

Trabajo de Fin de Grado de Psicología.

# Tres relatos y Once microhistorias: una investigación narrativa con las relaciones no- monógamas

Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna.  
Curso académico 2018-2019.

**Autoras:**

Andrea Delgado Castro

Gracia María Sánchez Pérez

**Tutoras académicas:**

María Dolores García Hernández

María del Carmen Muñoz de Bustillo Díaz

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	1
<b>PREFACIO E INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>MÉTODO</b>	5
Participantes	5
Diseño	6
Instrumento	7
Procedimiento y análisis de las historias	8
<b>HALLAZGOS</b>	10
<b>CONCLUSIONES Y TRANSFORMACIONES</b>	25
<b>REFERENCIAS</b>	30

## RESUMEN

Este trabajo tiene la intención de recoger el impacto y las transformaciones que la lectura de los relatos de 3 mujeres comprometidas con prácticas relacionales “no-monógamas”, generaron en las 4 investigadoras. Esta intención se realiza desde una investigación narrativa basada en “*testigos externos*” (White, 2002), en la que en un primer momento se solicitan por escrito los relatos acerca de las vivencias de sus relaciones “no-monógamas” y, en segundo momento, las “*testigos externos*” conversan acerca del impacto y el transporte de los relatos que han leído previamente. De esta conversación entre las testigos se crean 11 microhistorias que hablan de: *la exploración, la transformación, la capacidad de querer, la libertad, la no comparación, los cuidados, el conocimiento a través de la experiencia, la aceptación, la no jerarquía y la ampliación del abanico de posibilidades de formas de amar*. Concluimos reflexionando, como nos propone Norman Denzin (2001), acerca de los espacios de transformación personal y social que las prácticas relacionales “no-monógamas” nos han invitado.

Palabras clave: relaciones no-monógamas, investigación narrativa, “*testigos externos*”; transformación social

## ABSTRACT

This work intends to collect the impact and transformations that reading the stories of 3 women committed to "non-monogamous" relational practices generated in the four researchers. This intention is carried out from a narrative investigation based on "outsider witnesses" (White, 2002), in which, at first, the stories related to their experiences in 'non-monogamous' relationships are requested in a written form and, secondly, the "outsider witnesses" talk about the impact and transport of the stories they have previously read. This conversation creates 11 microhistories that talk about exploration, transformation, the ability to love, freedom, non-comparison, care, knowledge through experience, acceptance, non-hierarchy and broadening the range of possibilities of ways to love. We conclude by reflecting, as proposed by Norman Denzin (2001), about the spaces of personal and social transformation that "non-monogamous" relational practices have invited us.

Key words: non-monogamous relationships, narrative investigation, “*outsider witnesses*”, social transformation.

## **PREFACIO**

Este Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG) ha ido tomando forma a partir de nuestra intención de visibilizar e imbuirnos en una forma de amor que se estaba dando a conocer en nuestro entorno: el poliamor.

Poliamor entendido *como una relación comprometida de amor y honestidad entre más de dos personas al mismo tiempo, donde todas las involucradas saben la existencia y tipo de relación de todas. Generalmente se piensa a largo plazo y no necesariamente implica relaciones sexuales* (Enciso, 2015: 2).

Iniciamos esta intención creyendo que esa manera de nombrarlo, poliamor, hacía que fuera algo diferente a las prácticas que se habían estado realizando a lo largo de la historia. En la búsqueda, nos dimos cuenta de que no, simplemente era una nueva forma de llamar a prácticas relacionales que habían convivido durante años en nuestra propia sociedad denominándoseles de otras maneras.

Sin embargo, la lectura de diferentes documentos también nos ayudó a situarnos en las propuestas de autoras como Mari Luz Esteban (2018) y Anna Berbel (2018) que señalan que sería más preciso hablar de *no-monogamia\**, al entender el poliamor como una de las posibles prácticas de relaciones no monógamas. De esta forma, nos hemos decantado por el uso del término *no-monogamia* para este TFG.

Por tanto, teníamos claro el qué, pero nos faltaba decidir el cómo abordar nuestra intención investigadora. Tras leer algunos fragmentos del libro de Brigitte Vasallo (2018) en un encuentro con nuestras tutoras de TFG surgió la cuestión de ¿cómo nosotras, mujeres que solo hemos vivido la monogamia, vamos a irrumpir en la vida de estas personas?, las certezas que teníamos saltaron por los aires, ¿para qué deseamos obtener relatos de personas que viven prácticas no- monógamas? ¿para analizar desde nuestras visiones y experiencias monógamas?:

*El conflicto está en la jerarquía intrínseca entre investigador y ‘bicho’ y en el marco referencial que nos lleva a tener sujetos que se creen neutros analizando disidencias que no les atraviesan por lugar alguno* (Vasallo, 2018, p.15).

Esto sacudió nuestras visiones de la investigación acerca de cómo acercarnos a maneras “liminales” (Vidiella, 2014) de estar en el mundo, y nos preguntamos cómo nuestra curiosidad puede ponerse en un relato, evitando que sintieran que sus vidas estaban

siendo “observadas” para ser clasificadas o explicadas a través de los resultados. Y NO; nuestro interior gritó NO, no podemos hacer esto. Y volvimos a girar este TFG, pero en esta ocasión hacia las narrativas, hacia historias y cómo éstas nos transforman.

A partir de esto, decidimos pedir a tres personas que compartieran con nosotras sus vivencias *no-monógamas*. Estamos convencidas de que estos relatos van a generar transformaciones en nuestras maneras de estar en el mundo y por tanto también en nuestras maneras de estar en la psicología, porque como nos recuerda Kenneth Gergen (2005), estas maneras de estar se pueden entender *como un conjunto de conversaciones que se desarrollan en todas partes del mundo y participan, todas ellas, en un proceso que tiende a generalizar significados, comprensiones, conocimientos y valores colectivos* (p. 34).

Con esta idea hemos decidido abordar este TFG.

## **INTRODUCCIÓN**

Abordar las formas de amar monógamas y *no-monógamas* desde una perspectiva narrativa, nos invita a comenzar esta introducción haciendo una breve referencia a qué ha caracterizado las narraciones sobre ello.

El amor ha sido tradicionalmente muy estudiado en la psicología occidental. Muchos estudios se han centrado en la pareja como modelo de relación más asentado, y los procesos relacionales tales como enamoramiento, celos, rupturas, familia... se han analizado desde la lógica de la monogamia. Como nos recuerda Brigitte Vasallo (2018) la monogamia se ha convertido en la relación por defecto, hasta tal punto que no cuestionamos su legitimidad como parte central de nuestra cultura. Incluso se considera parte de la sociedad civilizada, relacionándola con el progreso del ser humano. No es hasta que empezamos a escuchar relatos alternativos y maneras diferentes de ser en pareja, que nos replanteamos la existencia de un abanico mayor de posibilidades a la hora de relacionarnos y amar.

Quizás sea por ello por lo que son menos frecuentes los estudios sobre la *no-monogamia* y sus maneras de coordinarse. Estos estudios nos desafían a cuestionarnos formas diversas de estar juntos, otras maneras de gestionar los acuerdos y desacuerdos. Consideramos que estas otras maneras de relacionarnos, esos cuestionamientos, también

nos desafían como profesionales de la psicología y de las maneras de acompañar desde las relaciones no monógamas, qué transformaciones genera en el estar juntos, en la sociedad...

