

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 15 DE MAYO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

¿SE PUEDE AMAR A DOS PERSONAS A LA VEZ?

¿Alguna vez te has enamorado de alguien cuando ya estabas comprometido/a en una relación? ¿Has estado enamorado/a de dos personas al mismo tiempo?

Existen casos de personas que quieren a sus parejas y no se imaginan sin ellas, pero que al mismo tiempo, quieren disfrutar, o se enamoran, de otra persona por el trato especial que reciben o la sensación de atracción que sienten.

Es un tema complicado y está claro que lo normal sería amar y dar amor a solo una persona, pero la realidad y los múltiples casos demuestran, que si existen personas que desean, quieren, e incluso dicen que aman a dos personas al mismo tiempo. **En teoría se podría amar a dos personas pero en la práctica no.**

Si nos regimos por principios morales o filosóficos, la respuesta rotunda en la mayoría de los casos, sería no. Dejando a un lado las religiones y filosofías de la moralidad, la realidad más cercana nos demuestra que sí, y que ocurre más veces de lo que pensamos.

En primer lugar, hemos de tener claro que en nuestra sociedad no está bien visto mantener un compromiso con dos personas a la vez. Por lo tanto no es concebible que alguien manifieste abiertamente que está enamorado de dos personas. Una realidad así suele conllevar bastantes problemas, sufrimiento personal y presión social.

Son muchos los casos que llegan a la consulta, de personas que simplemente, declaran que sí están enamoradas de dos personas, que **sienten las mismas vivencias afectivas y cognitivas, la misma emoción en el estómago y el mismo deseo sexual**, pero sufren una polaridad simétrica donde no se excluye el conflicto.

Un profundo conflicto porque ellos/as mismas aceptan que no es lo correcto. Y que obviamente, está manteniendo un engaño con las dos personas al no revelarles la verdad.

Así entonces emocional y biológicamente es posible enamorarse de dos personas.

Ahora, ¿este tipo de relaciones aportan felicidad?

No al menos una felicidad duradera y estable. Ahondemos un poco en la bioquímica del amor.

En la primera fase de enamoramiento ganan las emociones de gran intensidad, esas que están regidas por la dopamina y la adrenalina. Auténticas drogas del cerebro que nos mantienen en un estado de semi-euforia que no dura más allá del año y medio o dos años. Más tarde aparece la oxitocina, que es la hormona del apego.

Ahí donde se desarrolla el amor romántico y ese estrecho vínculo entre la pareja donde se estabiliza la relación.

Más tarde, se desarrolla lo que se llama “el amor sexual maduro”, ahí donde se interrelacionan el **amor, el compromiso, y la proyección de futuro** entre la pareja.

Pero se cruza la etapa de una verdadera confusión, angustia, impotencia, el corazón partido en dos, estar en casa donde está guardada la máxima seguridad, pero sin querer soltar los amoríos que llegan a otorgar las nuevas emociones.

Cuando se está en casa y sigue la rutina mental acosante e incesante del secreto monólogo y repetido: ¿Qué hago? –No puedo más, esto no puede seguir así- Al primero/a se siente amarlo/a porque lo o la necesita, al segundo/a lo o la necesita porque siente amarlo/a, y no querer perder a ninguno/a de las dos.

Es lamentable vernos envueltos en una situación semejante, un verdadero callejón sin salida, una lucha desigual entre la razón atormentada y el corazón. Por su pareja llega a sentir hasta lástima, compasión, y por el otro/a un verdadero torbellino de pasiones desmedidas.

¿No será que en el fondo, lo único que se busca en tales circunstancias, es idealizar al amor en dos o más personas? Lo que no tiene uno/a, lo tiene y hasta de sobra el otro/a, y lo que vemos en el otro/a, no lo tiene nuestra pareja. Entonces tratamos de dividirnos para tener en dos, al hombre o mujer perfecta de nuestros sueños, aunque la consciencia nos traiga marcando el paso.

Cuando una persona llega a enamorarse de dos hombres o dos mujeres, seguramente esté atravesando alguna de estas fases.

Puede que con su actual pareja disponga en esos momentos de ese “amor sexual maduro”, mientras que con la otra persona esté viviendo esa primera fase de euforia regida por la adrenalina y la oxitocina. **Mientras uno o una le ofrece la estabilidad, el o la otra le aporta la emoción, la intensidad de lo nuevo.**

En esencia, cada una de esas parejas puede ofrecer necesidades que complementan en un momento dado, pero la mayoría de los estudios realizados al respecto dicen, que por lo general no se suele llegar al “amor maduro” en ambas relaciones.

El doble amor en ocasiones dura poco en otras más, pero siempre hay que añadirle la presión social, y en ocasiones hasta el sufrimiento.

Si realmente se amara a dos personas, ambas deberían recibir igual amor lo cual no es posible, uno/a sería cónyuge y otro/a amante, uno/a sería favorecido/a de alguna manera sobre otro/a y de hecho la persona desfavorecida reclamaría que no se le ama igual o buscaría también amar a dos y así sucesivamente, lo cual destruye a la larga, el núcleo familiar.

Existen casos en que efectivamente ese amor se ha mantenido largamente en el tiempo. Bien es cierto que los más longevos suelen ser los platónicos, pero nada es tan inhóspito e incomprensible que el amor, así que cuidado con ello.

Nunca busques afuera, lo que puedes encontrar dentro de ti, porque lo que hoy te puede parecer un sacrificio, si lo razones con madurez, prudencia y cordura, puede terminar siendo el mayor logro de tu vida, poniendo las cosas en su lugar, sin mezclar sentimientos. Busca ayuda con un profesional en psicología que pueda orientarte.

No pienses más en lo que hoy eres, sino en lo que puedes llegar a ser, convirtiéndote en un/a digno/a esposo/a, madre o padre, dueño/a de ti mismo/a y por ende de tu propio hogar.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.