

LBRIS

We know
books

Non-Monogamia

– Ghidul relațiilor deschise

Din experiența unui terapeut despre
relații consensuale poliamoroase,
swinging și căsătorii deschise

Rhea Orion

Traducere din limba engleză de
Răzvan Lerescu



Cuprins

<i>Prefață</i>	9
Introducere	15
Partea I	
Definiții și probleme de ordin social	23
Capitolul 1. Basmul monogamiei	25
Capitolul 2. Percepții clinice și sociale eronate asupra non-monogamiei consimțite (NMC)	37
Capitolul 3. Înțelegerea non-monogamiei consimțite.....	54
Partea a II-a	
Probleme și intervenții	73
Capitolul 4. Acorduri, limite și reguli în non-monogamia consimțită	75
Studiu de caz: Jill și Jack.....	100
Capitolul 5. Consilierea pacienților geloși	107
Studiu de caz: Ann și Stan	127

Capitolul 6. Probleme de comunicare legate de dezvăluire și sinceritate	131
Studiu de caz: Sandra, Matt și Jon.....	146
Capitolul 7. E vorba despre timp.....	157
Studiu de caz: Kim și Ranger	174
Capitolul 8. Atenție și mindfulness în non-monogamia consimțită	183
Studiu de caz: Sherry, Barry și Shepherd.....	210
Capitolul 9. Sexul și non-monogamia consimțită	222
Studiu de caz: Annika.....	245
Capitolul 10. Familiile și non-monogamia consimțită.....	258
<i>Mulțumiri</i>	278
<i>Referințe</i>	281

Prefață

Jill se lamentează: „Am nevoie de sex în viața mea?“ Clatină din cap, vocea și mimica ei trădează deziluzia. „Nu vreau să divorțez. Eu și Jack ne înțelegem bine și fiul nostru are doar 5 ani. El e lumina vieții mele, desigur, dar în afară de asta eu vreau doar să pictez și să cresc cățeluși! Știu că Jack o ia razna însă. Cred că el nu vrea să mă înșele, iar eu *sunt* soția lui.“

Jill face parte dintr-un studiu pe care-l efectuez asupra non-monogamiei consimțite (NMC). Această conversație a avut loc în cabinetul meu, în 2001. Situația ei este una dintre multele care pot conduce la relații cu o structură netradițională. I-am explicat lui Jill, cum am făcut-o cu mulți alți pacienți, că nu există o cantitate stabilită științific de sex care trebuie bifat sau dorit. Nu există o frecvență stabilită științific a relațiilor sexuale în funcție de care putem considera un cuplu ca fiind „fericit“ sau „de succes“. Pentru mulți, dificultatea e dată de așteptarea de a putea menține o relație cu caracter exclusiv sexual.

Atunci când doi oameni își iau angajamentul să nu facă sex decât între ei pentru tot restul vieții, aceasta este doar o jumătate a angajamentului. Angajamentul implicit, căruia nu i se acordă prea multă atenție, este ca fiecare să-și asume că e *prezent* la datorie pentru a-și îndeplini rolul de *partener*.

Introducere

Probleme culturale care contează

Așa cum spunea și filosoful meu preferat din copilărie, dr. Seuss, „Poate că nu pare foarte important, știu, dar ESTE, așa că mă deranjez să vă spun asta“ (Seuss, 1962). Originile culturale și istoria căsniciei pot părea irelevante pentru a fi un terapeut eficient cu pacienții care practică non-monogamia consimțită (NMC), dar explic aceleași lucruri aproape fiecărei persoane care vine să-mi ceară ajutorul pentru probleme într-o relație monogamă sau NMC. Oamenii care au relații NMC au poate anumite cunoștințe în domeniu, pentru că înnoată împotriva curentului. Ca terapeuți, trebuie să înțelegem și să punem la îndoială contextele și normele care afectează semnificativ alegerile pe care le fac oamenii în viață, precum și motivele pentru care aceste alegeri funcționează sau nu. Oamenii sunt ușurați și recunoscători atunci când alegerile lor și ceea ce ei consideră a fi eșecuri sunt contextualizate în cadrul culturii care ne influențează pe toți. Atunci când înțeleg că s-au aflat sub influența unor puternici factori sociali pe care nu i-au putut controla deloc, ei se simt adesea ușurați de povara vinii individuale. Când lipsa de înțelegere este înlocuită de o perspectivă iluminată, are de câștigat și respectul de sine.

