central en el análisis de las relaciones poliamorosas debido a incluir el contexto macroestructural como un aspecto nodal. Comprende las dimensiones culturales y los cambios sociales para evaluar cómo los mismos inciden en el psiquismo y en las conductas de los sujetos. Estos aspectos se ven reflejados en las narraciones que cada persona construye de sus propias realidades y sistemas de creencias.

En la exploración realizada a lo largo del capítulo fueron expuestos los aportes que realiza la terapia sistémica al abordaje de la terapia en vínculos poliamorosos, brindando una explicación de cómo los principios y técnicas son útiles en este caso, explicando la forma en que el constructivismo y narrativismo son centrales a la hora de pensar el poliamor, y los efectos que tiene tener en cuenta el contexto macroestructural.

Conclusión

Para concluir, resulta relevante retomar la pregunta de investigación planteada en el presente trabajo: ¿Cómo se introduce la noción de dialéctica al análisis de las relaciones poliamorosas? Y, ¿Qué herramientas brindan la terapia sistémica y cognitivo conductual para el abordaje de las mismas?

La dialéctica permite reestructurar la forma que tenemos de visualizar y posicionarnos en el mundo habilitando la conciliación de posiciones opuestas y la integración de elementos de ambas para producir una síntesis superadora. En el abordaje de las relaciones poliamorosas dentro del contexto terapéutico, la dialéctica posibilita salir del sentido común de la mononormatividad para habilitar la exploración y teorización de otras posibilidades como puede ser el poliamor. Nos permite comprender el origen de estas relaciones, las diversas posibilidades de acuerdos, el motivo de su creciente visibilidad y cómo interpelan a nivel emocional.

Los marcos teóricos seleccionados para la realización de la tesina, sumados al aporte dialéctico, brindan herramientas centrales para el abordaje de las relaciones poliamorosas.

Pensar estas temáticas a partir de la noción de deconstrucción como herramienta teórica permitiría comprender las relaciones sexoafectivas como un proceso que avala el cuestionamiento de normas sociales, estereotipos y estructuras de poder que influyen en nuestras percepciones y experiencias en el ámbito de las relaciones sexoafectivas. Al introducir este proceso en el contexto de la psicoterapia, es posible examinar de forma crítica ciertas suposiciones arraigadas en la mononormatividad y permite la apertura a la diversidad de acuerdos existentes.

La terapia cognitivo conductual trabaja con las creencias, emociones y patrones conductuales, lo cual facilita la gestión emocional, la evaluación cognoscitiva y la flexibilidad emocional. Estos aspectos son fundamentales para aliviar el malestar y permitir el disfrute, rompiendo con estructuras de pensamiento y emociones rígidas que limitan la posibilidad de explorar.

Por otro lado, la terapia sistémica se centra en facilitar la comunicación y fluidez de las relaciones disolviendo patrones vinculares que impedirían el bienestar de los individuos, teniendo en cuenta los elementos macroestructurales y los subsistemas de los que provienen los sujetos. Al comprender estas dinámicas y las narraciones que construimos a partir de ellas, es posible buscar la homeostasis del sistema.

Es crucial establecer una interacción entre la psicoterapia y las filosofías que abordan cuestiones de género y las nuevas formas de vincularse. Al integrar los principios de la terapia sistémica o de la terapia cognitivo conductual con el contexto de las relaciones poliamorosas, se crea un marco terapéutico enriquecedor que tiene en cuenta la multiplicidad de perspectivas y experiencias de los individuos involucrados.

Esta interacción nos lleva a desafiar y replantear los conceptos tradicionales del amor romántico y monogámico que idealizan una única forma de vincularse, permitiendo que la intimidad, el compromiso, el amor y la libertad adquieran nuevos significados y manifestaciones.

Probablemente este planteo interpela la posición analítica fomentando la revisión y el trabajo sobre los propios pensamientos al respecto de estas temáticas. Al aceptar la valentía de la deconstrucción como herramienta de trabajo, consideramos que sería posible potenciar la capacidad de escucha, de flexibilidad, y respeto por las elecciones relacionales de los pacientes. En lugar de patologizar, podemos ser aquellos que los acompañen terapéuticamente.

Resulta fundamental abrir un diálogo sobre las diversas formas de relacionarse sexoafectivamente, como en este caso el poliamor, para permitir la visibilización, el debate, el cuestionamiento. Brindar un espacio terapéutico seguro, libre de juicios y empoderador contribuirá en gran medida al desarrollo pleno de aquellos que elijan este estilo de vida poliamoroso, permitiéndoles explorar, comprender y desarrollarse plenamente.

