

# GHOSTING

*El silencio que grita*

¿Estás ahí?



Visto

Fabrizio Grillo

Fabrizio Grillo

# ¡Ghosting!

## El silencio que grita.

Fabrizio Grillo

Coach Ontológico - Máster en PNL

[www.fabriziogrillo.com](http://www.fabriziogrillo.com)

# PRÓLOGO

*“...y me quedé esperando su mensaje sin entender que hice mal.”*

Este e-book es para ti, que viste cómo alguien se convirtió en silencio.

Para ti, que releíste conversaciones buscando señales que no viste.

Para ti, que te preguntaste qué hiciste mal.

Y sobre todo, para ti que te quedaste esperando una explicación que nunca llegó.

Si tienes más de treinta años, probablemente ya has vivido decepciones. Ya sabes lo que es terminar una

relación. Pero el ghosting tiene características propias que difieren de un simple final de relación.

Busco ayudarte a entender de que se trata el ghosting. Cómo nos golpea y cómo reconocer los momentos previos para no caer en la trampa.

Este e-book está dirigido principalmente a mujeres porque estadísticamente son las que más sufren esta mala práctica. Sin embargo, eso no excluye a los hombres quienes también la padecen.

# **CAPÍTULO 1**

## **Amor adulto en tiempos digitales**

En cada etapa de la vida el amor se vive de formas distintas. A los veinte, incluso antes, el amor es descubrimiento, es intensidad, es el presente. Después de los treinta, ya no se trata solo de química. Se trata de estabilidad, coherencia, proyecto. Se trata de compatibilidad emocional.

Muchas mujeres adultas ya han atravesado rupturas, relaciones largas, quizá matrimonios, convivencias o

vínculos que dejaron huella. Ya no buscan experimentar por experimentar. Buscan construir.

Y, sin embargo, el escenario donde hoy inician gran parte de las relaciones no siempre es el más propicio para la construcción.

Las plataformas digitales crearon la sensación de que siempre hay alguien más disponible a un clic de distancia. Esa abundancia aparente tiene como consecuencia una reducción de la tolerancia a la incomodidad. Si algo se complica, en lugar de resolver, se reemplaza. Si aparece conflicto, en lugar de conversar, se evita. Si surge ambivalencia, en lugar de clarificar, se desaparece.

En este contexto, el ghosting no surge de la nada. Es la respuesta rápida en un entorno que privilegia la inmediatez.

Muchas mujeres adultas entran a una relación con intención de continuidad. Buscan coherencia y reciprocidad. Y en muchos casos suelen encontrarse con hombres que aún operan desde la exploración permanente, el miedo al compromiso o la gratificación instantánea.

Ahí nace la disonancia. Y si no se identifica a tiempo, la relación corre riesgo de terminar en abandono silencioso.

Fabricio Grillo

**Natalia, 37 años**

*“Después de mi divorcio tardé tres años en volver a salir con alguien. No quería perder el tiempo.*

*Cuando lo conocí, parecía maduro. Divorciado también. Decía que quería estabilidad. Hablábamos todos los días. Me presentó a su hijo. Hasta que un día dejó de responder.*

*No entendí nada. No era un chico de veinte. Era un hombre de cuarenta y tres años.”*

## **CAPÍTULO 2**

# **¿Qué es realmente el Ghosting?**

El ghosting no es simplemente “dejar de escribir”. Es desaparecer sin cerrar. Implica cortar comunicación abruptamente sin explicación, especialmente cuando ya existía un vínculo emocional, intimidad o proyección futura.

La diferencia entre desinterés temprano y ghosting radica en el nivel de implicación previa.

No es lo mismo una conversación que se enfría en una app después de algunos mensajes, que un vínculo donde

hubo una conexión inicial seguida de momentos compartidos, planes, intimidad y confidencias.

El ghosting rompe la narrativa dejando en shock a la mente que no resiste ese corte abrupto. Los humanos necesitamos narrativa para procesar, aceptar y superar.

### **El impacto psicológico del vacío**

Cuando alguien termina una relación con palabras, aunque duelan, el cerebro recibe información concreta: “Esto terminó por X razón.”

Cuando alguien desaparece, el cerebro queda en estado de búsqueda constante. Tratando de reconocer señales, errores o significados. Es un intento desesperado por cerrar un circuito abierto.

#### ***Laura, 40 años***

*“Lo peor no fue que se fuera. Fue que durante semanas pensé que podía aparecer en cualquier momento.*”

*No sabía si estaba enojado, ocupado, confundido. No sabía si debía escribirle, ir a su trabajo o preguntarle a su hermana. Me sentí ridícula por no saber cómo actuar.”*

El ghosting genera un estado indefinido. No saber si fue una ruptura o si la relación continúa. Y esa ambigüedad prolonga el sufrimiento.

### **Otras variantes del ghosting**

No siempre la persona desaparece del todo. A veces permanece, pero emocionalmente ausente. Y esa ambigüedad puede ser incluso más confusa.

**Slow fading:** Es una desaparición progresiva. No se corta de golpe, se diluye. Aparecen respuestas más breves, menos iniciativas y excusas más frecuentes.

