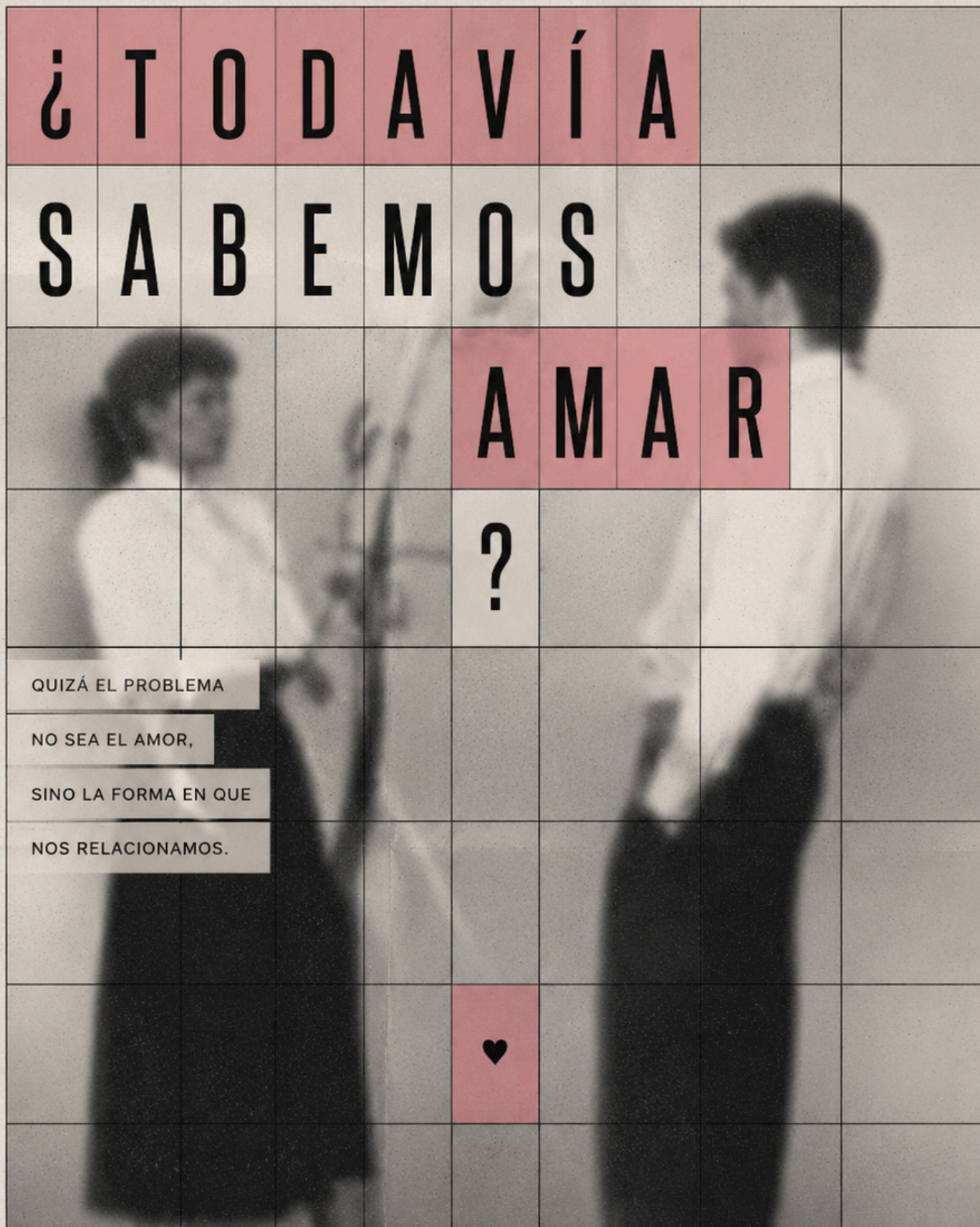


ARTÍCULO DE OPINIÓN



¿TODAVÍA SABEMOS AMAR?

Entre conversaciones con amigas, hermanas, conocidos, siempre surge el mismo tema: el amor, o más bien la falta de este. Relaciones rápidas, citas por apps, situationships, ghosting, orbiting. Cualquier término que evite llamar a una interacción humana por su nombre.

La pregunta surgió una tarde cualquiera, durante una conversación entre amigas.

—Estoy cansada de empezar de cero.

Nadie respondió de inmediato, pero todas entendimos a qué se refería.