Referencias bibliográficas

- Alberich Nistal, T. (2019). ¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades. MLS Psychology Research 2 (1), 99-116 doi: 10.33000/mlspr.v2i1.212
- Anapol, D. M. (2010). Polyamory in the Twenty-first Century: Love and Intimacy with Multiple Partners (Poliamor en el siglo XXI: amor e intimidad con múltiples Socios). 1era ed. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Armand, É. (1895). El amor libre. 1era ed. Buenos Aires: Utopía Libertaria.
- Baigorria, O. (2006). Prólogo. El amor libre: Eros y anarquía (pp. 7–13). 1era ed. Buenos Aires: Utopía Libertaria.
- Bettelheim, B. (1976). Psicoanálisis de los cuentos de hadas. 1era ed. Barcelona: Editorial Crítica.
- Butler, J. (1990). El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad. Barcelona: Editorial Paidós.
- Butler, J. (2010). El género desordenado: Críticas en torno a la patologización de la transexualidad. 1era ed. Madrid: Egales.
- Casas Fernández, G. (2016). Una perspectiva sistémica de la familia. Revista Costarricense De Trabajo Social, (12), 44-46.
- Cecchin, G. (1987). Nueva visita a la hipotetización, circularidad y neutralidad: Una invitación a la curiosidad. Family Process, 26(4), 405-413.
- Chemama, R. (1996). Diccionario del psicoanálisis: Diccionario actual de los significantes, conceptos y matemas del psicoanálisis. 1era ed. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Clore, G. L., & Ortony, A. (2000). Cognición en emoción: ¿siempre, a veces o nunca? En R. D.

Lane & L. Nadel (Eds.), *Neurociencia Cognitiva de la Emoción* (pp. 24–61). 1era ed. Nueva York: Oxford University Press.

Coria, C. (2001). El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos. 1era ed. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Daigle, C. (2010). Why Sartre? En Jean-Paul Sartre (pp. 1–14). 1era ed. Routledge: Oxford.

Díaz, M. I., Ruiz Fernández, M. Á., & Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Dubby, G. (1995). Damas del siglo XII. Madrid: Alianza.

Engels, F. (1884). El origen de la familia, la propiedad privada y el estado. 3era ed. Moscú: Editorial Progreso.

Etxebarria, I. (2003). Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo. En E. G. Fernández-Abascal, M. P. Jiménez y M. D. Martín (Eds). Motivación y emoción: La adaptación humana. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). Psicología de la Emoción. 1era ed. Editorial Universitaria Ramón Areces: Madrid.

Fonseca Fonseca, J. C. (2021). La pareja desde la propuesta sistémica: Comprensiones y posibilidades de intervención. 1era ed. Bogotá: Ediciones USTA.

Foster, L. (1981). Religion and Sexuality: The Shakers, the Mormons, and the Oneida Community. 1era ed. Illinois: University of Illinois Press.

Foucault, M. (1975). Vigilar y castigar. 2da ed. Avellaneda: Siglo Veintiuno Editores.

Galarza, M. L. E., Medina Domenech, R., & Tavora Rivero, A. (2005, septiembre). ¿Por qué

analizar el amor? Nuevas posibilidades para el estudio de las desigualdades de género. Simposio “Cambios culturales y desigualdades de género en el marco local-global actual”. Granada.

García-Palacios, A. (2006). La terapia dialéctico-comportamental: terapia individual. Psicología Conductual, 14(3), 453–456.

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional: ¿Por qué es más importante que el coeficiente intelectual? 1era ed. Buenos Aires: Kairós.

Harvey, D. (2018) La dialéctica. Territorios 39

INE, INEbase. (2016). Edad Media al Primer Matrimonio.

<http://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1380>

Jiménez Cortés, M (2020). Entendiendo nuevas formas de amor: Poliamor, mitos de amor romántico, apego y género. Tesis de maestría de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pontificia. Madrid

Johnson, S. (2008). Abrázame fuerte: Siete conversaciones para un amor duradero. 1era ed. Nueva York: Alba Editorial.

Kauppi, M. (2020). Polyamory: A clinical toolkit for therapists (and their clients) [Poliamor: herramientas clínicas para terapeutas (y sus clientes)]. 1era ed. Nueva York: Rowman & Littlefield Publishers.

Keegan, E. (2007). Escritos de Psicoterapia Cognitiva. 1era ed. Buenos Aires: Eudeba.

Kosofsky Sedgwick, E. (1990). Epistemología del armario. 1era ed. Barcelona: Ediciones de la Tempestad.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. 1era ed. Ciudad de México: Martinez Roca.

Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud. 1era Ed.

Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer

Lerner, G. (1986). La creación del patriarcado. 1era ed. Barcelona: Editorial Crítica.

Lisón Buendía, J. F. (2004). XV Congrés Valencia de filosofia "Josep L. Blasco in memoriam".
1era ed. Valencia: Bancaixa.