Non-monogamia consimțită este un fenomen recunoscut recent și aflat în creștere în lumea occidentală. Pe blogul „Polyamory in the News“ al lui „Alan M“, a fost publicat recent un articol al National Public Radio, „A cultural moment for polyamory“ (King, 2017), care prezintă creșterea profilului public al non-monogamiei consimțite. NMC pune la îndoială acceptarea și siguranța „normalului“. Așa cum a fost important ca știința să evolueze pentru a accepta că diferite genuri și orientări sexuale sunt, de fapt, „normale“, este la fel de important să înțelegem care sunt diferențele dintre monogamia tradițională, monogamia extinsă, poliamorie și toate formele de non-monogamie consimțită. Este nevoie să ne refamiliarizăm cu aspectele de ordin cultural și istoric legate de familii și căsătorii. Mulți dintre pacienți trebuie familiarizați cu aceste realități.

Monogamia declarată a reprezentat norma general acceptată vreme de secole în cultura occidentală, dar viața obișnuită a oamenilor nu a respectat întotdeauna această normă. Motivele pentru care în trecut cuplurile rămâneau împreună toată viața erau mai puțin legate de fericire sau de frecvența raporturilor sexuale decât de drept. Adulterul există dintotdeauna; pentru bărbați el a fost acceptat, chiar dacă era considerat nelalocul lui. Pe de altă parte, femeile au fost lapidate, decapitate, abandonate cu copii bastarzi înfometaji sau arse cu fierul încins, chiar și în situația în care au fost violate. Odată căsătorite, fericirea nu mai reprezenta o necesitate. Datoria impusă de lege – ascultarea soției față de soț – a prevalat. Sexul nici măcar nu intra în discuție. Așadar, din punct de vedere istoric, monogamia a fost sprijinită de necesitate.

În 1917, cu doar 100 de ani înainte de scrierea acestei cărți, realitățile căsătoriei reflectau încă istoria lumii occidentale. Durata medie de viață era de 48 de ani (Berkeley.edu, 2017; El-

derweb.com, 2017). *Până când moartea ne va despărți* avea pe vremea aceea o durată mult mai redusă. Femeile aveau cât mai mulți copii cu puțință, deoarece era destul de probabil ca unii dintre ei să moară. Copiii și soția erau legal proprietatea soțului prin lege. Divorțul era împiedicat prin. Căsnicia era durabilă, pentru că alternativele erau rare și nu se găseau la dispoziția oricui. Existau puține modalități de a încheia căsnicia și puține modalități de a supraviețui în afara ei. Căsnicia avea însă aproape întotdeauna o durată mai redusă decât în prezent; știința și tehnologia aproape au dublat speranța de viață a oamenilor.

De secole, idealul ne-a dictat existența iubirii în cadrul căsniciei, dar adesea realitatea a fost diferită. Cu siguranță că societatea noastră nu ne oferă niciun instrument pentru îndeplinirea acestui ideal. Presa este cel mai puternic și mai răspândit profesor în zilele noastre, iar ea continuă să promoveze același basm: nu trebuie decât să întâlnim acea persoană potrivită, să ne iubim suficient și să trăim fericiți până la adânci bătrâneți.

Monogamia funcționează pentru anumiți oameni, dar oricine ar trebui să știe că reușita nu este garantată doar pentru că doi oameni se iubesc. Mai toți partenerii din orice tip de relație iau decizii ad-hoc, încercând să-și dea seama cum să facă relația să funcționeze într-o lume foarte schimbată, în care încă nu se face suficient schimb de informații.

