

dad” y, desafortunadamente para ellas, la pareja no suele tomar a bien este tipo de confesiones, por lo que acaban usándolas como arma en contra de quien la dijo. Así que lo más aconsejable en una pareja sana es reservarse algunos asuntos personales para uno mismo. Finalmente, te diré que el psicólogo experto en comportamiento Paul Ekman, uno de los más grandes referentes mundiales en el tema, menciona en su libro *Cómo detectar mentiras*, una verdad contundente aunque incómoda, y es que, nos guste o no, ocultar y mentir forma parte inherente de las relaciones humanas y pretender que en una relación no se guarden secretos es, además de ingenuo, imposible.

58. ¿POR QUÉ MI PAREJA NO QUIERE CONVIVIR CON MI FAMILIA?

Ángel David

Es evidente que, para la mayoría de las parejas, importa que cada miembro de la misma lleve una buena relación tanto con su propia familia como con la del otro integrante. Aquí debes recordar lo que ya hemos visto acerca del gregarismo humano, es decir, de la necesidad vital de agruparnos con otros de nuestra especie —principalmente con quienes nos une un vínculo emocional— para funcionar de manera adecuada, ya que la soledad y la consabida desconexión emocional que puede implicar, no es algo que nos siente bien. Esta actitud es tan importante que existe una plétora de estudios que demuestran la relación directa entre la felicidad y la forma en que se relacionan las familias;¹³ entonces llevar una adecuada relación con esta se convierte en

¹³ Cuadra, L., H. y Florenzano U., R. (2003). "El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva". *Revista de Psicología*, vol. 12, núm. 1, pp. 83-96.

un tema sustancial y algo significativamente mayor para la pareja. Pero ¿qué ocurre cuando tu pareja no se lleva bien e incluso francamente mal con tu familia o viceversa?

Antes que nada, es necesario que aceptes que cuando alguien establece una relación de pareja con otra persona, no solamente se está vinculando a ese ser sino también a su familia —más en específico a los padres de su pareja—, y de forma inversa, al terminar la relación lo sano es, en muchas ocasiones, también desvincularse de esa familia. Este sistema es denominado “los cuatro fantasmas” y es propio del lenguaje emocional, así como de la herencia intergeneracional de cada individuo. Algunas personas quieren acaparar por completo a sus parejas y exigen que su atención deba estar centrada en ella o exclusivamente en su relación, por lo que el vínculo de esta con su familia de origen es visto como una intrusión desestabilizadora (ver respuesta 47). Es cierto que, en ocasiones, una familia que se entrometa en la vida de uno de sus integrantes puede rebasar límites que no deberían traspasarse y ello genera caos, así como conflictos; también puede darse el caso de una pareja en la cual uno de los miembros no quiera convivir con la familia del otro usando como pretexto que esa relación afecta la propia y, así, conserva la posesión de la persona para no tener competencia alguna, ya que esto es más conveniente para sus objetivos. Este tipo de reacción es muy común en personas controladoras e incluso en aquellas que violentan de alguna manera a sus parejas.

En realidad, hay multitud de factores para que esto ocurra, como el no llevarse bien con una persona específica de la familia política o que en algún momento esta le haya mostrado algún tipo de descortesía que haya creado una animadversión profunda (ver respuesta 97). Sin embargo, es más común que la razón de esto tenga dos orígenes distintos: que quien se muestre reacio a aceptar a la familia política crea que esta tiene ideas, creencias, dinámicas o educación “equivocadas”, debido a que la suya es muy diferente —y, por ende, mejor— o, por otro lado, que la persona que no