No obstante, aunque no haya sido tema de especial interés en las investigaciones académicas actualmente se ha convertido en punto de mira en la cultura popular, ¿por qué ahora hay un resurgir de los debates de las relaciones *no-monógamas*?

Gayle Rubin nos recuerda... *el sexo es siempre político, pero hay periodos en los que la sexualidad es más intensamente contestada y más abiertamente politizada; y es en tales períodos que el dominio de la vida erótica es, de hecho, renegociada* (Rubin, 1989:114). Es más, Shulamit Firestone (1976) dice: *el pánico que sentimos cada vez que algo amenaza al amor... es una buena pista para comprender su importancia política*, al entender lo privado como político.

Las diferentes formas de vivir el amor y su vinculación con los períodos políticos-culturales que ha vivido la humanidad que hace Kenneth Gergen (2006) en su libro *El yo saturado* nos ayudan a vislumbrar estas potentes conexiones.

En esta línea, Judith Butler (2017) propone que en situaciones de precariedad se generan las condiciones para establecer alianzas e interpela acerca de *ser capaces de encontrar y forjar una serie de vínculos y alianzas, de conectar la interdependencia con el principio de la igualdad...* (2017: 49), por lo que puede ser transformador. Esta precariedad podría trasladarse a la actualidad, con la quiebra de las redes sociales y resurgimiento de la economía de apoyo, lo que a su vez podría llevar a revalorizar la *no-monogamia* como relato de solidaridad, apoyo y cuidados compartidos. La interdependencia propia de las relaciones *no-monógamas* puede ayudarnos a entrever desde qué lugar y hacia dónde queremos construir las relaciones. Así, Brigitte Vasallo asume la interdependencia desde:

*... un amor que ni empieza ni acaba obligatoriamente en el dúo, sino que pueda tener otras formas; crear, en lugar de estructuras cerradas, 'policulas', 'núcleos afectivos', como propone la (h)artista Marian Pessah, que se puedan relacionar entre ellos, que se alimenten, que compartan espacios físicos y/o emocionales. (...) un sistema de alimentaciones multidireccionales y constantes, de cuidados compartidos, una red o, como apunta el activista David m., un sistema de amores de*

*código abierto, como linux: sin propiedad, sin forma final y preestablecida, sino en constante transformación gracias a las aportaciones de la comunidad que lo compone. (Brigitte Vasallo, 2013).*

Dentro de este renacer de las relaciones *no-monógamas*, queremos aportar nuestro granito de arena, ya que, tal y como dice Kitzia Montiel, *¿qué pasaría si en vez de construirnos desde una teoría de la carencia, nos enfocáramos en el compartir desde la libertad de querer, no desde el miedo de perder?* (2016: 121). Nos subimos a este proyecto con ganas de dejar el miedo a perder para sustituirlo por la libertad de querer, pues una *revolución que deja fuera los afectos sería una revolución a trozos* (Vasallo, 2018).

Y con esas ganas por la libertad de imbuirnos en estas formas de querer abordamos este TFG, tal como señalamos en el prefacio, desde la investigación narrativa. Esperamos salir transformadas en nuestras maneras de estar en el mundo y en la psicología, pues estas formas de estar pueden entenderse como conversaciones que ayudan a generalizar significados, conocimientos, comprensiones y valores colectivos (Gergen, 2005).

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Las participantes de este trabajo son, por una parte, las tres autoras de los relatos sobre sus vivencias de *no-monogamia* y, por otra parte, las dos autoras de este TFG y sus dos tutoras, que tomarán el papel de *“testigos externos”* (Russel y Carey, 2003).

La autora del primer relato se define a sí misma como *mujer blanca, europea y considerada por mí misma recientemente como no-monógama*, tiene 22 años y es estudiante de Psicología. Se considera *algo tímida, peculiar, explosiva, abierta, aventurera, segura y la dora exploradora de sí misma*. Está en continuo descubrimiento del mundo y de sí misma, abierta a todas las posibilidades y poco a poco encontrando aquello que la hace feliz.

La autora del segundo relato es una mujer de 23 años y estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Es amiga de una de las autoras, lo que ha inspirado en parte este trabajo, y lleva tres años en una relación. Dicha relación comenzó estableciéndose desde la monogamia, pero al poco pasó a ser una relación abierta y más adelante una relación no-monógama. Con su participación en este trabajo, busca ayudar a visibilizar la *no-monogamia*. Es una mujer abierta de mente, aventurera, siempre dispuesta a coger la maleta, luchadora y honesta.

La autora del tercer relato es una mujer de 23 años y estudiante de Psicología. Es una persona libre del peso de las etiquetas, decidida, empática, segura de sí misma y dispuesta a vivir según sus ideales. Busca también visibilizar la *no-monogamia* y luchar por un futuro en el que sea más fácil organizar una vida con más de una persona.

En cuanto a las autoras de este trabajo, G. es una mujer de 23 años, estudiante de 4º de Psicología y sin miedo a echar abajo todo lo que cree saber sobre el mundo y de sí misma, en continua redefinición de su ser. Siempre honesta, como un libro abierto, incapaz de callarse ante una injusticia y consejera consumada de sus amigas/os. A., por su parte, es una mujer de 22 años, también estudiante de 4º de Psicología, constante, pragmática y tímida, pero con ganas de descubrir el mundo, en proceso de definición de sí misma, pero sin prisa; agradecida a la vida, amante de todo lo que tiene que ofrecer.

Las últimas dos testigos, D. y M., son tutoras de este TFG, profesoras de psicología, amantes de la narrativa y la indagación apreciativa, con muchas ganas de compartir conocimientos. Dispuestas a escuchar, cercanas con su alumnado, aprendices de maneras creativas y flexibles de enseñar.

## **Diseño**

Hemos decidido abordar este trabajo desde las propuestas de la terapia narrativa, concretamente desde la metodología de “*testigos externos*” (White, 2002). Se denomina testigo externo a una persona que es invitada a escuchar las historias preferibles.



Los “*testigos externos*” se aproximan a las historias desde la curiosidad y las transformaciones de las personas que escuchan estos relatos. En este caso, los testigos hacen conexiones entre sus propias vidas y las de los autores de los relatos (Russell y Carey, 2003).

Michael White (2002) señala cuatro categorías de respuesta de “*testigos externos*”. Primero, los testigos identifican aquellas partes del relato que más les haya impactado y comentan las imágenes, los valores o sueños que evoquen en ellos. Después, lo relacionan con su propia experiencia personal y, finalmente, reconocen cómo sus vidas van a cambiar a consecuencia de presenciar este relato.

Hemos optado por esta metodología porque se adapta a la intención de este trabajo de salir transformadas por las vivencias que nos compartan, considerando a las autoras de los relatos expertas en sus vidas. Tal como señala Alfredo Ghiso (2017) *en la investigación, la reflexión crítica y el avance en un conocimiento para la acción transformadora, se genera en el cruce de voces sin que ninguna de ellas tenga privilegios sobre las otras. No se pretende hablar de los otros, de sus contextos y de sus textos; sino con los otros con sus contextos y con sus textos* (p.97).

## **Instrumento**

Inspiradas en el abordaje de la Terapia Narrativa de “*testigos externos*” se pusieron en marcha dos tipos de documentos.