—Ya ni presento a nadie a mis amigos —dijo Yess—. ¿Para qué? Todo termina a los dos o tres meses.

—A mí me cansa volver a empezar —continuó Luisa—. Contar quién soy, qué estudio, qué música escucho... otra vez.

Evelyn levantó la mirada.

—Lo peor no son las redes sociales. Lo peor es que ahora demostrar interés parece dar pena.



Yo tomaba nota mental de todo esto, sin decir mucho, pensando en que ninguna estaba contando exactamente la misma historia y que, aun así, todas compartíamos una misma sensación: relacionarse parecía ser cada vez más difícil. Al menos desde mi experiencia y la de mis amigas, casi todas las relaciones ahora duran de dos a cuatro meses, como mucho. Y no es porque no se quiera. Ahora todo funciona así: producir, consumir, desechar, repetir el ciclo. Ropa, comida, vínculos. Todo a un ritmo para el que, sospecho, no estamos diseñados.

Aquella conversación nos acompañó durante días. Lo que comenzó como un intercambio de experiencias terminó convirtiéndose en una investigación. Queríamos saber si aquello que sentíamos era simplemente una percepción compartida entre nuestro círculo cercano o si, por el contrario, existían estudios que explicaran por qué tantas personas parecían vivir situaciones similares.

Lo primero que encontramos fue algo que llamó nuestra atención: el lenguaje había cambiado.



Hace apenas unos años, términos como *ghosting*, *breadcrumbing*, *orbiting* o *situationship* eran prácticamente desconocidos. Hoy aparecen con naturalidad en conversaciones, redes sociales, podcasts e incluso en investigaciones académicas. No son simples palabras de moda. Son conceptos que surgieron para nombrar comportamientos que, por su frecuencia, dejaron de ser casos aislados.

El ***ghosting*** describe la desaparición repentina de una persona que decide cortar toda comunicación sin ofrecer explicación alguna. El ***orbiting*** ocurre cuando alguien desaparece de una relación, pero continúa observando la vida del otro desde la distancia: mira sus historias, interactúa ocasionalmente con sus publicaciones y permanece presente únicamente a través de las redes sociales. Y está el *breadcrumbing*, el que le da nombre a los que ahora llamamos, con una crueldad que no habíamos notado hasta ahora, "***migajeros***".



Ahora escucho esa palabra por todas partes. "Mi amiga la migajera." Y me pregunto: ¿realmente estamos recibiendo migajas, o solo estamos intentando amar en una época donde lo humano se ha vuelto casi una contradicción? Porque sí, hay momentos en que en una relación uno hace más de la cuenta, aun sabiendo que la otra persona no corresponde igual. Nos ha pasado a todas. Pero llamar migajero a alguien que ama es cruel. Es decirle que sus gestos de cariño son demasiado. ¿Quién decide eso? ¿Cuándo se es "demasiado amor"? Entregar se ha vuelto motivo de vergüenza. Amar, un término casi obsoleto. Sentir, algo antinatural.

El amor se mide ahora, y cuando se da, se limita, como si fuera un producto más. Una transacción.

Vi un video en TikTok, de un señor cuyo nombre no logré encontrar, que lo resumía mejor de lo que yo podría; describía el "amor moderno" como **el arte de sentir lo menos posible para que el otro no se espante**, de querer sin decirlo, de extrañar sin escribir, de desear ver a alguien sin moverse un centímetro. Demostrar interés, decía, se ha convertido en un acto de vergüenza.

Y tiene razón en algo más, estamos más conectados que nunca gracias a la tecnología, y al mismo tiempo, no lo estamos. Estoy en mi cama, pero también estoy en el baño de mi amiga lu, en la playa con Sebas, en un concierto con Ana. Estamos en todos lados con nuestros conocidos, pero al mismo tiempo, en ninguna parte. Añadimos y eliminamos gente, fotos, publicaciones; todo desaparece y aparece en un instante. Eso altera la manera en que entendemos lo real, hasta hacernos creer que lo que ocurre en una pantalla se puede aplicar tal cual a la vida, cuando la interacción humana es mucho más compleja que eso.

Fue entonces cuando apareció una nueva pregunta.

—**¿Será que nuestra generación ya no sabe amar?**

Era una posible conclusión.
Pero también demasiado simple.

