

Lo que la ciencia sabe del ‘ghosting’: es peor que el rechazo directo e igual de doloroso si el que se esfuma es un amigo

Las personas que más sufren por este fenómeno son también las que con más frecuencia lo ejercen, según un estudio



Los milleniales normalizan más el ‘ghosting’ que la Generación Zeta, según una encuesta.
ILKER METIN KURSOVA (GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO)



KARELIA VÁZQUEZ

04 MAR 2023 - 05:20 CET



En inglés lo llaman *ghosting*, y en español, a falta de un término

equivalente, también. Es la magia de esfumarse, de dejar “en visto” un mensaje en redes, de desaparecer abruptamente con la inestimable ayuda de la tecnología. Así [ghosting](#) y *ghostear* han entrado por la puerta grande en nuestro léxico sentimental.

El *ghosting*, una práctica lamentable, pero conveniente, es ya la norma, indisoluble a la búsqueda de pareja en *apps* que propician el volumen de las interacciones y aniquilan la singularidad del objeto de deseo. Todos somos sustituibles y desechables. Eso dicen los académicos que observan el fenómeno en varias universidades del mundo. Si estás buscando [pareja](#) te tocará tarde o temprano, esfumarte, o ser la víctima de alguien que se disuelve abruptamente y sin dar explicaciones. [Todo a la vez en todas partes, como la candidata a los Oscar.](#)

EL PAÍS ha hablado con académicos que investigan el asunto y revisado los estudios publicados sobre esta estrategia de fuga y esto es lo que hemos sacado en claro:

Es más doloroso que ser rechazado abiertamente

Este es el hallazgo de [una investigación](#) de la Universidad de Georgia. “En nuestro estudio, dos de cada tres participantes, todos adultos jóvenes, habían hecho *ghosting* y también habían sido víctimas de esta práctica en repetidas ocasiones. La mayoría lo consideraba una estrategia ventajosa porque era fácil, evitaba la confrontación y les parecía más educado que un rechazo duro y frontal”, cuenta Christina Leckfor, autora principal del trabajo. Sin embargo, las conclusiones de su estudio mostraron que la huella del *ghosting* sobre la salud mental es más profunda que la del rechazo abierto. “Al cabo del tiempo el recuerdo de haber sufrido *ghosting* era más doloroso que el de una ruptura directa. Es muy posible que los que optan por esta salida no sean muy conscientes del daño que provocan a la otra parte”, dice Leckfor, que califica la práctica de “estrategia dolorosa de ruptura”.

¿Quiénes son más proclives a ejercer ‘ghosting’?

Los académicos han intentado trazar un perfil de asiduos a esta práctica, aun cuando reconocen que está muy generalizada. En el estudio de la

Universidad de Georgia, el resultado fue verdaderamente curioso: los que más sufrían por el *ghosting* eran también los que con más frecuencia lo ejercían. “Suelen ser personas con una gran necesidad de cerrar puertas y pasar página, con poca tolerancia a [la incertidumbre](#)”, define Leckfor, y añade: “Necesitan respuestas firmes, no importa si son o no correctas, para evitar situaciones inciertas. Y aunque el *ghosting* puede dejar una relación en la ambigüedad, quien lo ejerce pone un sonoro punto final”.

Es un perfil que se apresura y se esfuma dejando al otro colgado. Cuando le hacen lo mismo, sufre amargamente, mucho más que los que no tienen la necesidad urgente de cierre. Esta circunstancia dejó perplejos a los investigadores.

En esta [investigación](#) de 2019, los autores identificaron que las personas con fuertes creencias en el destino, aquellos que confían en que en algún lugar del mundo les está esperando su media naranja para completarlos, solían disolver sus relaciones con esta estrategia, una vez que decidían que no estaban ante la persona adecuada. Este trabajo apunta que muchas personas optan por el *ghosting* cuando deciden que una relación está condenada y ya no hay nada que hacer para salvarla.

Razones para hacer ‘ghosting’

En la misma investigación dirigida por Gili Freedman, investigadora del Dartmouth College y Darsey Powell, del Roanoke College, algunos participantes reconocieron carecer de “habilidades comunicativas para tener una conversación honesta, ya fuera cara a cara, por mensajes o por *email*”. [Dar la cara](#) les generaba “ansiedad social”, refirieron. Otros preferían esfumarse porque creían que un encuentro físico podría llevar la relación sexual y emocional “al siguiente nivel”, y ellos no estaban interesados.

Muchas mujeres adujeron “razones de seguridad”. El 45% dijo que con el *ghosting* probablemente se habían evitado “situaciones incómodas y [tóxicas](#)”. “Es muy fácil chatear con absolutos desconocidos, desaparecer es una manera de protegerse cuando un tío pide cosas raras, por ejemplo, una foto desnuda”, confesó una chica de 19 años. Otra razón que se aduce es “proteger los sentimientos del otro” porque se asume erróneamente que desaparecer sin avisar es más cortés que el rechazo frontal.