El primer documento son los relatos que escriben 3 de las participantes. Estos relatos fueron solicitados a través de una carta (véase anexos) en la que se les hace partícipe de la intención de este TFG y se les invita a compartir sus relatos acerca de las vivencias de sus relaciones *no-monógamas*. En esta carta se lanzan una serie de preguntas únicamente a modo de guía, pudiendo servir estas como forma de inspiración. No obstante, se les hace explícito que el relato es totalmente personal y puede tener la longitud y la dirección deseada por cada una de las participantes, dándose un plazo aproximado de 7 días para la entrega de los relatos. Además, se deja claro a las participantes nuestra forma de proceder con sus relatos, siendo estos utilizados como vehículo de reflexión y transporte (White, 2002).

El segundo documento deviene de la lectura individual de los relatos por parte de cada una de las cuatro “*testigos externos*”, en el que dábamos respuesta a las siguientes preguntas, inspiradas en las categorías ya mencionadas de Michael White y que se concretó de la siguiente manera:

- A la pregunta “¿Qué expresiones te llamaron la atención o captaron tu imaginación?” entendemos:

Aquellas expresiones que nos hayan sugerido un “guau” al leerlas y las imágenes o metáforas que se despertaron al leer los relatos. Podemos añadir fotos, poemas, canciones que ayuden a entender estas metáforas o que sintamos que acompañan al relato.

- A la pregunta “¿Qué te han sugerido estas expresiones sobre, los valores, las creencias, los sueños y los compromisos de esta persona?” entendemos:

¿Cómo te imaginas a esa persona, de qué color son sus valores, si son estáticos o dinámicos ¿Son personas cuyos sueños se rompen al despertar o todo lo contrario? ¿Qué forma le das a esa vida?

- A la pregunta “¿Qué hay en tu propia vida que explique por qué te llamaron la atención o te impactaron?”

Las vivencias, experiencias del día a día y también sensaciones, creencias, valores que conectan con nuestra propia vida.

- A la pregunta “¿A dónde te ha llevado esta experiencia, donde no habrías llegado si no hubieses sido testigo de esta conversación?” entendemos:

La transformación que ha acontecido a partir de las lecturas de estos relatos. Qué se movió dentro de nosotras (visión de la vida, de las relaciones, vivencias...).

### **Procedimiento y análisis de las historias**

Una vez tomada la decisión de solicitar los relatos, se escribe la carta antes mencionada.

Una de las autoras conocía a las tres personas que actualmente mantienen relaciones *no-monógamas* y les preguntó si querían participar en este proyecto, a lo que ellas

accedieron. De este modo, se les envió una carta y en un período de siete días obtuvimos las respuestas. Respuestas que llegan a nosotras con muestras de agradecimiento, al considerarlo una manera de visibilizar esta forma de amor y con el deseo de que sea útil para este proyecto.

En estas líneas pasamos a relatar de forma breve lo que sucedió una vez nos llegaron esos relatos, en un primer momento las “*testigos externas*” realizan una lectura individual de cada uno de los relatos, en los que dan respuesta a las cuatro cuestiones planteadas por Michael White y presentadas en el apartado de instrumentos, forman parte de la ceremonia. En un segundo momento se procede a un encuentro de las 4 testigos que tiene una duración de dos horas. En este encuentro se procede, en un proceso de escucha atenta a entablar un diálogo sobre los fragmentos de los relatos que más nos resonaron y transportaron mediante la ceremonia de validación de las “*testigos externas*” (Carey y Russel, 2003), fragmentos que sirven de inspiración para la creación por parte de las “*testigos externas*” de 11 microhistorias, compartiendo con Gergen y Gergen (2011) que el re-historiar posibilita construir nuevas historias y a partir de ellas abrir posibilidades para la acción. En los hallazgos se plasman estas 11 microhistorias, bajo títulos creados por las “*testigos externas*”, y las reflexiones sobre el transporte que ellas provocan en ellas. Las aportaciones específicas realizadas por cada testigo (testigo 1, 2, 3, 4) se señalan y cuando las aportaciones son compartidas por las cuatro no se señala autoría.

Tras compartir nuestras transformaciones nos gustó la idea de dotar de color a cada una de las 3 participantes que nos narraron sus vivencias, ya que, en esas lecturas que hicimos las “*testigos externas*” de ellos empiezan a emerger imágenes de colores. Y es por eso por lo que nos gustaría dar un color a cada una de las 3 escritoras de los relatos, cambiando así sus nombres por los colores que nos han resonado.

El primer relato nos invita al azul, azul cielo y mar, porque el descubrimiento de que existen maneras diferentes de construir relaciones la ha hecho libre, libre para volar y libre para navegar en los puertos de su propio ser, para descubrirse a sí misma y descubrir a los demás de manera diferente, para mirar el mundo como si fuera la primera vez. Sus valores fluyen en agua y están en continua transformación.

En el relato dos nos imaginamos a una persona cuya bandera principal es coger un libro e informarse, una persona no conformista, pero sobre todo una persona respetuosa *quiero dejar claro que me parecen igual de válidas las relaciones monógamas, siempre y cuando no sean tóxicas y las dos personas sean felices*, y nos viene a la cabeza el color verde, verde esperanza, esperanza que alberga en que en un futuro se deje de institucionalizar a los afectos y se cree un mundo en el que todos tengamos la misma oportunidad de acceder al conocimiento que ella ha tenido, que su conocimiento vuele y caiga en aquellas personas que como ella sienten tristeza de no poder compartir este tipo de amor con toda su familia.

En el relato tres, vemos lo no estático, el movimiento, podemos sentir ese continuo movimiento por el cambio, así nos sugiere un arco iris en el que la persona va saltando de color en función de lo que ese día le venga, vemos una persona luchadora y que se preocupa por sus relaciones, y además, se siente plena si ve que su cambio se dinamiza a los demás, y es por eso mismo que no nos sugiere un color en concreto, sino el arco iris entero, y el color ya lo eliges tú.

De esta manera hemos decidido apodar a las autoras de los relatos como: *Azul, Verde y Arcoíris*. Esperamos que, a lo largo de la lectura de estos fragmentos de historias, estos colores resuenen en ustedes tanto como lo han hecho en nosotras.

## **HALLAZGOS**

A continuación, se muestran 11 microhistorias que emergieron del proceso reflexivo de las cuatro testigos. Estas microhistorias son creadas tras la escucha de los relatos de *no-monogamia* que más nos inspiraron y transformaron, aquellos que nos transportaron a algún lugar de nuestro pasado o de nuestras relaciones, nos sacaron una sonrisa, una reflexión o despertaron una inquietud. Así surgen estas 11 microhistorias, que representamos en la figura 1, queriendo plasmar de forma rizomática estas conversaciones no lineales, convocadas desde una “lógica” de lo que nos afectó, de lo que nos transportó (descartando en este caso una “lógica” discursiva que apela al contenido del texto).