Quizá no amamos menos. Quizá estamos intentando construir algo con alguien en un contexto completamente distinto al de generaciones anteriores, uno en el que un solo error ya es motivo suficiente para cortar por lo sano y chaoooo. Yo he pecado de esto. Sospecho que ustedes también. Nos aburrimos rápido de lo que no es instantáneo, y por eso existe tanto el ghosting; cuando alguien no actúa como esperábamos, simplemente desaparece.



Investigadores de la **Universidad Simón Bolívar, en Colombia**, estudiaron el ghosting en cerca de 400 jóvenes universitarios y encontraron algo revelador: quienes son víctimas de ghosting muestran niveles más altos de angustia emocional tras la ruptura y una autoestima significativamente más baja que quienes no lo han vivido. Una investigación del Pew Research Center encontró algo similar: aproximadamente tres de cada diez adultos habían vivido una experiencia de ghosting, y entre los jóvenes de **18 a 29 años** esa cifra subía al **42 %**.

Los resultados no parecían tan lejanos a nuestras conversaciones.

Durante mucho tiempo hemos culpado a las redes sociales de casi todo, de la falta de compromiso, de la dificultad para conocer personas, de la fragilidad de los vínculos. Pero reducir el problema a la tecnología sería ignorar algo más complejo. Las redes no inventaron el miedo al rechazo, ni la dificultad para comunicarnos, ni la incertidumbre de terminar algo. Lo que sí cambiaron fue la velocidad con la que vivimos esas experiencias.

Nunca antes había sido tan fácil acceder a la vida de otra persona sin haber sostenido jamás una conversación con ella. Y esa acumulación de información no siempre construye intimidad. A veces solo crea la ilusión de cercanía.

Fue precisamente esa idea la que nos llevó hasta un libro publicado mucho antes de que existieran Instagram, TikTok o las historias de veinticuatro horas.

En ***Amor líquido***, publicado en 2003, el sociólogo polaco **Zygmunt Bauman** propone que la modernidad transformó la manera en que entendemos los vínculos humanos. En una sociedad acostumbrada al consumo inmediato y a la posibilidad permanente de elegir, las relaciones también empiezan a vivirse desde una lógica de reemplazo. No porque hayamos dejado de amar, sino porque el contexto favorece vínculos más frágiles y menos dispuestos a atravesar la incomodidad que implica quedarse.

Estar conectado, decía Bauman, resulta menos costoso que estar comprometido. La conexión no exige lo que exige el compromiso real: tiempo, paciencia, la disposición a permanecer incluso cuando algo incomoda.

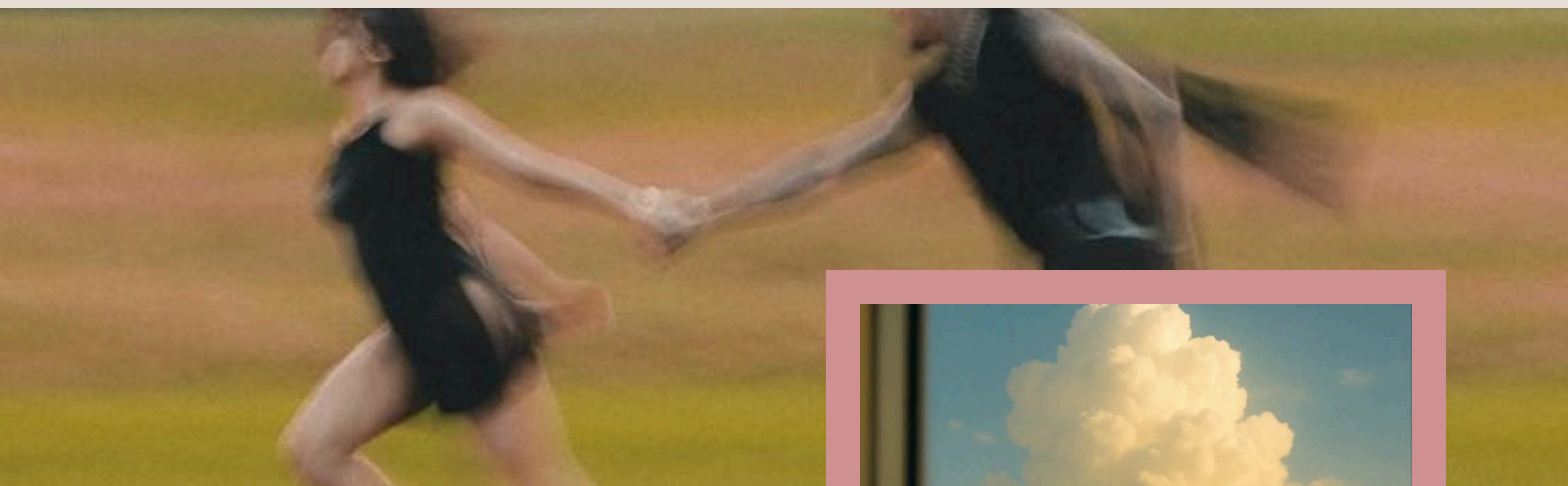
Balzac lo había dicho de otra forma, mucho antes: el amor no es solo un sentimiento, es también un arte. Requiere esfuerzo, tiempo, oficio. No cae en la mesa porque sí, aunque queramos creer que nos va a pasar simplemente por existir. Idealizamos los amores de antes —**Camus y Casares, Dylan y Baez, Pizarnik y Silvina**— sin recordar que, para que esos romances nacieran, tuvo que existir primero un proceso: cartas, presencia, tiempo. No un visto en una historia.