Hacer *ghosting* después del sexo mereció una categoría aparte en este trabajo. Los participantes consideraron “normal” en el contexto de la cultura del *hook up* ([sexo casual](#)) que si una de las partes solo buscaba sexo, desapareciera una vez que lo ha conseguido. “Después de todo, seguir hablando con esa persona podría mandar la señal equivocada de que se busca más intimidad emocional”, dijo un participante.

Una [encuesta](#) de la *app* de citas Bumble entre usuarios de Singapur reveló que la razón principal para el *ghosting* era “la falta de conexión”, la mayoría de las mujeres dijeron que habían decidido esfumarse después de que en una primera cita se hubiera dicho algo “repugnante”. Otros motivos alegados fueron “estar muy ocupados” y “evitar una conversación desagradable para poner fin a la relación”.

Los milleniales, más de ‘ghosting’ que la Generación Zeta

En la encuesta de Bumble los miembros de la [Generación Zeta](#) mostraron una fuerte postura *antighosting*. El 69% dijo que era “una práctica inadecuada”. En cambio, el 60% de los milleniales no tenía ningún inconveniente en disolver unilateralmente una conexión sin dar explicaciones si no había química en el primer encuentro. El 38% creía que era “un fenómeno normal”. Solo el 20% de los milleniales pensaba lo mismo.

Los amigos también hacen ‘ghosting’, y es casi peor

Cuenta Christina Leckfor que ella y su equipo centraron su trabajo en el *ghosting* como estrategia de cierre de relaciones o citas románticas. Sin embargo, más de la mitad de las personas investigadas contó espontáneamente una experiencia de una amistad rota con un episodio de esta naturaleza. “Para nuestra sorpresa en los adultos jóvenes no había diferencias, dolía tanto que una pareja o una cita romántica se esfumara cerrando todas las vías de contacto como que lo hiciera un amigo”. Otro ámbito inesperado donde el *ghosting* campa a sus anchas es la selección de personal y las [entrevistas de trabajo](#). Después de una o dos entrevistas, muchos reclutadores desaparecen y dejan en ascuas al que ya se consideraba candidato. Una circunstancia que el equipo de Leckfor se propone estudiar, pero que ya puede avanzar que es mucho más dañino que el típico *email* de rechazo.

¿Quién lo pasa peor?

La respuesta puede parecer obvia, pero los investigadores quisieron confirmarla. En el estudio de Bumble, aquellos que habían sufrido uno o más episodios de *ghosting* se mostraron desalentados (42%), desconfiados (38%) y recelosos (34%) en su siguiente cita. En particular, los hombres tenían menos confianza en que las cosas fueran a ir mejor en su próximo intento. El [estudio cualitativo](#) *Disappearing in the Age of Hypervisibility: Definition, Context and Perceived Psychological Consequences of Social Media Ghosting* también constata las consecuencias negativas de esta estrategia.

A corto plazo, los que la habían sufrido sentían confusión y “un rechazo abrumador”, todo mezclado con [baja autoestima](#). Parte del problema era “la falta de claridad, no entender por qué la relación se había cortado abruptamente”, dicen los autores, que describieron ciertos rasgos de paranoia cuando el afectado intentaba buscarle un sentido a la situación. A largo plazo estas personas, dice el estudio, desarrollaron una desconfianza que llevaron a sus próximas relaciones.

¿Y los que ejercen *ghosting* qué sienten? Pues, según este trabajo, la mitad tuvo cierto remordimiento y algo de culpa, el resto no reportó ninguna emoción. Una conclusión que a los investigadores les parece coherente con otros trabajos que han demostrado que quien inicia [una ruptura](#) experimenta menos malestar que la otra parte. Estos fueron los primeros autores que pusieron por escrito que el *ghosting* ya era un hábito.

¿Por qué duele tanto que alguien desaparezca por donde llegó: una ‘app’?

Según Christina Leckfor, la tecnología amplifica nuestra disponibilidad del otro, y con ello la ilusión de haber encontrado a alguien, pero, cuando se esfuma, hace muy evidente su volatilidad. “Es fácil escribir o llamar a [un amigo](#), o a una pareja romántica, no importa lo lejos que esté. Somos tan accesibles y es tan fácil dar con nosotros que, cuando alguien decide desaparecer, es desgarrador. La mayoría de las personas lleva el teléfono encima todo el tiempo, cuando alguien sufre *ghosting*, le es muy fácil imaginar cómo del otro lado alguien ve sus mensajes y los ignora deliberadamente”. En la era de la hipervisibilidad que no te vean es un

golpe bajo.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#).*

SOBRE LA FIRMA



Karelía Vázquez | 

Escribe desde 2002 en El País Semanal, el suplemento Ideas y la secciones de Tecnología y Salud. Ganadora de una beca internacional J.S. Knight de la Universidad de Stanford para investigar los nexos entre tecnología y filosofía y los cambios sociales que genera internet. Autora del ensayo 'Aquí sí hay brotes verdes: Españoles en Palo Alto'.