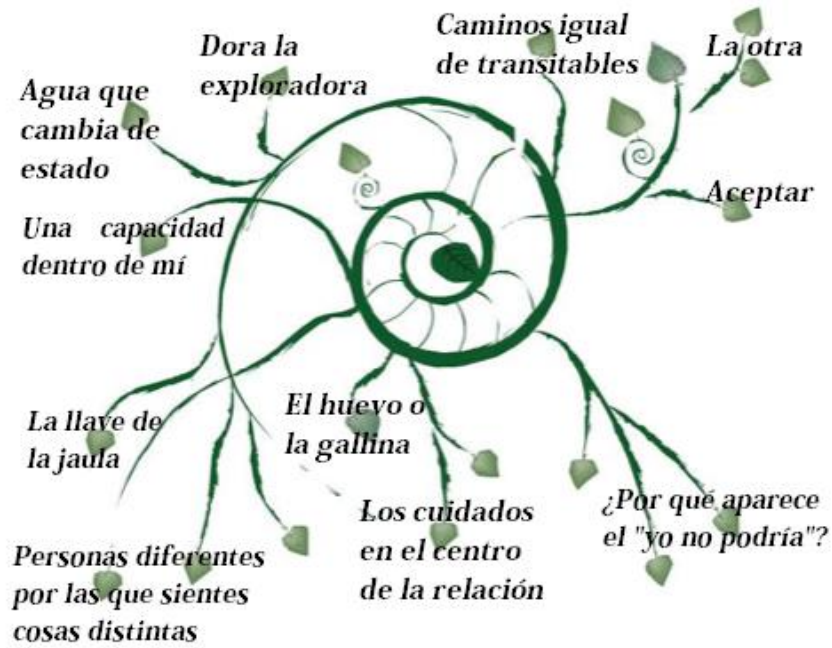


Figura 1: Microhistorias creadas por las “testigos externas”

A continuación, presentamos las once microhistorias que creamos a partir de la conversación sobre los tres relatos de *no-monogamia* y seguidamente el transporte vivido por las “testigos externas”:

## Microhistoria 1

### *Dora la exploradora*

*Azul nos dice "Soy una mujer joven de 22 años, algo tímida, peculiar, explosiva, abierta, aventurera, segura y la dora exploradora de sí misma."*

*Verde nos cuenta "Estando cada una en su ciudad estudiando una serie de situaciones hicieron plantearnos la idea de tener una relación abierta y así fue, a los dos meses de empezar nuestra relación cambió de monógama cerrada a relación abierta. Establecimos las bases un poco a medida que iba avanzando la relación..."*

*Arcoiris refleja "A nivel teórico yo busco (y hablo de mí, porque yo cambio constantemente de pensamiento, igual que la otra persona, y estoy escribiendo yo sola) llegar a la anarquía relacional, lo cual es más un objetivo teórico que empírico por ahora, pero convierte la relación en un proceso de aprendizaje"*

Con esta historia de *Dora la exploradora* queremos expresar la capacidad de abandonar lugares seguros y solo así descubrirse. Si te pones el gorro de *Dora la exploradora* te quitas la serenidad, la tranquilidad, pero te lleva a hacer otras cosas, a vivir cada día como si fuera un primer día, una nueva historia. También nos inspiran un aire de nerviosismo, unido a la inseguridad de la exploración. Nos transporta a todos esos momentos en los que estamos dispuestas a vivir algo nuevo, pero lo vivimos con miedo, con un corazón acelerado por la incertidumbre del "¿qué pasará?", pero es una incertidumbre agradable, de las que te hacen sonreír y recuerdas con cariño.

A mí me hace pensar en mi primer día de clase en la universidad, sin saber qué esperar de los profesores, sin saber cómo se supone que se debe estudiar en esta nueva etapa de mi vida y sin conocer a nadie. Todo era una página en blanco en espera de empezar a ser escrita (*Testigo 2*).

## Microhistoria 2

### *Agua que cambia de estado*

*Azul expresa "El etiquetado siempre ha sido algo que he repugnado, soy consciente de que es necesario para visibilizar a ciertos colectivos, pero a mí, personalmente, no me gustan, pues no estoy de acuerdo en que me otorguen una etiqueta con la que no me siento identificada. Porque sinceramente, no hay ninguna que me defina y creo firmemente que definiendo algo lo estás limitando. Yo soy un ser cambiante, pues cuando acabe esta carta muy probablemente no seré la misma que la empecé."*

*Arcoiris comparte "puedo hablar de mi relación como "mi pareja" en la mayoría de los ambientes, "mi compa" en los ambientes politizados parece que les suena mejor, "mi novia" cuando hay que visibilizar la no heterosexualidad..., pero casi siempre explicando el tipo de relación, que la definimos como poliamorosa"*

Con agua que cambia de estado queremos expresar la flexibilidad y capacidad de adaptación que nos resuena en esta microhistoria.

Aquí las etiquetas nos recuerdan a un DIY (Do It Yourself), como si entraras en el garaje a hacer un poco de bricolaje, siempre con los mismos tablones de madera pero con una forma diferente según convenga, a disposición de la situación.

Para mí, es algo que hacemos todos, nos demos o no cuenta. Dependiendo de la situación te presentas de una manera u otra, se trata de adaptarnos al momento y las personas con las que estamos (*Testigo 2*).

También es verdad que el relato de *Azul* despierta en nosotras la inquietud de "¿para qué tantas etiquetas?". Por supuesto, es importante nombrar las cosas, porque esta es la mejor manera que tenemos de entendernos, de visibilizarnos y defender quiénes somos. Al fin y al cabo, es gracias a todas las personas que han dicho "soy gay", gracias al valor de quienes se han otorgado a sí mismas la etiqueta de homosexual, que hoy en día está más aceptado. Pero una vez cumplida esta función, me pregunto si realmente importa definirse dentro de los muros de una palabra. Es como si la etiqueta *no-*

*monogamia* te metiera en una caja, una caja preciosa y muy cómoda, pero con muy difícil acceso a las cajas vecinas. Porque una vez te defines públicamente vas a necesitar uñas bien afiladas para romper esa caja y salir al exterior a ver qué más hay fuera (*Testigo 2*).

### Microhistoria 3

#### *Una capacidad dentro de mí*

*Azul nos dice “algo dentro de mí siempre quería que se incluyera a alguien más a parte de la persona con la que estaba y no porque no me fuera suficiente, no porque no cubrieran mis necesidades, no por la avaricia de querer más, era algo que estaba dentro de mí, llamémoslo ‘capacidad’. Sentía que tenía la capacidad de querer a más de una persona”*

Con este título queremos expresar la capacidad de sentir, de explorar, de crecer, de querer, de ser libremente, de no tener ataduras, ni cadenas que te hagan forjar una cárcel creada por tus propias barreras en la que tú misma estableces la condena, esa capacidad de no poner límites al afecto, querer a tantas personas como se sienta correcto pero querer bien, con tacto y cuidado. Salir de lo establecido por considerarte dotada de fuerza para ello, sentir que no, que no perteneces a eso que te han intentado inculcar desde pequeña, ya sea la monogamia o los roles de género, que hay algo en ti, que ha dicho no desde que empezaste amar y que ahora gracias al conocimiento has podido optar a ello dándole un lugar en el mundo. A pesar de esto ahora somos conscientes de que nosotras tenemos el poder judicial suficiente para levantarnos la condena y romper todas las reglas que nos han establecido, y dictar una última sentencia: la de la libertad.

Me recuerda a todas las cadenas que me he puesto a mí misma a lo largo de los años sin ser consciente de que guardaba las llaves en mi propio bolsillo y podría haberme liberado en cualquier momento. La cadena de, aunque me guste esa camisa, no me la voy a comprar porque “es de chico”; la cadena de no lo voy a intentar, porque se me va a dar mal y me voy a avergonzar a mí misma; la cadena de “no merece la pena porque



no va durar mucho”. Esas cadenas para mí son el miedo de atreverse a hacer algo distinto o el desconocimiento de que existen otras posibilidades (*Testigo 2*).

Este fragmento me traslada a mi familia, en la que sin dudarlo, quiero a más de una persona: a mi madre, a mi padre y a mis hermanos, y me hace pensar, ¿no puede el amor en cualquiera de sus formas ser múltiple? Yo pienso que sí. (*Testigo 1*).