quiere relacionarse con la familia de su pareja siente celos o envidia porque nota que su pareja tiene algo de lo que ella careció (un tipo de dinámica familiar que no tuvo en su propia experiencia), por lo que es probable que su pareja lleve una relación buena y unida con su propia familia y el otro haya carecido de esto o no se lleve bien con la suya. En el segundo caso, incluso aunque la familia política tenga un buen trato con el cónyuge de su familiar, probablemente este seguirá sin querer convivir con ella debido a que nadie puede dar o llevar a cabo algo que no experimentó por sí mismo; sin embargo, esto es algo que esa persona debe solucionar y puedo asegurarte que no lo logrará *solo porque tú accedas a olvidarte de los tuyos por ella*. Recuerda que la envidia es un sentimiento que nos embarga a todos de vez en cuando y que, por sí solo, no es un sentimiento disfuncional porque nos hace reconocernos como carentes de algo y al verlo en otro podemos motivarnos a tenerlo o emularlo; el problema surge cuando, por ese sentimiento de no tener algo, denostamos y criticamos a la persona que sí lo posee, e incluso, intentamos sabotearla para que lo pierda, como podría ser este caso. A final de cuentas, recuerda que, sea cual sea la razón, ni tu pareja ni nadie tiene derecho a alejarte de tu familia y eres tú quien debe establecer los sanos límites de la convivencia con los demás. Si tu familia es intrusiva, eres tú quien tendría que identificarlo y actuar en consecuencia, en lugar de permitir que un tercero quiera obligarte a zanjarse eso a su beneficio.

59. ¿ME CONVIENE TENER UNA RELACIÓN ABIERTA?

Kristel

Lo primero que hay que aclarar en este caso es lo que significa *relación abierta*, porque sorprendentemente mucha gente que dice

estar inmersa en una no conoce la acepción real de la misma. El término se refiere a dos personas que están involucradas en una relación sentimental y estable entre ellas, pero que tienen vía libre para tener sexo con alguien más cuando así lo deseen. Por lo tanto, las premisas de una pareja que se desarrolle en esta situación son la mentalidad amplia y, particularmente, la honestidad, porque esa vía libre está otorgada por el previo consentimiento de ambos miembros de la pareja. ¿Cómo tener una relación abierta? Bueno, hay reglas implícitas en esta situación. Una de ellas es la transparencia por encima de cualquier otra cosa, se deben estipular claramente los límites que tendrá la relación. Por ejemplo, si al tener intimidad con otra persona se van a contar lo que ocurrió o prefieren no saber nada al respecto; si los encuentros con alguien más serán solamente fuera de la casa en común o dentro de la misma, pero sin utilizar la alcoba principal; si incluirán a personas casadas en la ecuación, etc. (ver respuesta 60). Una segunda máxima es establecer la seguridad como un asunto prioritario, esto significa que es responsabilidad de cada miembro cuidar tanto su integridad física como la de su pareja, lo cual se logra practicando sexo seguro. Otra característica que define una relación abierta es que una vez que se ha hablado el punto y que ambos integrantes lo han aceptado, *no está permitido el reclamo por haberse acostado con alguien ajeno a la relación*, porque ello está en contraposición directa con las reglas que hacen funcionar ese tipo de relaciones. Es decir, si vas a entrar en algo así y aceptas, no puedes *echarte para atrás* porque ya no te guste después; en ese caso, lo más aconsejable es dar por terminado el vínculo o *recordarlo*.

Pero acaso lo que más debe quedar claro y sin duda alguna es que ambos integrantes saben que tienen un compromiso real a la vez que conscientemente elegido con el otro, y que su relación de pareja es una que conlleva total seriedad, pero admiten que en la parte sexual quieren diversificarse; ello no significa que esta

opción sea un permiso para la promiscuidad ni mucho menos implica dejar de amarse o de cumplir con sus deberes dentro y hacia el vínculo amoroso. Sin embargo, los miembros de la relación son humanos, por lo que en ocasiones, lo físico puede ser un vehículo para que uno de ellos puede enamorarse de un tercero. Sí, ese es un riesgo y uno que debe ser calculado previamente. Aquí conviene recordar que una cosa es la pasión o *eros* que puedo sentir por la nueva persona, y otra el vínculo de amor construido con la pareja estable. En cualquier caso, la conveniencia de tener una relación con estas características queda a criterio de cada persona, por lo que es importante analizar previamente tanto los pros como los contras de acuerdo con tu propia personalidad y, de decidir hacerlo, lanzarse con todo a esa aventura.

60. ¿POR QUÉ ME ATRAEN LAS PERSONAS CASADAS?