Monogamia are nevoie de o actualizare. Oferta culturală pentru cuplurile moderne care vor să reușească într-o căsnicie tradițională este limitată. Au apărut și alte modele ca reacție la evoluția culturală; non-monogamia consimțită face parte din acest proces. Studiile ne arată că relațiile de tip NMC, inclusiv poliamorie, au același indice de reușită sau eșec ca și monogamia (Emens, 2003; Orion, 2010; Sheff, 2014; Sheff, interviu personal,

23 septembrie 2017). Instrumentele, informațiile și sprijinul care pot fi oferite în terapie sunt uneori necesare, pentru ca oricare dintre aceste modele să funcționeze corect.

Acceptarea schimbării în ceea ce privește sexul partenerilor (pentru a-i include și pe partenerii de același sex, și nu doar un BĂRBAT și o FEMEIE) a pus bazele unei conștientizări și instruirii clinice extinse. Până acum nu s-au contestat prea mult la nivel juridic cerințele de ordin numeric (Un bărbat/femeie și O femeie/bărbat), însă se constată o creștere semnificativă a relațiilor cu mulți parteneri responsabili, inclusiv din rândul persoanelor și familiilor LGBTQIQ (Lesbiene, Gay, Bisexuali, Trans, Queer, Intersex, Questioning) (Cloud, 1999; Emens, 2003; Hauerpert, Gesselman, Moors, Fisher & Garcia, 2016; King, 2017; Lovemore.com, 2007; Orion, 2008a, 2008b, 2010).

Unii oameni pot avea și au pe tot parcursul vieții relații fericite, monogame sexual. Experiența și concluziile la care am ajuns, studiind literatura de specialitate și istoria, mă fac să cred că perechile moderne care pot sau își doresc asta reprezintă o minoritate. Pe lângă motivele de ordin cultural, se constată din ce în ce mai mult în sexologie că *monogamia* sau *poliamoria* pot reprezenta forme naturale ale orientării sexuale, pe un interval între monogamie sexuală și deschidere sexuală.

Non-monogamia consimțită există într-o varietate de tipuri: de la acorduri private în care partenerii își dau voie să părăsească relația, dar nu află detalii despre partenerii celuilalt până la parteneriate multiple atât de deschise, încât toți locuiesc împreună și se consideră „soți”. Majoritatea trebuie să se ascundă de ochii publicului și adesea de propriile familii, de prieteni sau de angajatori, dar există o mare diversitate de relații și familii în acest interval.

Multe dintre problemele care necesită intervenția terapeutului există indiferent dacă o persoană sau mai mulți parteneri se află într-o relație de tip NMC. Gestionarea mai multor relații în mod deschis și responsabil implică însă niște provocări speciale. Din studiile mele (Orion, 2008a, 2008b) a rezultat că printre cele mai importante nemulțumiri ale persoanelor aflate în relații de tip NMC se numără gestionarea timpului, comunicarea, gelozia, stigmatizarea și dificultatea de a găsi un sprijin sigur și eficient.

Cu excepția stigmatizării și dificultății de a găsi un sprijin, aceste probleme se întâlnesc frecvent și în relațiile monogame tradiționale. Atunci când se înmulțesc problemele sentimentale, de comunicare și gestionare a timpului cu numărul de parteneri, acestea capătă o altă amploare în cadrul relațiilor NMC și pot necesita o pregătire suplimentară din partea clinicienilor.