#### Microhistoria 4

##### ***La llave de la jaula***

*Azul nos dice “Siempre me he sentido atrapada en una jaula y ahora, que veo las puertas de esa jaula abierta, que sé lo que hay detrás de esas rejas” “Yo, SRS, novata en esto del poliamor, escribo esta carta desde lo más profundo de mi ser, muy contenta de haber descubierto esto de mí y con ganas de seguir viviéndome y descubriéndome, te invito a sentirte libre. Te invito a coger la llave de tu jaula, si es que al igual que yo, has vivido o vives en una, te impulso para que vuelas a donde TÚ quieras.”*

Hemos elegido este título porque esta microhistoria nos resuena a libertad, la libertad de querer a quién quieras, de formar vínculos con otras personas sin sentir que se va en contra de las normas implícitas en nuestra cultura monógama. Y cuando no eres libre no puedes ser tú misma, porque la jaula de los “debería” impiden que te muevas, que explores y descubras qué significa eso de ser una misma.

Abrir la jaula no nos parece fácil, el mundo exterior puede parecer peligroso, pero una vez abrimos la primera jaula es más fácil atreverse a hacerlo con las siguientes. Descubrir una llave puede llevarnos a las demás, servir como puente para transformar nuestros valores y atreverse a intentar vivir de manera diferente. Con este fragmento, sentimos que *Azul* reparte llaves para todas aquellas personas que todavía están en sus jaulas.

Esto me hace trasladarme a una canción titulada volar que dice “no me ata nada aquí, no hay nada que guardar, así que cojo impulso y a volar”, fue magnifico leer esto, me sentí

aliviada junto con ella, pues mi mente se trasladaba a un barco en la deriva en cualquier parte del mundo intentando llegar a puerto pero sin conseguir resultado por no pararse a escuchar al viento, pero de pronto un día, se detiene, mira al horizonte ve tierra y respira, ha encontrado su camino, que felicidad (*Testigo 1*).

A mí me hace pensar en todas las jaulas en las que me he metido yo misma y todas las veces que me he lamentado de no estar en el mundo que veo tras los barrotes, sabiendo en el fondo que tengo la llave en mí. Pero parece más fácil decirse que eres prisionera, de tus propios miedos, del “qué dirán”, de las normas sociales que sentimos impuestas, sin darnos cuenta de que nosotros somos la sociedad, los jueces de nosotros mismos y, muchas veces, de los demás. Me llevo de estos relatos el propósito de romper cerraduras. No solo abrirlas, porque una puerta abierta puede volver a cerrarse, pero una rota no podrá volver a ser utilizada nunca (*Testigo 2*).

## Microhistoria 5

### ***Personas diferentes por las que sientes cosas distintas***

*Verde refleja “son personas diferentes por las que sientes cosas distintas”  
“siempre teniendo en cuenta que son dos personas diferentes y dos relaciones en estados diferentes”*

Con este título queremos expresar la no jerarquía.

Nos hace pensar en la idea de “mejor amiga”, “¿quieres más a mamá o a papá?”, “tu tío favorito” estos son conceptos con los que nunca me he sentido del todo identificada. Siempre he sentido cada relación única y, por ende, me ha resultado difícil hacer una comparación y colocar a alguien por encima del resto, lo cual no encaja con la idea de fidelidad (uno y solo uno para siempre) y jerarquía que impregna nuestra cultura (*Testigo 2*).

La idea de que nuestra capacidad de ser especial deriva de la exclusividad fue algo que nos tocó. Muchas veces nos pone en continua vigilancia, en busca de enemigos que

pueden ser mejores que nosotros y quitarte a una persona importante para ti. Porque si otra persona roba su atención será porque es mejor. Es decir, hay personas que son mejores y personas que son peores y estamos en continua lucha por pertenecer a las mejores, al grupo de personas que es querida por las demás. Como si el amor fuera un recurso limitado y si la otra persona le da demasiado amor a alguien que no eres tú, ya no quedará suficiente para ti.

Todos entendemos que cuando dices “más que amigas somos hermanas” estás colocando por encima a esa persona, la estás ascendiendo en la pirámide de los afectos. Pero, ¿por qué una amiga es menos que una hermana? Yo tengo una hermana a la que adoro. Tal vez no sea porque compartimos un porcentaje alto de ADN, sino que nuestro cariño surja de haber compartido toda nuestra vida juntas, nuestras penas y alegrías, nuestros ratos de juego, nuestras gripes, que primero tiene una y luego se la contagia a la otra y, en gran medida, un puñado de experiencias vitales semejantes. Si ahora descubriera que no comparto ni una célula de ADN con ella, el sentimiento no cambiaría (*Testigo 2*). Al decir “es como una hermana”, etiquetas, haces nuestro el discurso de los vínculos de sangre por encima de todo lo demás (*Testigo 3*).

## Microhistoria 6

### *El huevo o la gallina*

*Arcoiris comparte “El poliamor es consecuencia y causa, pero no únicamente causa. Por la misma razón que decidí en un momento que no comería carne, o que no montaría a caballo nunca más, aunque sea mi animal favorito, también decidí que no podía limitar a una persona, utilizarla, ni obligarla a recorrer un camino que ya está establecido. También me cuestioné el buscar ser una persona especial o prioritaria, buscando siempre un enfoque jerárquico”*

Con este título queremos transmitir la idea de qué fue primero, si apareció antes el pensamiento *no-monógamo* o la transformación de valores. A veces formar relaciones *no-monógamas* te arroja a cambiar tu forma de ver las políticas sociales o a veces tu forma de ver las políticas sociales te arroja hacia la *no-monogamia*, la cuestión es que da igual que fuera antes, pues ambas crean movimiento y al final acabamos teniendo

huevo y gallina (*Testigo 1*). Son vivencias con efectos políticos o políticas con efectos vitales (*Testigo 3*).

Me resuena a movimientos culturales e ideológicos ¿Qué momento histórico, cultural y social estamos viviendo para que estas historias de anhelos de otras formas de vivir soplen nuevamente con ganas? Son lecciones de vida que nos dan las veinteañeras (*Testigo 4*).

Respondiendo a esta pregunta, para mí este resurgimiento del pensamiento *no-monógamo* viene de la conexión global que tenemos hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías. Porque siempre han existido, pero en la actualidad esta existencia puede darse a conocer más fácilmente, pueden inspirar a otras personas que no le habían dado nombre a sus sensaciones, a su capacidad de amar no limitada a una única persona. Estamos expuestos a muchas formas de vida y nosotros a su vez servimos de inspiración para otros. Por eso, en mi opinión, no ha habido mejor momento para la transformación continua, para el cambio constante de cómo nos definimos, porque esa transformación puede venir de una noticia, un programa de televisión, un vídeo online, una conversación... (*Testigo 2*).