Samantha

“En gustos se rompen géneros”, como se suele decir, y puede ser que sencillamente haya muchas personas casadas que te parezcan física, intelectual o emocionalmente atractivas, lo que es completamente entendible. También es importante no leer esta respuesta desde un punto de vista exclusivamente moral, es decir, si está “bien” o “mal” que te gusten las personas casadas, independientemente de si estás o no en una relación con alguna de ellas (ver respuesta 77). Sin embargo, lo que considero más pertinente en este capítulo es darte mi apreciación acerca de las dos razones que pueden estar ocultas detrás de lo aparentemente superficial, como puede ser la atracción física o el juicio moral en este caso.

Una primera razón que puede influir para que esto ocurra es que las personas repetimos aquello que aprendimos a llamar

“normal”, aunque esto no sea necesariamente algo sano para nosotros o para los demás. Tendemos a emular los patrones previamente establecidos que hemos visto, y por lo tanto aprendido, en las primeras relaciones de pareja importantes de nuestras vidas. Casi siempre estas primeras relaciones son las de los padres. He constatado, a través del tiempo, que muchas de las personas que se vinculan con otras que ya se encuentran comprometidas con alguien más es porque a) la misma relación de sus padres fue así (ver respuesta 46), es decir, uno de los progenitores —recurrentemente, el padre— estaba casado con alguien más y la persona fue fruto de una segunda relación, por lo que ese tipo de unión entre los padres fue algo normal para el susodicho durante los primeros años de su vida, o porque b) padeció la ausencia emocional de uno de sus padres y tuvo huellas de abandono que necesitan ser sanadas; un ejemplo de esto último puede ser el de la niña que ha crecido con un padre emocionalmente indispuerto y que por lo tanto le dio mayor relevancia a otras personas que a su hija y sus necesidades. Si esto ocurrió, desde luego que hubo un gran impacto emocional en ella y es posible que de adulta tienda a ver a los hombres inaccesibles como una representación de aquello que resultó normal en la relación con el primer y más importante hombre de su vida —su padre—, por lo que se sentirá atraída por este patrón de inaccesibilidad y ¿qué más indisposición emocional que una persona que ya tiene a alguien más ocupando el lugar que esta mujer quiere llenar? De acuerdo con esta premisa, un hombre casado es la pareja “ideal”.

Por otro lado, cuando alguien se siente poderosamente atraído por una persona ya comprometida, lo que hace es apreciar que algo debe de haber en la personalidad de ella para que, por decirlo de alguna forma, “esté fuera del mercado”; es posible que intuitivamente sepa que esa persona tiene cualidades que la hacen codiciada por los demás, quizá sea un buen proveedor, una buena madre, alguien con altos valores o con capacidades

que lo vuelven deseable. Aquí entra en juego la característica fundamental que ha hecho posible el avance de los seres humanos hasta situarse en la cima de la evolución: la curiosidad por descubrir qué hay más allá de lo evidente. La curiosidad es lo que nos ha permitido progresar en ciencias, artes, economía y en un sinnúmero de actividades, y ciertamente nuestra psique juega el rol preponderante en ello. Así pues, muchas veces la curiosidad termina *matando al gato* y se corre el riesgo de quedar atrapado en una relación con alguien que ya tiene un compromiso al cual, dicho sea de paso y de acuerdo con mi experiencia profesional, difícilmente renunciará.

61. ¿POR QUÉ SOY INFIEL?

Arturo

De acuerdo con un estudio llevado a cabo entre 2014 y 2015 por el Instituto Nacional de Psiquiatría, 90% de los hombres y 70% de las mujeres en un matrimonio admitían haber cometido, al menos una vez en su vida, infidelidad a sus cónyuges. De estos casos, la mayoría ocurrían en edades comprendidas entre los 45 y 60 años. El estudio incluso menciona la intervención del factor genético RS334 como un posible potenciador de estados celóticos e infidelidad, lo que invita a repensar el asunto ya que, a la luz de esta información, parece comprobarse aquello que muchos aún se niegan a admitir: *que la infidelidad está siempre presente en la relación de pareja y que, sobre todo, parece ser la regla y no la excepción*. Lo anterior lleva a cuestionarse cuáles son los factores que rigen el comportamiento infiel y cómo es que se presentan en la relación.