Eva Illouz, socióloga francesa-israelí, le pone nombre a este fenómeno en su obra: **capitalismo emocional**. Las emociones empezaron a organizarse bajo lógicas parecidas a las del mercado. Elegimos pareja casi como elegimos un producto: comparando, evaluando "rendimiento", descartando ante la primera señal de que algo no encaja del todo. El swipe no inventó esa lógica. Solo la volvió literal.



Salir con alguien nuevo sin usar una red social o app de citas se ha vuelto casi impensable. Y aun así, cuántas veces no nos hemos mirado con alguien en un bar, sonreído, y ahí quedó todo.

La gente de cuarenta años en adelante parece ser la única que conserva esa costumbre tan humana de acercarse, de decir algo. Nosotras nos escondemos detrás del celular. Lo más que se atreve a decir alguien es "¿tienes Instagram?", para después seguirte, ver tus historias por siempre y, si va muy bien, darle like a todo. Las invitaciones formales —¿salimos?, ¿te invito a salir?— se han vuelto la excepción. Hacemos, o más bien dejamos de hacer, tantas cosas por parecer "cool" sin notar que en el proceso estamos perdiendo la vida y las experiencias que esta nos ofrece.



Jonathan Haidt, psicólogo social y autor de ***The Anxious Generation***, tiene un dato muy útil aquí: buena parte de nuestras interacciones dejó de ocurrir cara a cara y empezó a ocurrir mediada por una pantalla. Y una conversación mediada no exige lo mismo que una real. No hay silencios que sostener, ni miradas que interpretar, ni esa incomodidad tan humana de no saber qué decir a continuación.

Esa incomodidad, de hecho, es la protagonista de uno de los hallazgos más reveladores que encontramos. Un estudio de la ***American Psychological Association*** muestra que las personas suelen imaginar que una conversación profunda con un desconocido será incómoda, tediosa incluso. Pero en la práctica ocurre lo contrario: la disfrutaban mucho más de lo que anticipaban. Nos habíamos entrenado tanto para evitar la incomodidad, que terminamos evitando también la conexión.



"Pero al final; todos estamos muertos si no usamos el don de hablar, ¿pues qué nos diferenciará de los muertos si no lo hacemos?", escribió alguna vez ***Kamal Korkees***. Es casi la misma pregunta que aparece en el *Heptamerón*, y que después repitió Call Me by Your Name; **¿es mejor hablar o morir?** Desde que leí esa frase por primera vez no ha dejado de darme vueltas en la cabeza. Es para quienes, por miedo al rechazo, se autoimponen el silencio como límite, una marca que después arrastran de por vida. Dejar ver lo que sentimos es casi más íntimo que estar desnudos. Nos estamos exponiendo, esto siento, esto soy, aquí está mi corazón.

Y ahí aparece, quizás, la pieza que faltaba: la confianza.

Leslie K. John, profesora de **Harvard Business School**, lo resumía este año en una entrevista: cuando muestras que confías en alguien, eso hace que esa persona confíe en ti. Es, según ella, uno de los hallazgos más consistentes de la investigación sobre relaciones humanas. La confianza no es un punto de partida, es una consecuencia. Se construye, casi siempre, arriesgándose primero.