Când e nevoie de un specialist

Atunci când pacienții NMC caută sprijinul unui terapeut generalist pentru probleme de ordin sexual, abordarea altor aspecte ale relației, precum cele care se prezintă adesea în fața clinicienilor, ar putea rezolva și problemele de ordin sexual. Dacă nu, pacientul trebuie trimis la un sexolog *autorizat*. La momentul scrierii acestei cărți, pregătirea pentru diagnostice și tratamentul afecțiunilor sexuale, adică sexologia, nu fac parte din pregătirea terapeuților generalişti, a terapeuților de familie și de cuplu, a psihologilor, doctorilor sau asistenților sociali (Asher, 2007; Clark, 2009; Orion, 2010). Chiar dacă pacienții menționează problemele sexuale în cadrul unei ședințe obișnuite de terapie, aceste probleme rămân adesea netratate sau, și mai rău, sunt gestionate incorect. Deoarece clinicienii și medicii nu au pregătire în sexologie, este de înțeles de ce aceștia nu sunt pe deplin conștienți de

vastitatea domeniului sexologiei și de cantitatea uriașă de informații care trebuie asimilate. Unii clinicieni pot, de pildă, să știe multe despre cum să ajute victimele abuzurilor sexuale. Acest lucru nu este însă totuna cu a avea o pregătire certificată. Majoritatea problemelor sexuale concrete prezentate în terapie necesită o trimitere la un sexolog calificat, măcar pentru o consultație în urma căreia să se efectueze o evaluare sumară și să se ofere o opinie suplimentară. Terapeuții nu pun diagnostice medicale, ci îi direcționează pe pacienți către un alt specialist. Medicii nu oferă sfaturi pacienților pentru problemele de cuplu. Pare că este vorba „doar despre sex“ și că problemele sexuale se vor rezolva atunci când se vor aborda și alte dinamici; dar adesea acest lucru nu e adevărat. Sexualitatea trebuie tratată direct și cu informații, abordări și instrumente de specialitate. De asemenea, ar putea fi vorba despre probleme medicale pe care clinicienii să nu le cunoască, dar pe care sexologii sunt pregătiți să le evalueze și pentru care pot face trimiterile potrivite.

Un sexolog certificat a terminat sute de ore de cursuri și de consiliere sub supraveghere în ceea ce privește problemele de ordin sexual, *după* ce a obținut permisul de terapeut generalist. Sexologii certificați sunt specialiști care dispun de un set distinct de instrumente de diagnostic și tratament al problemelor comune și dificile. Clinicienii în sexualitate trebuie să țină pasul cu evoluțiile științei și aplicațiile din domeniul sexologiei, precum și să își continue educația în domeniul în care au fost licențiați.

În acest moment, sunt puține programe care oferă certificare în Statele Unite și nu există legi sau licențe care să reglementeze folosirea titlaturii de „terapeut sexual“, cu excepția statului Florida. Am auzit mulți clinicieni bine intenționați care se autointitulau terapeuți sexuali, deoarece și-au dezvoltat o bază de paci-

enți pentru care tratau una sau mai multe afecțiuni de ordin sexual, dar care nu au o pregătire sau o certificare în acest domeniu. Ei au intenția de a-și ajuta pacienții, dar nu-și dau seama că le lipsesc multe cunoștințe. Astfel, pacienții lor sunt în pericol. Există mai multe domenii în care cerințele de instruire trebuie extinse, însă, până când se va întâmpla acest lucru, vă rog mai întâi să verificați dacă persoana către care faceți trimiterea are calificări concrete în sexologie. Pregătirea în domeniul terapiei sexuale este cuprinzătoare și relevantă. Pe site-ul AASECT.org se pot găsi sexologii certificați.

Capitolul 1. Basmul monogamiei

Non-monogamia consimțită, o sintagmă dezvoltată de-a lungul mai multor decenii de practică, reprezintă un model care răspunde schimbărilor omenești și culturale. Pentru a putea înțelege non-monogamia, trebuie să înțelegem monogamia și fenomenele culturale care au condus la apariția opusului acesteia.

Căsnicia monogamă tradițională se sprijină pe un angajament formal de fidelitate deplină. „Fără sex“, adesea de la cuplurile din viața cărora s-a evaporat elementul sexual, „care mai e diferența între a mai fi căsătorit și a fi colegi de cameră?“

Familia nucleară este un model apărut în anii de după al Doilea Război Mondial: un cuplu heterosexual și copiii lor biologici, un partener lucrează în afara casei, iar celălalt se ocupă de îngrijirea casei și a copiilor. Unele estimări sugerează că doar 13% dintre familii s-ar conforma acestui tipar. În anul 2000, cea mai frecventă formă o reprezintă familiile vitrege; nu există o familie tipică (Mackay, 2000; Strong & DeVault, 1992).