Desde mi punto de vista, existen dos tipos de infidelidades: las *disposicionales* y las *situacionales*. A grandes rasgos se explican de la siguiente forma: en la primera existe la intención y la pla-

neación de cometer la infidelidad, es lo que se conoce también como *infidelidad crónica*, el famoso mito de don Juan (o doña Juana). Se le llama disposicional porque hay una tendencia natural o aprendida de la personalidad del individuo que le lleva a cometer la traición; es decir, que sin importar lo que las parejas de estas personalidades hagan para mantener un sano vínculo, la infidelidad las hará sus presas porque está en la disposición de sus cónyuges ejercerla. Por otro lado, en la infidelidad situacional no se tiene realmente la intención de caer en ella, pero, en algún determinado momento, las circunstancias confluyen de tal forma que terminan por colocar a la persona en un punto donde debe tomar una decisión y acaba inclinándose por el acto infiel. Esta última ocurre en aquellas personas que tuvieron una *aventura de una noche*, por así decirlo, y que ellas mismas ni siquiera consideraban previo a ese instante.

Puedo decirte que he constatado que las personas que fueron infieles situacionales dicen la verdad al expresar que jamás habían considerado antes ser infieles. Generalmente se trata de hombres y mujeres que aman a sus parejas, que no quieren separarse de ellas y que sienten un auténtico remordimiento por lo que sucedió; sin embargo, las circunstancias particulares de su historia actual les jugaron en contra. No quiero que pienses que justifico la decisión de ser infiel; no es así, pero sí te digo que no se puede ver ese acto de la manera tan simplista y hasta superficial con la que solemos hacerlo. La situación y las circunstancias pesan, nos guste o no.¹⁴ También es cierto que cualquiera de nosotros hemos dicho que nos comportaríamos de tal o cual forma si nos encontramos en una situación determinada, pero es probable que al momento de experimentarla terminemos realizando algo muy distinto a lo que originalmente juramos que íbamos a hacer

¹⁴ Zimbardo, P. G. (2004). *A Situationist Perspective on the Psychology of Evil: Understanding How Good People Are Transformed into Perpetrators*. Psychology Department, Stanford University Press, pp. 1-23.

(ver respuesta 25). ¿Por qué esto es así? Porque somos humanos. En el caso de la infidelidad, es importante conocer si estamos con un infiel crónico, es decir, alguien que presenta una disposición o, en caso contrario, con una pareja que —sin justificar ni condonar su proceder— ha sido guiada por las circunstancias a cometer un error porque a partir de esto podremos tener una idea más clara de cómo enfrentar el asunto (ver respuesta 80).

62. ¿MI PAREJA INFIEL ME AMA?

Sandra

Esta pregunta es una de las más duras. Es complicada porque creo que es difícil que haya algo más doloroso para una persona dentro de la relación de pareja que descubrir que el ser que escogió para compartir su vida, sueños y metas ha traicionado su confianza al tener un amorío con alguien más. No obstante, y si eres capaz de hacer a un lado —tan solo por un momento— la emoción, así como los sentimientos de decepción y amargura, podrás entender que la respuesta no es un “sí” o un “no” tajante a este cuestionamiento, sino un “depende”. ¿Y de qué va a depender? De si la infidelidad de tu pareja fue un error o es parte de un patrón sistemático. Sin embargo, soy consciente de que es arriesgado decir que una persona puede o no amar a su pareja por ciertos motivos, ya que estos tienden a ser subjetivos (ver respuesta 24), pero también que, en el caso del infiel, hay puntos a tener en cuenta para darse una idea más clara del asunto.

Al hablar de infidelidad, hay dos posibles escenarios (ver respuesta 65). El primero de ellos es que tu pareja haya tenido un *affaire* una sola vez con otra persona. Cuando esto es así, las posibilidades de que esta decisión haya sido un error derivado de ciertas circunstancias dentro de tu relación son altas, por lo que

también es casi un hecho que tu pareja sigue sintiendo amor por ti, pero —al igual que tú y cualquier ser humano falible— no ha sabido resolver situaciones que la llevaron a tomar la decisión de ser infiel (ver respuesta 68). Esto no significa que debas justificar lo que ocurrió y no tomar cartas en el asunto, o que yo avalo su proceder infiel; lo que estoy tratando de transmitir es que si un miembro de la pareja toma una equivocación aislada —como puede ser este tipo de infidelidad—, es en respuesta a una situación que lo tiene incómodo dentro de la relación y no posee las herramientas emocionales para resolverla. Ni mal ni bien, es lo que es. Me he topado muchas veces con parejas que realmente se aman, pero son incapaces de valorar las necesidades del otro y no le dan la debida importancia a la comunicación, la empatía o la libertad del cónyuge, y en momentos de crisis, este no haya mejor salida que buscar el consuelo en otra parte.

