



Es pot estar enamorat de dues persones alhora?

[inicentrareport]Es pot estimar dues persones a la vegada i voler tenir-hi una relació? La resposta és clarament sí: tant emocionalment com biològicament som capaços d'estimar dos individus alhora i de manera romàntica. Ara bé, els psicòlegs assenyalen que cal diferenciar entre l'enamorament i l'amor, ja que de vegades es confonen.

El primer és passatger i molt intens: sentim que volem estar amb l'altra persona constantment i tendim a idealitzar-la. Quan aquesta intensitat s'acaba, l'enamorament es "transforma" en amor i la parella s'estabilitza o es trenca. Es pot dir doncs, que l'amor és més "realista": **és aquella etapa en què acceptem l'altre amb els seus defectes i virtuts i aprenem a cedir i arribar a acords perquè la relació funcioni.**

Ara bé, què passa si sentim enamorament o amor per dues persones a la vegada? Es tracta d'una situació habitual i que sol crear conflicte a causa de la idea de monogàmia que predomina en la societat. Primer de tot, si tenim parella i ens enamorem d'algú altre, ens hem de plantejar si la nostra relació funciona. I és que potser ens estem fixant en una altra persona perquè estem perdent l'interès cap a la nostra parella. També pot ser simplement atracció física. Sigui com sigui, cal reflexionar i prendre una decisió tenint en compte els nostres sentiments i també els nostres pensaments: no s'ha de deixar la lògica de banda.

Dit això, també pot ser que ens plantegem canviar de model de relació i optar per una relació oberta o pel poliamor. La primera consisteix en l'acord per part dels dos membres de la parella de mantenir relacions sexuals amb altres persones. En canvi, el poliamor implica relacions fora de la parella més emocionals i íntimes. És a dir, amb certa implicació sentimental, segons expliquen la sexòloga Elena Requena i la psicòloga Leticia Galeón, a la revista GQ.

Les expertes apunten **que establir "pautes" és clau perquè aquest tipus de relacions funcionin, Recuperem alguns consells de Psicologia y mente:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]
[facentrareport]