BOLSA DE ESPECIALISTAS

AMORES PLURAIS: A ESCOLHA DA NÃO-MONOGAMIA

ANA ALEXANDRA CARVALHEIRA
PSICÓLOGA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 06.03.2016 às 14:00 | Atualizado há 1 semana | 0 Comentário(s)

O interesse romântico e/ou sexual por mais de uma pessoa é um dilema que a monogamia ainda não resolveu.

E possível amar mais de uma pessoa ao mesmo tempo? Quando sentimos realmente uma pessoa podemos sentir atracção sexual por outra? Se eu sinto atracção por outra pessoa isso significa que o meu casamento não está bem?

Estes são alguns exemplos de perguntas que assaltam a mentalidade pessoas em todas as sociedades e culturas onde a sistema relacional é a monogamia. Duas vistas perguntas com bastante frequência no meu consultório. São perguntas que geram dissonância, angústia, dúvida e conflito, e algumas vezes levam à ruptura de relações e perdas significativas, o que traz bastante sofrimento.

O interesse romântico e/ou sexual por mais de uma pessoa é um dilema que a monogamia ainda não resolveu. Nem pode resolver. Porque seguir o desejo erótico implica uma tendência naturalmente poligâmica.

Recorda-me do Florentino Ariza, personagem do *Amor nos Tempos de Cólera*, do magnífico Garcia Márquez, no acerto de despedida à amada que partia no navio, quando já pensava em ir ao encontro de outra (amada), profere num acesso de valsa "O coração tem mais quartos do que uma pensão de alcôvo".

Viver uma relação com total honestidade consigo próprio e com o outro, passa por encontrar a ideia de que outra pessoa pode chegar de repente e entrar no nosso coração. Passa por aceitar que a pessoa que está connosco pode ir embora a qualquer momento. E é duro aceitar a inevitável falta de segurança e instabilidade que define a condição humana.

Ser verdadeiramente livre, respeitar e aceitar a liberdade do outro, é das tarefas mais difíceis e desafiadoras de ser humano. E talvez por isso tenha sido necessário inventar a monogamia como um sistema regulador das relações. Um sistema regulado pela sociedade, pela religião e pelas leis.

É como tão bem acontece Fernando Pinto do Amaral, na novela *Lar*, em 1996: "*Sendo cada ser humano único e diferente de todos os demais, generalizou-se a partir do como amam e desde de que a atracção sexual deverá ficar-se num esse específico onde circunscrevem as emoções, de modo a que o desejo tornasse o nome do amor e o que as sociedades (sobretudo ficticias) pudessem transformar-se em sentimentos (sobretudo psiquicos). E desse modo uma vasta área dos percentagens da literatura amorosa do Ocidente*".

O QUE É A NÃO-MONOGAMIA?

A literatura para o seguir o desejo erótico, envolver-se na experiência amorosa, e criar vários espaços na coração para gostar e amar várias pessoas ao mesmo tempo mas, sempre numa condição de consensualidade, ou seja, todos de acordo. Esta é a grande marca das relações não-monogâmicas. Uma relação com afectos, compromissos, planos, e tudo aquilo que as pessoas **consensualmente** decidirem.

Quando falamos de relações não-monogâmicas, falamos de relações românticas, sexuais, amorosas e afectivas consensuais, entre duas ou mais pessoas de qualquer sexo e género. Todos os parceiros **explicitamente concordam** que cada parceiro pode ter relações românticas e/ou sexuais com outras pessoas.

Vulgarmente pensa-se que relações não-monogâmicas são, por exemplo, as relações abertas (ou casamentos abertos), em que ambos concordam que podem ter sexo extra-dilate, e o poliamor - o envolvimento em múltiplas relações amorosas com o conhecimento de todos os envolvidos, existindo um grau de compromisso. A principal característica das relações não-monogâmicas é que as pessoas podem dispor dos seus afectos e dos seus corpos livremente, consensualmente.

Os sistemas de poligamia, que existem vulgarmos sociedades e culturas, não são necessariamente consensuais, e por isso podem tornar-se em sistemas opressores de dominação (como a mensagamia também pode ser).

Uma das questões que vulgarmente surge sobre estas relações, é o ciúme. Como é que as pessoas não são enmagadas pelo ciúme. De um modo geral, o ciúme tem subjacente um sentimento de posse exclusiva de outra pessoa, e por consequinte, o medo de a perder. A grande questão é o que fazemos com o ciúme. Podemos tido com o ciúme com inatural/dade e controle, ou podemos aborrecer-se e sicletrar a outra pessoa. Agir com agressividade nuclivado pelo ciúme é era grande medida o resultado do ciúme/o que nos ensina a ser possessivos, pouco respectadores do outro e consumidores egoistas e autocentrados.

Para viver uma relação não-monogâmica é necessário muita empatia, alteridade, aceitar a liberdade do outro, discutir frequeças, negociar limites, pensar e agir de forma ética. Mas não é sempre assim, cada não que se juntam duas pessoas que trazem inevitavelmente diferentes, evidências e histórias de vida completamente diferentes! Eu diria que estas são os desafios de qualquer relação, monogâmica ou não. E não é fácil.