Cuando una persona en esta situación es infiel no es porque no ame a su pareja, lo que normalmente busca es un *cambio de contexto*, ya que el que tiene en casa no le está viniendo bien y, en muchas ocasiones, cuando las cosas en pareja se renegocian y se acercan más al contexto que desea la persona —sin desvalorizar lo que el otro quiere—, el interés por la infidelidad desaparece. La mejor forma de evaluar la situación consiste en no tomar una decisión emocional y permitirse vivir el dolor del engaño, y con el paso del tiempo poder sentarse a elaborar un diálogo que retroalimente la relación y de forma madura permita exponer la situación que pudo llevar a nuestra pareja a tomar esa decisión. También me he dado cuenta de que, muchas veces y aunque suene increíble, una situación de infidelidad es lo mejor que le ha ocurrido a una pareja porque contribuye a reiniciar la relación con nuevas y más fructíferas reglas (ver respuesta 68).

Por otro lado, cuando la infidelidad es crónica, es decir, cuando el infiel ha optado por esto en muchas ocasiones, la problemática es distinta. Una vez, es un error. Cierto. Pero dos o

más, es un patrón. De las grandes mentiras que las personas que son infieles crónicas dicen en consulta destaca “no puedo evitarlo”, lo cual es mentira porque ser fiel o infiel es una acción, es decir, evidentemente no se pueden evitar los pensamientos de decepción en la relación actual e incluso es muy difícil evitar el sentimiento de deseo por alguien que no sea nuestra pareja, pero cuando se llevan estos dos a la acción se está haciendo una elección y eso sí es evitable; el problema es que requiere de una alta dosis de autocontrol y los infieles disposicionales carecen de un sistema de autorregulación efectivo; por lo tanto, dudo que un infiel crónico ame auténticamente a su pareja; quizá tenga un sentimiento distinto por ella que por el resto de sus romances, pero que esto pueda considerarse amor de pareja o de compañeros es cuestionable, en gran parte porque esta actitud se opone a los cuatro grandes pilares sobre los que descansa una sana y efectiva relación (ver respuesta 14).

63. ¿QUÉ HAGO SI MI PAREJA NO ACEPTA A MIS HIJOS?

Rafael

Si tu actual pareja te pone en el predicamento de escoger entre ella o tus hijos, más vale que te replantees —y rápido— si te resulta sano seguir en esa relación. Tristemente, muchas personas optan por no perder a sus parejas, y de esta forma traicionan la más básica regla de las relaciones filio-parentales: Todo padre tiene la obligación de velar por el bienestar de su hijo. Lo anterior es así por la sencilla —aunque contundente— razón de que un hijo no pide venir al mundo, sino que los padres son quienes lo traen y, por lo tanto, en automático, ello lleva implícita la aceptación de que ese ser dependerá de su padre o madre para sobrevivir física,

mental y emocionalmente. Cuando tu pareja se molesta cada vez que tienes que ver a tus hijos o no soporta que vivan con ustedes, te está mandando la señal inequívoca de una desestructura emocional en su persona y no es conveniente hacer oídos sordos a ello (ver respuesta 42). Dentro de su incapacidad cognitiva y emocional (inmadurez), lo que esta pareja está viendo es una especie de competencia por tu cariño entre tus vástagos y ella. Si un adulto no puede entender que son relaciones diferentes y que cada una de ellas puede llegar a ocupar un papel preponderante en tu vida sin necesidad de poner a pelear la una con la otra, estás en un vínculo con alguien que actúa dentro de lo que se llama *infantilismo cognitivo* (ver respuesta 96). Ese alguien constantemente intentará envolverte en una serie de actitudes caprichosas y chantajistas por el control de tu atención. Una persona estructurada emocionalmente comprende y acepta que si inicia una relación con alguien que tiene hijos de una anterior relación, la prioridad de su pareja será su descendencia y no ella, por lo que intentará encontrar e incluso promover un balance entre las tres partes involucradas. Si esto no resulta así, es posible que tengas muchos dolores de cabeza por algo que, seguramente, no cambiará, ya que tu pareja se comporta de esa forma por sus propias huellas de abandono que no ha podido resolver. Así que, mientras no lo haga, seguirá manteniendo la misma actitud.