## Microhistoria 7

### ***Los cuidados en el centro de la relación***

*Azul nos dice "(...) NO ES el poliamor para mí:*

*No es poligamia, NO es una relación pasajera, ni un rollito de unos días, no es no compromiso, y no es vicio. No es fácil pero tampoco es difícil, no es sentirte la primera, pero tampoco es sentirte la segunda, no hay nadie mejor que nadie, no es hoy 'hoy me apeteces tú y mañana me apetece otrx', no es frustrante ni tedioso, no hay normas, ni exigencias, pero no por ello es permisivo y pasota"*

*Verde indica "Mi pareja, siempre ha sabido gestionar todo muy bien, ha sabido darme mi espacio cuando lo necesitaba y se ha inundado de la energía de la nueva relación en muchas ocasiones"*

*Arcoiris comparte "Nuestra relación la hemos ido cambiando cuando nos ha parecido y hemos estado de acuerdo, hablando, no hay ninguna forma especial, si más o menos conoces un poco a la otra persona y su situación emocional, pues puedes saber cómo y cuándo dar la información de la forma que más funcional sea para ambas"*

Hemos elegido este título porque esta microhistoria nos inspira a dejar claro que no se trata de ir de persona en persona, dejando cadáveres emocionales, como diría Brigitte Vasallo, a fin de satisfacer la lujuria o sintiéndose obligada a usar esa libertad. Es más, cuando *Azul* señala que no es "permisivo y pasota" nos hace pensar que no está exento de cuidados y cariño, ni es "sentirse la primera", por tanto, no jerárquico y en contra de la idea de que esa persona te pertenece a ti y nadie más, por lo que tú eres superior a las personas con las que no está, porque has sacado a la otra persona "del mercado" de afectos. Cuando reflexionamos sobre ello nos hace pensar que es extraña la necesidad de validar nuestro carácter único y especial a través de acaparar el afecto y los cuidados de otras personas, una pareja, un amigo/a... y de esta forma sentir que de cierta forma tenemos algo que los demás desean pero no pueden obtener, porque tú eres mejor que ellos. Llegamos a la conclusión de que, al fin y al cabo, cualquier tipo de relación es válida siempre y cuando los cuidados estén en el centro.

## Microhistoria 8

### *¿Por qué aparece el “yo no podría”?*

*Azul nos dice “Una relación poliamorosa hay que sentirla, no digo creer en ella porque no es una religión en la que tengas que creer o no, pero hay que experimentarla para poder entenderla un poco mejor. Porque cuando le cuentas a alguien sobre lo que va, lo primero que te dice es “yo no podría”. Sientes que no podrías porque no sabes lo que es, te han enseñado una única forma de relacionarte con alguien a quien amas, hay que abrir la mente, fluir con lo que va sucediendo”*

Con este título queremos expresar la inseguridad que aparece ante el desconocimiento de lo que es la *no-monogamia*.

Para nosotras se puede conocer a través del conocimiento académico, de la lectura, de la exploración de los relatos de los otros, pero solo se puede comprender cuando se ha vivido la experiencia, cuando se han puesto en juego tu cuerpo, tus emociones, tu alma.

Pero pensamos que salir de la seguridad de lo que se conoce y explorar caminos diferentes puede ser terrorífico. Porque es verdad que muchas veces sentimos que un simple acto define nuestra totalidad y da miedo borrar nuestra definición del diccionario y empezar de cero. Como si mantener en un momento de tu vida relaciones múltiples dejara fuera el resto de tu ser. Pero en realidad estamos continuamente tachando frases y escribiendo otras nuevas por encima, porque somos seres dinámicos en continua transformación.

Nuestra manera de construir relaciones sexo-afectivas es solo un párrafo. Aunque es cierto que muchas veces, cuando se cambia una parte de la definición se termina reescribiendo todo lo demás. Y llegamos a la conclusión de que esto es algo maravilloso.

Nos surge la curiosidad de saber desde dónde emerge esta necesidad de dejar claro que no te lo planteas. Tal vez porque requiere mucho trabajo, no solo personal, como ganar

en seguridad y autoestima, aprender a no poseer a los otros, a no comparar ni compararse; sino también interpersonal, muchas explicaciones a otras personas, muchas horas dedicadas a definirte a ti y a tu relación, que en el caso de la monogamia no son necesarias (*Testigo 2*).

Es importante explicarlo, pero también es cansado, requiere esfuerzo. No hay que explicar una relación monógama, pero sí hay que explicar todo lo que se salga de la norma. Una persona LGTBIQ+ debe “salir del armario”, un extranjero debe explicar por qué emigró, un hombre tiene que defenderse si decide optar por el mundo del baile, una mujer si decide ser ingeniera, un hippie debe explicar su filosofía de vida... La diversidad parece depender de nuestra aceptación, de nuestro respeto para ser aquello que ya son (*Testigo 4*). Respetar al otro es poner en evidencia nuestras virtudes y debilidades. Nosotros seríamos generosos al permitir a los otros seguir viviendo (*Testigo 2*).

## Microhistoria 9

### *Aceptar*

*Verde expresa “Sin embargo, considero que no todo el mundo está preparado para gestionarlo o simplemente aceptarlo, con esto me refiero a que, a pesar de lo feliz que me encuentro con mi relación, mi familia (exceptuando mi hermana) no sabe que tengo dicha relación. Sé que lo verían como una falta de respeto hacia tu pareja y me da mucha tristeza no poder compartirlo con ellas y ellos”*

*Arcoiris nos dice “no hay que obviar toda la realidad de personas que no ven esta relación igual de válida que el resto, incluso diciendo de palabra que sí, en acciones sutiles seguimos siendo discriminadas, primero por ser una relación de dos mujeres, y segundo, por no ser una relación monógama con las mismas normas y objetivos que otra relación normativa”*

*Arcoiris también comparte “estoy segura de que mi abuela estaría encantada igual de invitar a 2 a comer que a 3, siempre y cuando yo esté feliz”*

Hemos elegido este título porque en esta microhistoria nos resuenan las palabras aceptar y respetar. Respetar denota tantas cosas diferentes que a veces cuesta dilucidar que pretenden transmitir otras personas al utilizarla. Para mí respetar no significa acaparar ni deificar, como si la otra persona fuera la salvación a todas tus necesidades y el centro de tu existencia, como en ocasiones parece que respetar a tu pareja significa para muchas personas. Para mí significa honestidad y cuidados (*Testigo 2*).

En nuestra opinión, el miedo a lo desconocido o la falta de comprensión de otras realidades puede llevar a la discriminación, incluso en ocasiones sin saber que se está dañando a la otra persona. La capacidad para continuar con las formas de vida que se han elegido, aun sabiendo que sería más fácil no hacerlo, porque también sabes que es lo que mejor funciona para ti, para nosotras demuestra la convicción por sus valores, su confianza en la relación y su valor. Podrían también haber decidido no contarlos, pero prefirieron dar visibilidad a sus experiencias y demostrar que no se avergüenzan de ellas.

Me hace pensar en el miedo a perder el cariño o el apoyo de aquellas personas que son más importantes para nosotras por compartir nuestras experiencias, por dar un trocito de nuestra felicidad a los otros, porque a lo mejor esa felicidad se puede transformar en conflicto (*Testigo 2*).

Esto me hace trasladarme hasta mi situación actual en la que he tenido que esperar a que otras personas “acepten” mi “nueva orientación sexual”, me remueve, me conmueve que determinadas cosas implícitas que nadie tenga que verbalizar y que, por el contrario, si dices amar o tener relaciones sexuales con alguien de tu mismo género debes dejarlo claro y encima esperar a que lo “acepten” o “toleren”. Es por eso que leer estos fragmentos me produce una mezcla de tristeza y rabia y me incita a, lejos de callar mis vivencias emocionales o sexuales, gritarlas aún más fuerte, eso sí, a expensas de que nadie debe aceptarme, sino solo conocerme. (*Testigo 1*).