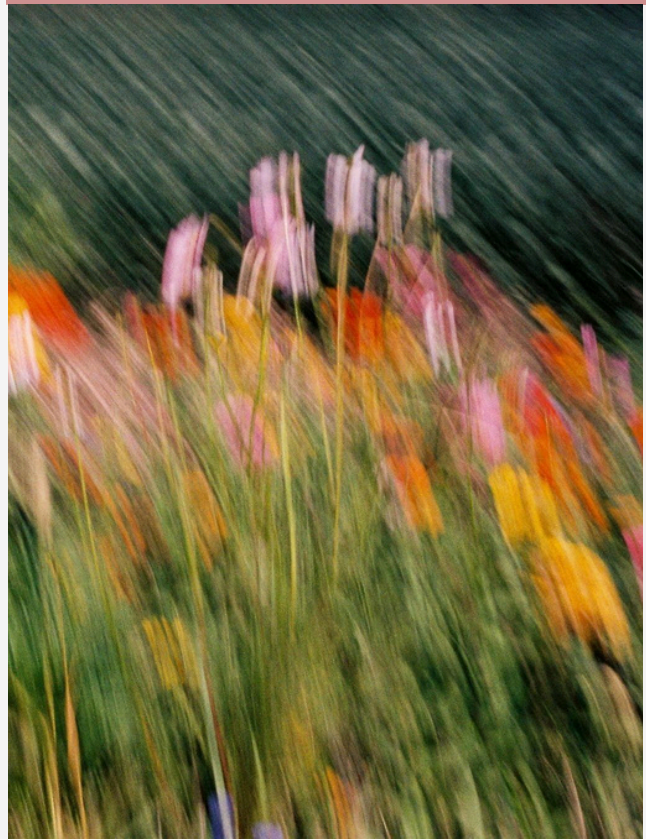
Esther Perel lo dice de otra forma: la confianza no consiste en no tener miedo, sino en decidir que alguien vale el riesgo. Ese es, tal vez, el músculo que dejamos de ejercitar: el de arriesgarnos a que alguien nos decepcione, con tal de darle una oportunidad real a algo.

El rechazo también es parte de este proceso, y quizás no sea del todo malo. Nos saca de la zona de confort. No siempre se nos va a corresponder, y está bien: no todo debe medirse en términos de ganar o perder. Nos afecta porque lo pensamos desde el ego. Pero a nosotras tampoco nos gusta todo ni todos, y eso también está bien. Es lo que nos hace distintas.

No se trata de romantizar la incomodidad ni de demonizar las pantallas. Bauman mismo evitaba esa trampa: "algo se gana, algo se pierde", decía sobre la modernidad líquida. Ganamos alcance, inmediatez, la posibilidad de mantenernos presentes en la vida de mucha gente a la vez. Perdimos, tal vez, la costumbre de sostener las cosas incómodas.

Esa idea de que nada de esto es irreversible fue la que nos llevó, unas semanas después, a reunirnos otra vez.

Esta vez no hablamos de ghosting ni de migajeros. Hablamos de otra cosa; de las últimas veces que nos habíamos atrevido a decirle a alguien, sin filtros ni medias tintas, que nos importaba.



—Yo hace poco le dije a una amiga nueva que quería que fuéramos cercanas —contó *Luisa*—. Sonó raro decirlo en voz alta. Pero funcionó.

—A mí me da terror hacer eso —admitió *Yess*—. Siento que estoy pidiendo demasiado.

—O que estás mostrando demasiado —agregó *Evelyn*.

Ahí estaba, otra vez, la misma tensión de la primera conversación. Solo que esta vez la mirábamos distinto.

Porque si algo nos dejó esta investigación es que el problema nunca fue únicamente la tecnología, ni una generación incapaz de comprometerse, ni la desaparición del amor como lo conocíamos. El problema "si hay que llamarlo así" es que aprendimos a protegernos de la incomodidad justo en el terreno donde la incomodidad es inevitable; el de mostrarnos ante otra persona sin garantías de que se quede.