64. ¿FUNCIONAN LAS RELACIONES A DISTANCIA?

Rosa

Desde luego que siempre hay excepciones, y prueba de ello son algunas de las historias de éxito que todos hemos escuchado, pero recuerda que yo te hablo de la norma, es decir, *de lo que*

más se repite y, basado en ello, puedo decirte que las relaciones a distancia difícilmente funcionan. La pregunta es: ¿por qué ocurre así? Vivimos en una época donde el auge de los sitios *online* para encontrar pareja, así como de las redes sociales y las aplicaciones de videollamadas que acercan a las personas son el pan de cada día, y eso es un hecho que ha transformado para siempre el mundo de las relaciones; sin embargo, esto no necesariamente es algo que funcione en el plano romántico porque deja de lado la esencia en la que se constituye la construcción del proceso amoroso. El amor, de acuerdo con la visión griega del mismo, está conformado por tres grandes procesos: *eros*, *philia* y *ágape* (ver respuesta 1). Para alcanzar el amor auténtico es necesario, primordialmente, poder sobrevivir como pareja al paso decepcionante de *eros* (el enamoramiento) a *philia* (la amistad), donde los ideales se rompen y son sustituidos por la realidad. Cuando una relación se construye solamente a distancia, se corre el riesgo de eternizarnos en *eros* y negarnos a aceptar la realidad de lo que el otro es.

Por ejemplo, una de las preguntas que suelo hacerles a las personas que tienen una relación a distancia es: “¿Cuánto llevas con tu pareja?”, a lo que pueden responder: “tres años”, por lo que acto seguido vuelvo a cuestionar: “Y de ese tiempo ¿cuánto has pasado cara a cara, en convivencia real con ella?”. La respuesta suele ser: “unos pocos meses” y por lo regular agregan que ya están a punto de irse a vivir a otro lugar —incluso a otro país— y dejar todo porque lo que han hablado a distancia con esa persona es tan maravilloso que están seguros de haber encontrado a la pareja perfecta. Ante esto, no puedo más que pensar que aún se siguen manteniendo en el proceso primario del amor, es decir, en *eros*, y tal estado tendrá que desaparecer para darle paso o no a la posibilidad de amor real; el problema es que, en una pareja con una relación normal, es decir, de convivencia real diaria, dicho proceso tiene una duración promedio de año y medio, por lo

que cuando la persona que mantiene una relación a distancia se despierta de *eros* y empieza a ver que la cosa no es tan maravillosa como parecía a través de una pantalla, ya se encuentra embarcada —simbólica y literalmente— en una aventura lejos de su país, estrato social o cultura, lo que la decepciona rápidamente y se aterra al sentirse atrapada con un desconocido que ella juraba “conocer perfectamente”. Lo cierto es que no hay nada mejor y que permita el conocimiento auténtico de dos seres que el contacto frente a frente constante y si le apuestas solamente a lo que ves a través de la pantalla de una computadora, seguro que habrá aspectos que vas a obviar y serán de consideración. Muchas veces he visto a personas que son violentadas por sus parejas, casi desde el mismo inicio de la relación virtual, sin que estas lo perciban, y ello solamente se acrecienta con el contacto real (ver respuesta 41). Como dije al principio, siempre hay excepciones, pero mientras más claro estés en esto, más seguro avanzarás en tal tipo de relación.

65. ¿PUEDO AMAR A DOS PERSONAS A LA VEZ?