## Microhistoria 10

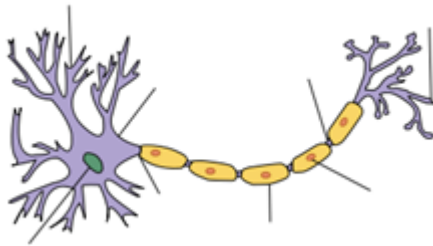
### *La otra*

*Azul refleja "Mi pareja, siempre ha sabido gestionar todo muy bien, ha sabido darme mi espacio cuando lo necesitaba y se ha inundado de la energía de la nueva relación en muchas ocasiones"*

*Arcoiris relata "no es una relación completamente visibilizada, y hay una "novia con la que se puede salir de la mano a cenar con los suegros" y una "de la que le hablo a mi hermana como si fuese una amiga más y no una relación sexoafectiva"*

Con este título queremos expresar la no competición, que no existe una persona especial y "la otra".

Leo esto y realmente me invaden una gran cantidad de sentimientos, me resulta totalmente increíble ver que unas personas comparten el amor y el afecto hasta tal punto que una es capaz de nutrirse de la relación que tiene la otra con otra persona a la vez, y con esto se me vienen a la cabeza miles de imágenes, pero sin duda:



Esa nueva relación para mí es mielina, pues acelera, y todo lo que acelera es bueno en este caso porque nutre a la otra relación, sinapta (*Testigo 1*).

La sociedad la considera "la otra", la segunda por atemporalidad, por llegar un poco más tarde no obtiene los privilegios que da el reconocimiento. Pero para ellas es la oportunidad de ser más fuertes, amar más y mejor, ejercer su libertad y acelerar lo bueno que hay en ellas (*Testigo 2*).

Me hace pensar no solo en relaciones afectivo-sexuales, sino todo tipo de vínculos, cuando llega alguien nuevo a tu vida y fortalece el resto de tu red afectiva. Recuerdo cuando estaba en el instituto y, a través de una de mis mejores amigas, pude estrechar lazos y formar nuevas amistades con otras personas, con las que ya mantenía una relación cordial, pero que no habían sido tan cercanas antes. Las redes se fortalecen cuando crecen, no desde la idea consumista de tener, sino a partir del cuidado y el cariño (*Testigo 2*).

## Microhistoria 11

### *Camino igual de transitables*

*Azul nos indica "sería un error decir que el resto de relaciones son menos importantes o peores, quiero dejar claro que me parecen igual de válidas las relaciones no monógamas, siempre y cuando no sean tóxicas y las dos personas sean felices"*

*Arcoirirs comparte "Los retos de las relaciones no monógamas son los mismos que las monógamas, trabajar los cuidados, responsabilidad afectiva, comunicación y expresión emocional. La diferencia a mi parecer es que en una relación no monógama terminas explorando un terreno desconocido"*

*Arcoirirs también nos dice "Vivimos en un sistema que no contempla que las relaciones sexoafectivas se organicen en más de dos, y no lo reconoce ni la estructura político-económica a la hora de dar ayudas, establecer uniones civiles y demás (hablando de mi país), ni tampoco lo reconoce el resto del sistema, la familia, los compañeros de trabajo, académicos, etc."*

Con este título queremos expresar el gran abanico de posibilidades de amar que hay y que todas son una buena opción.

Nos hace pensar en la idea de que no existen tantas diferencias entre una relación monógama y una *no-monógama* como podemos creer a simple vista. El gran reto de la *no-monogamia* es ir construyendo el camino sin saber muy bien cómo hacerlo, tropezando y haciéndote daño a ti misma y a otras personas, levantando polvo y escombros, encontrándote con piedras que nadie te ha dicho cómo sortear. La gente puede plantearse por qué tanto esfuerzo cuando el camino de la monogamia está

asfaltado y bien señalizado, pero, en nuestra opinión, si suficientes personas trabajan en el camino de la *no-monogamia*, conseguirán hacerlo más fácil de transitar para las personas que vengan, de forma que cada vez más gente tenga la posibilidad de elegir qué sendero se ajusta mejor a sus planes de viaje. Porque cada uno te lleva por paisajes y experiencias diferentes. Tal vez uno sea de playa y otro de montaña y, aunque ambas opciones son igual de emocionantes, hay personas que son más de mar y otras más de laurisilva.

Me resuena la idea de elegir el camino menos transitado, en contra de las expectativas de los demás. Pienso en cómo yo he elegido durante toda mi vida los caminos asfaltados, no sea que me arrepienta y tenga que “perder el tiempo” dando media vuelta. Incluso en este momento, en el que tengo que tomar muchas decisiones respecto a mi futuro, me siento como si estuviera esperando a que alguien me diga qué debo hacer, cuál es el camino más transitable. Estos relatos me inspiran a atreverme a decidir mi camino, sea cual sea, sin miedo a equivocarme, porque en el fondo no existe tal cosa. Me digo que no, no hay malas decisiones ni decisiones eternas. Este momento es importante, pero tanto como cualquier otro, y mi futuro no será escrito en piedra cuando decida un rumbo (*Testigo 2*).

## **CONCLUSIONES Y TRANSFORMACIONES**

Tras la lectura de los relatos, se nos ha abierto un mar de posibilidades con las que concluir este trabajo, que no el tema.

Movidas por la diversidad, por el conocimiento, por lo injusto y deshonesto, por un mundo con el que no terminamos de sentirnos identificadas, donde el tiempo corre y nosotras nos sentimos a destiempo, quisimos aprovechar el momento en el que el reloj de nuestras vidas se detuvo y no por falta de pilas, sino por falta de tolerancia hacia lo no normativo. Para adentrarnos en este proyecto, no queríamos seguir a la marea y seguir viviendo en un mundo donde la única manera de amar era entre dos, sino que queríamos añadir un poco de lentitud al tiempo y pararnos a reflexionar sobre las distintas formas de amar, para así, añadir una perspectiva diferente a nuestras lentes de personas, para luego generalizarlo a las lentes de profesional.

Las palabras en este caso han creado mundos (Gergen, 2015), mundos llenos de descubrimientos, pero también de preguntas sin responder. Hemos sido invitadas a transitar sus costas, nadar en sus mares, escalar sus montañas y descansar en sus praderas. No obstante, no queríamos cerrar este proyecto sin dejar constancia de nuestra transformación, ya que las ansias de esta fueron las que nos arrojaron a realizar esta andadura. Pues, al fin y al cabo, como nos propone Norman Denzin (2001) nos hemos planteado la investigación como una práctica política que genera espacios de reflexión y transformación de lo social.

Desde que comenzamos esta andadura todo nuestro ser ha sido puesto en cuestión y nos hemos aventurado en un verde monte, de esos que tanto nos gustan, en el que hemos ido subiendo y bajando montañas y dejando atrás todo lo que se aleja más de nosotras, dejando aquellas relaciones que no nos aportaban nada, dejando lo tóxico y sumiéndonos en las profundidades de las almas, algo que siempre sentimos parte de nosotras pero que nunca habíamos terminado de comprender, ese amor por la profundidad de los seres, por el conocimiento, por las conexiones con los lugares... Sin duda alguna, la realización de este trabajo ha hecho que salga nuestro lado más zen, ese lado que conecta con la naturaleza y que la busca para sentirse liberada, ese lado que establece conexiones con las personas. También ha brotado nuestro ser caféina, aquel que se aferra a las terrazas soleadas para ser bebido lentamente entre miradas, conversaciones y risas. Nos hemos subido a un mar de respeto iniciando este proyecto, pero sobretodo hemos crecido. Estas lecturas de autoras como Judith Butler, Brigitte Vasallo, Kitzia Montiel y las vivencias de Verde, de Azul y de Arcoíris en estas formas de amar, nos han movido y removido. Y aún sin habernos adentrado de lleno en ellas, nos sentimos libres.