În ciuda unor statistici bine cunoscute referitoare la răspândirea divorțului, milioane de cupluri se îndreaptă în fiecare an spre altar, în rochii și sacouri albe, pentru a-și spune jurămintele. Efectul de „aureolă“ din jurul monogamiei în cultura americană sprijină perpetuarea dorinței și reputația pozitivă a structurilor

relaționale monogame (Conley, Moors, Matsick & Ziegler, 2013; Moors, Matsick, Ziegler, Rubin & Conley, 2013). Nunțile sunt o întregă afacere. Amănuntele pot diferi, dar – fie implicit, fie explicit – *monogamia sexuală până când moartea ne va despărți* rămâne punctul central al căsătoriei. Bolnavi sau sănătoși, bogați sau săraci, jurăm să rămânem unul lângă celălalt. Dar, dacă oricare dintre parteneri încalcă jurământul exclusivității, acest lucru provoacă adesea suspendarea contractului și conduce la apariția divorțului.

Adică, cel puțin în epoca modernă. De-a lungul istoriei, bărbații au scăpat nepedepsiți, deși au înșelat; însă femeile, aflate în proprietatea juridică a bărbatului, nu au avut parte de același tratament. Nu se dezbată dacă să se facă sex sau nu ori frecvența raporturilor sexuale. Acestea se considerau o îndatorire a femeii și o presupusă nevoie a bărbatului, un privilegiu.

Mulțumită unor schimbări culturale profunde provocate de feminism și hipioți, această monogamie sexuală forțată și acest dublu standard nu mai sunt nici măcar amintite de ultimele două generații. Cu excepția cazului în care ar studia istoria căsătoriei și a familiei, cuplurile tinere din zilele noastre ar fi șocate dacă ar trebui să trăiască într-o epocă anterioară.

Conceptul modern al căsniciei sau „supermonogamia” (Emens, 2004) este un basm puternic răspândit în întreaga societate. Odată cu libertatea și egalitatea puse la dispoziție de evoluția socială, ne-am fi așteptat ca presiunea căsătoriei să scadă și cerințele să devină mai relaxate. În schimb, lista așteptărilor inerente în căsniciile moderne a crescut considerabil: nu doar că exclusivitatea sexuală reprezintă o așteptare a majorității, dar sexul ar trebui să fie dorit în mod egal, să fie frecvent și stimulat și să ofere ambilor parteneri orgasme multiple.

În calitate de cuplu nuclear modern care poate să se ocupe de tot, soții trebuie să muncească, să aibă o carieră, să cumpere case, să fie părinți și să aibă grijă de bătrâni pe pe toată durata celor 70 și ceva de ani pe care acum i-ar putea trăi oricare dintre cei doi. Această supermonogamie reprezintă așteptarea actuală a societății, însă nici știința, nici natura nu ne oferă vreun argument care să ne sugereze că aceste așteptări spornice ar putea fi îndeplinite.

Nu știm ce se întâmplă după nuntă în dormitorul nupțial al Cenușăresei și prințului. Dacă Cenușăreasa are dureri sexuale sau prințul are disfuncție erectilă, dacă vreunul dintre ei e homosexual sau poliamoros din fire, ce se mai întâmplă? Modelele prințeselor din presă s-au îmbunătățit, oferindu-ne și femei războinice sau lideri care-i salvează pe alții și au slujbe puternice, complexe. Prinții acestor prințese poate că nu au evoluat foarte mult față de rolurile descrise tradițional, dar rămâne în continuare valabilă ideea conform căreia odată reuniți cu *persoana potrivită*, totul va fi grozav pentru totdeauna.