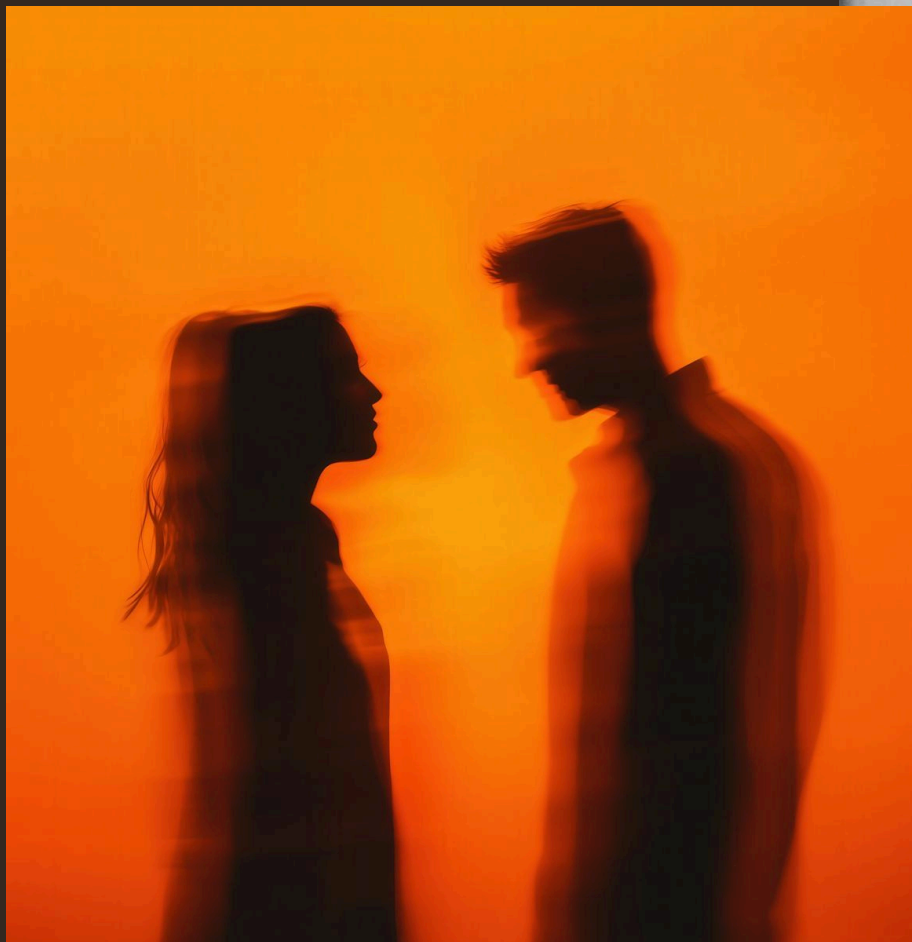
Bauman no ofrecía una solución. Illouz tampoco. Ningún estudio que leímos venía con una fórmula para relacionarnos mejor. Pero todos, de una forma u otra, señalaban lo mismo: los vínculos que sostienen no son los más fáciles, sino los que alguien decidió sostener a pesar de que hubiera sido más simple soltarlos.

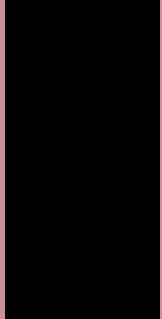
Quizás no hemos dejado de saber amar. Quizás lo que perdimos —o lo que nunca terminamos de aprender del todo— es a quedarnos en la parte incómoda: la de presentar a alguien nuevo a nuestros amigos aunque no sepamos si va a durar, la de contar otra vez quiénes somos aunque ya lo hayamos hecho mil veces, la de decir que nos importa alguien antes de tener la certeza de que ese alguien va a corresponder.

El amor debería ser eso. ***Un espacio de refugio, no de daño ni de pena.***

No es una respuesta cómoda.

Pero tal vez sea la única honesta.





FUENTES

CONSULTADAS

- Bauman, Z. (2003). Amor líquido: Sobre la fragilidad de los vínculos humanos. Fondo de Cultura Económica.
- Illouz, E. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism. Polity Press.
- Haidt, J. (2024). The Anxious Generation. Penguin Press.
- Pew Research Center (2020). Nearly Half of U.S. Adults Say Dating Has Gotten Harder for Most People in the Last 10 Years.
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/08/20/nearly-half-of-u-s-adults-say-dating-has-gotten-harder-for-most-people-in-the-last-10-years/>
- Arellano-Barranco, M. et al. (2026). Prevalencia del ghosting en relaciones románticas de jóvenes universitarios. Tejidos Sociales, 8(1). Universidad Simón Bolívar, Colombia.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/9268>
- Kardas, M., Epley, N., et al. (2021). Overly Shallow? Miscalibrated Expectations Create a Barrier to Deeper Conversation. Journal of Personality and Social Psychology / American Psychological Association.
<https://www.apa.org/news/press-releases/2021/09/deep-conversations-strangers>
- John, L. K., entrevistada en Harvard Gazette (febrero 2026). Did I say too much? <https://news.harvard.edu/gazette/story/2026/02/did-i-say-too-much/>