Es como si durante este camino hubiésemos cogido la fuerza que nos faltaba para probar aquello que nada más y nada menos era la vida, aquella que estaba esperando a ser vivida, pero que se limitaba a dejar de ser para ser lo que la sociedad quería que fuera, pero ahora, ahora somos imparables. La desigualdad social es más violenta que cualquier protesta, así que nuestra lucha hacia la igualdad no es más ni menos que la búsqueda de paz.

Estos golpecitos de fuerza han sido obtenidos de los relatos ( Azul: *Te invito a coger la llave de tu jaula, si es que al igual que yo, has vivido o vives en una, te impulso para que vuelas a donde TÚ quieras*), de los encuentros con las tutoras del TFG, de la terapia narrativa, del construccionismo social, de nuestras nuevas maneras de abarcar la investigación siendo esta entendida como una práctica social de resistencia, intencionada, formativa y constructora de ambientes de reflexión y autorreflexión (crítica) y de intersubjetividad (comunicativa) (Ghiso, 1997). Conocimiento que nos ha impulsado a sentirnos imparables en nuevos mundos de investigación y de estar con las personas, a romper con todas las jerarquías que nuestra mente nos había impuesto y de gobernar nuestra vida.

Nos gustaría invitar a los lectores de este trabajo a tomar nuestra transformación como el vértigo de la posibilidad, así, queremos compartir con ustedes una estrofa de la canción AMOR de Pedro Pastor:



Como pueden comprobar con las estrofas de esta canción hemos formado una espiral, que nos inspira a querer compartir con ustedes un camino, pero no un destino, sino

tantos como giros contiene. Un camino que contenga eso que la espiral refleja: amor sin condiciones, amor con apertura, exploración de nuevas fronteras, libertad...

Y, en las palabras de Gayle Rubin, (1989), Shulamit Firestone (1976) Kenneth Gergen (2006) Judith Butler (2017), que hablan como lo político, se hace privado y lo privado político nos reconocemos como una generación que viene pisando fuerte, que vive el compartir, que quiere saber, buscar, incluso aunque sepamos que muchas veces no hay una única respuesta. Es más, muchas veces porque sabemos que no la hay, que hay muchas formas de vivir, cada una correcta para una persona diferente. Nosotras nunca lo habíamos visto tan claro como después de leer los relatos que nos han regalado *Azul, Verde y Arcoiris*, porque formar relaciones desde la *no-monogamia* es una más de las múltiples maneras de amar que existen. No es una única respuesta, sino un giro más del caracol. Este es un aprendizaje que nos llevamos; todas las formas de vivir son una más de las infinitas posibilidades. Y nosotras como personas y futuras profesionales de la psicología tenemos que recordarlo cuando entramos en otras vidas.

Ahora, como profesionales de la psicología, podemos tener nuestra propia visión de lo que significa amar y formar vínculos. Si una persona acude a consulta o nos pide consejo sobre su relación, sea el tipo de relación que sea, intentaríamos movernos a través de un lenguaje que diluyera los celos y el pensamiento jerárquico. Y lo que tenemos claro es que no hablaríamos de forma negativa de las relaciones que están formadas por más de una persona, ni pondríamos en tesitura de elegir con cuál de estas personas quiere forjar su futuro porque hoy sabemos que es posible con todas y cada una de ellas, siempre y cuando los cuidados estén en el centro y no perjudique la salud de nadie. Porque los cuidados también deben ser el centro de la relación profesional, prima el bienestar de la persona sobre todo lo demás y la forma en la que alcance ese bienestar tiene que venir determinada por ella.

Es inevitable que el psicólogo lleve su mundo al encuentro, lo que es peligroso es que imponga la creencia del mundo como una prescripción facultativa, donde no se deja influenciar por lo que le llega. No podemos obligar a elegir entre dos, tres o más personas para establecer una relación romántica, tampoco podemos obligar a darle un nombre o a colocar a la familia por encima de todo lo demás. Esta es nuestra invitación a romper la jerarquía, a deconstruir todo lo que damos por hecho y cuestionarnos desde donde nosotros, como seres únicos e interconectados, queremos vivir nuestra vida.

Sabemos que existen algunos espacios, lugares, iniciativas donde no se estimula la competición, donde nos alegramos de los triunfos de los demás, donde los celos se encuentran diluidos... Fascinadas de estos destellos que ya existen, nos preguntamos ¿qué pasaría si se trasladara a la educación, a la política, a la psicología, a la familia... lo que hemos aprendido de las relaciones no-monógamas? Nos imaginamos un mundo en el que, al derribar la competitividad, todas las personas podamos aprender de todas, primando la calidad de las relaciones, un mundo dónde festejemos el triunfo de nuestros amigos/as, familiares, nuestros compañeros/as de profesión como si fuera el propio y donde la rivalidad se venza a base de compañerismo y solidaridad.

Nos despedimos repartiendo llaves para todas aquellas personas que imaginan vivirlo y quieran vivirlo. Esperamos que esas llaves suspendan lo obvio.

## REFERENCIAS

- Berbel, A. (2018). *Cuerpos nos monógamos. Género, agencia y prácticas de resistencia feminista* (Tesis de pregrado). Universidad del País Vasco, España.
- Butler, J. (2017). *Cuerpos aliados y lucha política. Hacia una teoría performativa de la asamblea*. Barcelona: Paidós.
- Enciso, G. (2015). *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor. O lo que las palabras callaban sobre el cuerpo* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Esteban, M. L. (2016). Antropología del cuerpo. Itinerarios corporales y relaciones de género. *Perifèria*, 3, 134-147.
- Denzin, N.K. (2001). The reflexive interview and a performative social science. *Qualitative research*, 1(1), 23-46. Doi:10.1177/146879410100100102
- Firestone, S. (1976). *La dialéctica del sexo: en defensa de la revolución feminista*. España: Editorial Kairós.
- Gergen, K. (2005). *Construir la Realidad. El futuro de la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2006). *El yo saturado: Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional. Más allá del Yo y de la Comunidad*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.
- Ghiso, A. (1997). *Investigación dialógica, resistencia al pensamiento único*. Congreso Mundial de Convergencia en Investigación Participativa. Cartagena, Colombia.
- Montiel, K. (2016). Ollin kan... el eterno movimiento. En N. Mogrovejo (Ed.) *Contra- amor, poliamor, relaciones abiertas y sexo causal. Reflexiones de lesbianas del Abya Yala* (pp. 119-126). Colombia: Desdeabajo.
- Rubin G. *Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad*. En: Vance C, comp. *Placer y peligro: explorando la sexualidad femenina*. Madrid: Talasa, 1989:140



- Russell, S. y Carey, M. (2003). Outsider-witness practices: Some answers to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 3-16.
- Vasallo, B. (2013, 22 de marzo). Romper la monogamia como apuesta política. *Pikara magazine*. Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/2013/03/romper-la-monogamia-como-apuesta-politica/>
- Vasallo, B. (2018). *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*. Barcelona: La oveja roja.
- Vidiella, J. (2014). De fronteras, cuerpos y espacios liminales. *Revista Digital do LAV*, 7 (3), 78-99. doi: <http://dx.doi.org/10.5902/1983734816718>
- White, M. (2002). Definitional ceremony and outsider-witness responses. Londres: *Dulwich Centre*. Recuperado de: [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au)