Și dacă se produce o deteriorare probabilă a vieții sexuale a acestui cuplu ideal? Sau dacă nu se înțeleg la fel de bine pe cât credeau că ar facea-o, acum, că sunt căsătoriți? Prințul își dorește o familie, dar Cenușăreasa se simte copleșită de îndatoririle de soție și de mamă. Poate că amândoi ar putea avea nevoie de un al doilea soț în ecuație! (Când o să apară, oare, și un astfel de scenariu de film?) Studiile și dovezile sugerează că milioane de oameni din lumea întreagă trăiesc deja un astfel de scenariu, chiar dacă el nu este discutat, acceptat sau prezentat (Cloud, 1999; Emens, 2004; Hauptert, Gesselman, Moors, Fisher & Garcia, 2016; King, 2017; Lovemore.com, 2007; Orion, 2008a, 2011). Aceasta este o schimbare culturală emergentă.

Căsnicia monogamă este un basm plin de magie. Studiile arată că în America zilelor noastre, *cuplul* este considerat una dintre cele mai puternice relații din viață și se presupune că mai toată lumea își dorește monogamia (Day, Kay, Holmes și Napier, 2011; DePaulo & Morris, 2005; Hauptert și alții, 2016). Monogamia a însemnat în trecut supraviețuire și era impusă prin religie și prin drept. Oamenii nu mai sunt astăzi obligați să adopte acest mod de funcționare. Mulți continuă însă să creadă în această magie a Cenușăresei și să urmărească acest vis. De vreme ce e evident că acest model al căsniciei dă adesea greș, care este magia din spatele poveștii care continuă să ne fascineze?

Deși legile s-au schimbat întrucâtva și acum există diferite religii și mișcări spirituale, continuă să dăinuie și o dorință naturală de a forma o pereche: un instinct puternic de a ne împerechea și de a ne crea un cuib de siguranță. Dragostea este necesară supraviețuirii și dă sens vieții. Cine vrea să se confrunte cu singurătatea, durerea și pierderea? Cine vrea să se simtă nesigur? Magia basmului monogamiei constă în faptul că ne promite ceea ce ne dorim și ne împiedică să pierdem, făcând în același timp sex cu un partener pe care ne putem bizui!

E o poveste umană, minunată! Cine n-ar vrea să fie adevărată? Din nefericire, ea se dovedește adesea neadevărată. Nu este o poveste potrivită pentru toată lumea. Este o poveste care nu se bazează nici pe știință, nici pe natură. Magia Cenușăresei este un reziduu al mileniilor de patriarhat, al lipsei de separare dintre stat și religie și al tendinței omenești de a ne comporta la maturitate așa cum am fost învățați în copilărie.

Cuplurile moderne se află în avangarda găsirii unor noi modele de relații și familii de succes. Cuplurile monogame de astăzi își doresc o monogamie bazată pe iubire, egalitaristă și *aleasă* de

parteneri, nu impusă cu forța sau cu legea; i-am putea spune *monogamia consimțită*, spre deosebire de monogamia forțată din istoria occidentală. Acest parcurs presupune informare, muncă asiduă, aptitudini de comunicare, stabilirea unor reguli și granițe, dezvoltare personală, timp, energie, întreținerea intimității și un angajament. Aceeași listă se aplică și în cazul parteneriatelor nontradiționale. Ambele sunt modele legitime și viabile pentru viața modernă. Relațiile tradiționale evoluează; apar și noi formate ale relațiilor, inclusiv noi modele ale monogamiei.

Din experiența mea, multe cupluri sexual monogame se bazează fără să-și dea seama pe ceea ce consideră a fi comportamentul omenesc normal, pe fundamentul educației primite în cultura din care fac parte. Nici instinctul și nici socializarea nu sprijină însă îndeplinirea așteptărilor ridicate ale căsnicilor moderne.