Juan Manuel

Probablemente esta es una de las dudas que más atormenta a las personas que se encuentran ante la disyuntiva de decidir entre una relación romántica y otra, lo que la lleva a ser planteada con bastante frecuencia cuando aparece un tercero en medio de la pareja ya establecida. Si viéramos la cuestión amorosa desde un plano no romántico, por supuesto que la respuesta sería un “sí” contundente, puedo amar a dos personas al mismo tiempo; se puede amar a un hijo y al otro por igual, o al esposo y al padre, pero el asunto es mucho más complejo cuando se refiere a sentir

amor de pareja a la vez por dos o más personas. De hecho, neurológicamente sí es posible amar a dos personas a la vez debido a que el cerebro permite elaborar procesos afectivos en la misma área (prefrontal) al mismo tiempo y la generación de hormonas de felicidad, bienestar y afecto se produce en tal cantidad que alcanza para distintos cursos químicos. Sin embargo, esto no se refiere en específico a un amor erótico o *eros*, por lo que se suele aplicar más en los casos de amor paternal, filial o fraternal, que en los de vínculo romántico.

Pese a que en muchas culturas se tiene la idea del “poliamor” como una dinámica que puede funcionar, lo cierto es que difícilmente esto es así, por lo que si tienes sentimientos intensos por dos personas a la vez en el plano de pareja, no significa que ames a ambas. Esta afirmación no solamente es mía, sino de muchos grandes estudiosos de los procesos del amor y el romance, encabezados por el gran Francesco Alberoni, quien en su libro *Enamoramiento y amor* pone de relieve la diferencia entre un proceso y otro, mismo que me servirá para explicarte por qué no es posible amar románticamente a dos personas a la vez.

De acuerdo a la versión helénica del amor y como ya lo he mencionado, este se divide en tres grandes momentos: *eros*, que es el enamoramiento, es decir, la pasión que, por lo regular suele durar de tres meses a tres años; *philia* o amor amistoso, que es el estado que nace cuando *eros* muere, es decir, cuando ya no nos domina la pasión por nuestra pareja y empezamos a ver sus defectos y virtudes por igual, lo que nos lleva a comenzar a formar un sentido de compañerismo y amor solidario con ella; y finalmente *ágape*, que es el amor que surge de la compasión y la aceptación del otro simplemente por el hecho de que es él y está a mi lado, no exijo y fluyo en su compañía. La parte que nos interesa para responder esta pregunta es *eros* y *philia*.

Eros no se considera amor sino enamoramiento, mientras que *philia* y *ágape* se consideran amor auténtico. Por lo general, cuan-

do una persona dice que ama a dos seres por igual, lo que está haciendo es vivir la experiencia del proceso amoroso con ambas, pero a destiempo, es decir, mientras que con una se encuentra en *philia* o *ágape*, con la otra está en *eros*. Esto es muy común en la persona que se debate entre la relación establecida y el amante. Un hombre que cree que ama a la esposa y a la amante, lo que hace es amar amistosamente (*philia*) o compasivamente (*ágape*) a la primera y estar desbocado en pasión (*eros*) por la segunda. Las sensaciones son tan arrolladoras en el enamoramiento que le hace creer que ama a esa mujer, cuando lo que experimenta es deseo. *Esta es la razón por la que mucha gente que se va con el amante regresa, con el tiempo, a su antigua relación* al darse cuenta de que la pasión no se terminó por convertir en lo que tenía con la pareja establecida, es decir, no se consolidó en amor auténtico. Desde luego que con el tercero en discordia puede ser que se dé con el transcurrir del tiempo el paso de *eros* a *philia*, pero esto, a final de cuentas, es un riesgo. Es un motivo por el que, a pesar de que una persona puede experimentar sensaciones brutales y maravillosas con uno de los dos prospectos, no entra dentro de lo que es amor de pareja.

En resumen, ama a uno y desea al otro. Pero ¿qué sucede cuando apenas estás empezando el proceso de amor con dos personas y crees que las amas a ambas? Lo que ocurre es que estás queriendo a las dos, y querer y desear en este caso pueden tomarse como sinónimos; las dos personas causan una revolución química en tu cerebro que te hacen sentir que necesitas que ambas estén contigo; no obstante, tarde o temprano tenderás a decidirte por una que accederá —con el tiempo— a convertirse en amor auténtico y, generalmente, la que se impone es la antigua pareja (ver respuesta 26). Mientras eso ocurre, permite que *eros* siga su camino natural y no te esfuerces por imponerte una elección, ya que este sabrá qué hacer.