Magnabosco Marra, M. (2014). El Construccinismo Social como abordaje teórico para la
comprensión del abuso sexual. Revista de Psicología (PUCP), 32 (2), 219-242.

Maturana, H. R. (1978). La objetividad: Un argumento para obligar. 1era ed. Palma de Mallorca:
Dolmen Ensayo

Moreno, A. (2015). Manual de Terapia Sistémica: Principios y herramientas de intervención.
1era ed. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Nichols, M. (2018). Consensual Nonmonogamy: When Is It Right for Your Clients?
Psychotherapy Networker (1)

Ortiz, D., (2014). Bases para la construcción de una psicología sistémica. Sophia Colección de
Filosofía de la Educación, 16, 83-98.

Palazzoli, S. (1981). Paradojas y Contraparadojas en la Psicoterapia Familiar. 1era ed.
Barcelona: Editorial Paidós.

Preciado, B. (2002). Manifiesto contrasexual. 1era ed. Barcelona: Editorial Anagrama.

Preciado, B. (2008). Testo yonqui. 1era Ed. Madrid: Espasa.

Reidl, L. (2005). Celos y envidia: emociones humanas. 1era Ed. Universidad Nacional
Autónoma de México: Ciudad de México.

Riveros Argel, P. Meriño Vergara, J., y Crespo Durán, F. (2020). Las diferencias entre el trabajo
multidisciplinario, interdisciplinario y transdisciplinario. Vicerrectoría de investigación y
desarrollo de la Universidad de Chile.

- Rizo García, M. (2011). Pensamiento sistémico y comunicación. Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación, 75.
- Rubin, G. (1975). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. Nueva York: Monthly Review Press.
- Ryan, C. & Jethá, C. (2010). Sex at Dawn: How We Mate, Why We Stray, and What It Means for Modern Relationships (Sexo al amanecer: cómo nos apareamos, por qué nos desviamos y qué significa para las relaciones modernas). Nueva York: HarperCollins.
- Sánchez Escárcega, J. (2008, Mayo). Efectos de la cultura posmoderna sobre la pareja. Revista Electrónica De Psicoterapia, 2(1), 132-145.
- Sánchez Gorospe, J. (2022). Terapia de pareja focalizada en las emociones: Una adaptación al poliamor. Tesis de grado. Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- Semerari, A. (2002). Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva. 1era ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Smith, A. (1975). La teoría de los sentimientos morales. 6ta ed. Madrid: Alianza Editorial.
- Soto Herrera, J. (2021). Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica. Tesis de grado. Universidad Latina de Costa Rica. San Pedro.
- Sternberg, R. J. (1989). El triángulo del amor: Intimidad, pasión y compromiso. 1era ed. Barcelona: Editorial Paidós.
- Stierlin, H., & Weber, G. (2009). ¿Qué hay detrás de la puerta de la familia? Llaves sistémicas para la apertura, comprensión y tratamiento de la anorexia nerviosa. 1era ed. Barcelona: Gedisa.
- Taormino, T. (2008). Opening Up: Una guía para crear y mantener relaciones abiertas. 1era ed. Madrid: Cleis Press.

- Tello, M. (2019 Noviembre 4). *La trampa del poliamor*. [web log]. Disponible en <https://www.sicologiasinp.com/author/monica-tello/>.
- E. Tena López (2018). Las emociones autoconscientes en niños y niñas españoles /as de 7 a 11 años. Tesis Doctoral en Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Tenenbaum, T. (2019). El fin del amor: Querer y cojer. 1era ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Tweedy, A. (2011). Polyamory As a Sexual Orientation. University of Cincinnati College of Law Scholarship and Publications, 79 (4), 1461-1515.
- Valledupar, C. (2019) Abordaje sistémico y terapia de pareja: Una aproximación a sus principales fundamentos. Tesis de grado en Psicología. Universidad del Área Andina. Bogotá.
- Veaux, F., & Rickert, E. (2018). Más allá de la pareja: Una guía práctica para el poliamor ético. 1era ed. Madrid: Continta Me Tienes.
- Vrissimtzis, N. (1997). Love, Sex and Marriage in Ancient Greece. 1era ed. Atenas: Polygrama.
- Watzlawick, P. (1994). El ojo del observador: Contribuciones al constructivismo. 1era ed. Barcelona: Herder.
- Wittig, M. (1992). El pensamiento heterosexual y otros ensayos. 1era ed. Boston: Beacon Press.
- Zell-Ravenheart, M. G. (1990). *A Bouquet of Lovers: Strategies for Responsible Open Relationships*. Green Egg Magazine, 23(89).
- Zepeda, F. (2008). Introducción a la psicología: una visión científico humanista. 3era Ed. Pearson Educación. Ciudad de México.