Problemele apar atunci când cuplurile se căsătoresc, însă nu dispun de instrumentele necesare pentru a-și duce la îndeplinire alegerile și cerințele modernității. Cultura noastră nu ne oferă nicio educație obligatorie în ceea ce privește aptitudinile de cuplu, sexualitatea, dezvoltarea copiilor, cum să fim părinți și ce presupune viața de familie, toate acestea pentru că se perpetuează basmul: dacă persoana e potrivită, finalul este fericit. Din păcate, această poveste *este* un basm. Iubirea nu e îndeajuns pentru a asigura reușita relațiilor.

Prin cercetare și experiență clinică, am aflat că cea mai frecventă problemă cu care se confruntă terapeuții și mai multe tipuri de medici este relația în care sexul este absent sau are frecvență redusă. Scăderea dorinței și activității sexuale este frecventă la indivizi și la cupluri și are nenumărate cauze (Orion, 2011). Nu vorbim despre o disfuncționalitate; aceasta este norma. Monogamia consimțită modernă se sprijină în continuare pe un factor de dorință și activitate sexuală. Acest aspect al relațiilor este dificil

de sondat, iar o chimie sexuală autentică automată nu poate fi mimată.

Conform dicționarului Merriam-Webster, monogamia reprezintă

1. Practica sau starea de a fi căsătorit cu o singură persoană la un moment dat.
2. Practica sau starea de a avea o relație sexuală cu un singur partener.
3. *Zoologie*: obiceiul de a avea un singur partener de împerechere la un moment dat.

Noțiunea de *monogamie* este folosită de aproape oricine și este considerată social și juridic o formă comună și acceptată de relație pe care se sprijină cultura noastră complexă. Monogamia este una dintre Valorile Fundamentale ale Familiilor Americane, însă anumite probleme complică înțelegerea clară a monogamiei.

Progresele din diferite domenii științifice ne prezintă cunoștințele actuale despre monogamie:

- Monogamia nu este un fenomen global, ci o normă culturală *socializată*.
- Se susține că monogamia ar fi o normă culturală *practicată*, însă lucrurile nu stau așa în realitate.
- Monogamia nu este instinctivă pentru oameni.
- Monogamia nu are aceeași definiție pentru oricine.
- Monogamia nu este singura variantă funcțională la care pot recurge oamenii care iubesc.

Monogamia nu este un fenomen global, ci o normă culturală *socializată*

De la naștere și până la maturitate, experiența de a fi concepuți, născuți și crescuți în familia de origine ne influențează profund sexualitatea și relațiile. Dacă adăugăm și influențele sociale puternice ale epocii și locului unde ne naștem și creștem, putem avea rețeta completă a predilecțiilor oricărui individ în materie de sex și relații.

Cultura noastră continuă să fie programată social de familie, școli și presă – din surse laice, dar și religioase – că idealul este *o singură persoană pentru toată viața*. Se presupune că acest mod funcționează și pentru ceilalți și că el a fost validat de-a lungul istoriei ca normă de succes, deci orice cuplu ar trebui să știe automat cum să facă lucrurile să funcționeze. Visul îl reprezintă o viață fericită împreună și exclusivitatea sexuală. Un basm magic.

Am auzit de multe ori cupluri nemulțumite care spun, când propriul basm se destramă: „Părinții mei au rămas împreună, îmi doresc și eu asta” sau „Cunosc cupluri care au rămas împreună și 20 sau 30 de ani, nu asta ar trebui să se întâmple?” Mulți oameni se află într-o durere afectivă gravă, profundă, se învinovătesc și se consideră ratați pentru că nu pot să-și facă funcțională relația tradițională, bazată pe monogamie sexuală. Dau vina pe ei înșiși, fără să realizeze că le lipsesc instrumentele și cunoașterea, și fără să își dea seama că se așteaptă la un rezultat magic.

Se susține că monogamia ar fi o normă culturală *practicată*, însă lucrurile nu stau așa în realitate

Mackay (2000) ne prezintă date statistice din diferite culturi occidentale în care monogamia reprezintă modul cel mai răspân-