E O *SWING*?

A literatura científica tem considerado o *swing* como uma variante da não-monogamia. O *swing* é uma prática sexual entre casais em que, numa situação específica e delimitada, ambos o membros de um casal se envolvem sexualmente com os membros de outro casal. Em um modo geral, o *swing* acontece em contextos monogâmicos, onde a exclusão é a palavra-chave e "transgressão controlada". Ou seja, são casais monogâmicos que procuram esta prática em contextos e/ou particulares (por exemplo, em clubes ou festas organizadas para o efeito), e quando saem dali, mantêm a sua relação tradicional, na maioria das vezes, monogâmica.

A dificuldade de abordar este tema e de o compreender, é a enorme diversidade que se encontra a nível dos comportamentos sexuais e do grau de compromisso das relações.

COMPORTAMENTOS MODERNOS, ATITUDES VELHAS

No contexto sexual actual assistimos a uma banalização do sexo, em que a sexualidade é vista como um produto numa sociedade cada vez mais de consumo. Neste contexto de pós-modernidade, novas pessoas ficam bastantes/as em comportamentos e atitudes e envolvem-se nas ditas "relações alternativas". Mas muitas vezes, são é uma mscalha em liberdade e em verdade, consigo próprio e com o outro, e a pessoa acaba por sentir-se perdida.

Independentemente de qual o sistema em que as nos relacionamos, é fundamental haver uma **ética na relação** amorosa e/ou sexual. Uma ética de consentimento, da igualdade, do prazer partilhado, e do direito à sexualização e desvinculação.

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, estamos a levar a cabo um estudo online sobre os vários sistemas de relação. Agradecemos a sua participação (preferencial) **aqui**

ANA ALEXANDRA CARVALHEIRA
PSICÓLOGA

Ana Alexandra Carvalheira, professora e investigadora no ISPA. Realiza investigação na área da sexualidade, aliada à prática clínica que mantém desde 1987 como psicoterapeuta. É membro da International Academy of Sex Research, foi presidente da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica e tem dezenas de artigos publicados em revistas científicas internacionais. O que mais gosta, é do trabalho clínico com os clientes, onde mais aprende e de onde retira as questões que quer investigar.

PALAVRAS-CHAVE

RELAÇÕES COM OUTROS | COMPORTAMENTOS | MEDOS | FUNDAMENTOS MORAIS | FERNANDO PINTO DO AMARAL | GARCIA MARQUEZ | COMPORTAMENTOS | PERCEÇÕES SOCIAIS | AMOR NOS TEMPOS DE CÓLERA | PSICOLOGIA CLÍNICA

COMENTÁRIOS

ÚLTIMOS

ANA ALEXANDRA CARVALHEIRA
PSICÓLOGA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 06.03.2016

O que é que sustenta o desejo numa relação de longa duração?

CÉSIA PRADA
ESPECIALISTA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 06.03.2016

Dez razões para vacinar o seu cão ou gata

PEDRO SARDOSCHO
PSICÓLOGO

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 03.03.2016

Eletrodomésticos a metade do preço?

PEDRO COSTA
INSTITUTO CAM OUR

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 02.03.2016

Contratar um Personal Trainer: Sim ou não?

JULIANA CUNHA LOPES
MODA FEMININA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 26.02.2016

Moda feminina: Só uma pinga e basta

RICARDO BORGA VIEIRA
CRÍTICO

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 25.02.2016

"Boas empresas" recrutam mais facilmente, retêm os melhores e pagam menos

JOÃO ALONSO
VOGA JUNIOR

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 20.02.2016

Surge nova na MODALISBOA

MIGUEL PORTELA
PILOTO

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 19.02.2016

Rugby: nova época com mais candidatos ao título

EDUARDO MENDONÇA
JORNALISTA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 18.02.2016

Realidade virtual e realidade aumentada, confuso?

BENEDITA MENDONÇA
JORNALISTA

BOLSA DE ESPECIALISTAS | 18.02.2016

A inteligência útil do desporto

MAIS ARTIGOS

NEWSLETTERS VISÃO

VISÃO É PRECISO E GRÁTIS

- Passe a ser grande fonte de notícia
- Leia, ouça e divirta-se
- Histórias do dia

SUBSCREVER

MAIS VISTAS

1. Lua Cheia: Dez sábados para visitar os antigos
2. Sempre mal-me-esta esfiuam? Medo de palhaços e assobiadores despoa à Casa Branca
3. O mapa-mundo que aprendemos na escola é uma farsa
4. Os ovnis ao meio-dia que não o eram e eram mesmo boa ideia
5. Negativo, a metodologia
6. Drogas de fuga(s) são facilmente apeiçoa à mediocridade: debater fellowcares engomar direitos
7. Sexam (ou melhor) corrupto que Trump assumiu ter assediado?
8. O Nascimento depois do amanhecido de grande alcance? A ciência explica
9. Quando uma Multinacional se vai comunicativa: Goldman acordo pagou-me DAU: "O meu não se diz. Sorry"
10. Trump é candidato a sendo como Presidente dos Estados Unidos pode ter perdido as eleições