Lo difícil del slow fading es que invita a la autojustificación: “Está ocupado”, “Está estresado”, “Quizá soy yo la que está exagerando.”

El slow fading desgasta antes de finalmente desaparecer.

**Orbiting:** La persona no escribe, no responde, pero observa. Mira tus historias, reacciona ocasionalmente demostrando presencia digital. No hay comunicación concreta. Pero hay monitoreo.

El orbiting mantiene una conexión mínima que impide cerrar completamente. Es como si la puerta quedara entreabierta.

**Submarining:** Es una forma cíclica de ghosting. Una especie de juego de desaparición y regreso repetido. Desaparece, vuelve con intensidad y se va otra vez.

Este patrón puede generar dependencia emocional porque activa el refuerzo intermitente. Ocurre cuando la recompensa no es constante, sino impredecible. Y lo impredecible engancha más que lo estable.

Es el mismo mecanismo que hace adictivas a las máquinas de juego. No sabes cuándo llegará la recompensa, pero sabes que podría llegar. Esa posibilidad mantiene al cerebro en alerta.

En el submarining, la “recompensa” es la atención, el cariño o la intensidad emocional. Pero como aparece y desaparece, el cerebro se mantiene esperando el próximo regreso.

No se engancha solo al amor. Se engancha a la expectativa.

## **CAPÍTULO 3**

### **La herida invisible**

El ghosting no solo duele por la pérdida. Duele por lo que activa.

Cuando alguien desaparece sin explicación, no solo se rompe el vínculo presente. Se despiertan memorias emocionales antiguas. Experiencias de abandono, de no haber sido elegida, de no haber sido suficiente.

Por eso muchas personas adultas se sorprenden de la intensidad de su reacción.

“No era para tanto”, se dicen. “Solo salimos tres meses.” “No estaba enamorada.” Y, sin embargo, el dolor es

real. Porque el ghosting no hiere únicamente el vínculo. Hiere la autoestima.

Activa una pregunta silenciosa y devastadora: ¿Qué hice mal?

El cerebro humano está programado para buscar causa y efecto. Si algo termina sin explicación, la mente completa la historia. Y en una ruptura casi siempre la completa con culpa: “No fui interesante.” “Me mostré demasiado.” “Pedí demasiado.” “No fui suficiente.”

Esa narrativa interna puede volverse más dañina que la pérdida misma.

## **El golpe al sistema de apego**

Después de los treinta, muchas mujeres ya no suelen amar desde la ingenuidad. Aman desde la historia. Desde las experiencias previas. Desde lo aprendido.

Cuando el ghosting aparece, no solo se pierde una persona. Se desorganiza el sistema de apego.

El apego no es dependencia. Es el sistema biológico que regula cómo nos vinculamos, cómo buscamos cercanía y cómo reaccionamos ante la distancia.

Cuando alguien que parecía disponible desaparece abruptamente, el sistema entra en alarma.

Algunas personas reaccionan buscando explicación inmediata. Otras se paralizan, se enojan o intentan mostrarse indiferentes. Pero por dentro ocurre lo mismo: activación.

El cuerpo no entiende de modernidad digital. El cuerpo entiende de presencia y ausencia. Y cuando la ausencia es abrupta, el cuerpo interpreta amenaza.

***Mariana, 43 años***

*“Lo más extraño fue que me sentí ansiosa como si tuviera veinte años. Revisaba el teléfono cada cinco minutos. Me daba vergüenza estar así. Pensé que a mi edad ya no me iba a pasar algo así.”*

La edad no inmuniza contra la activación emocional. Solo cambia la forma en que la interpretamos.

## **CAPÍTULO 4**

### **¿Por qué duele tanto?**

El ghosting duele, pero no siempre por las razones que creemos.

No duele únicamente por la persona que se fue. Duele por lo que queda abierto. Por lo que no se entiende. Por lo que no se puede cerrar.

Cuando alguien desaparece sin explicación, no solo se rompe un vínculo. Se rompe la lógica interna con la que intentamos ordenar la experiencia. Y cuando la mente no puede ordenar, insiste, vuelve, repite y busca. Intenta, una y otra vez, completar la historia.

## **El rol de la incertidumbre**

El dolor emocional suele ser más tolerable cuando tiene forma. Cuando tiene un motivo. Cuando tiene palabras.

“Ya no quiero seguir.”

“Conocí a otra persona.”

“No siento lo mismo.”

Duele, sí. Pero permite ubicar el punto final. A diferencia del ghosting que son puntos suspensivos.

La incertidumbre es uno de los estados más difíciles de sostener para el ser humano. Porque no ofrece una base firme desde donde interpretar la realidad.

No saber si terminó. No saber si va a volver. No saber si hiciste algo mal.

Esa ambigüedad mantiene a la mente en un estado de espera activa. Como si algo todavía pudiera resolverse. Como si el final no estuviera confirmado.

Y mientras haya duda, hay esperanza. Aunque esa esperanza duela.

Nuestro cerebro no tolera las cosas inconclusas. Necesita su punto final, conclusiones, causa y efecto, necesita comprender para poder soltar.

Cuando una historia queda incompleta, el cerebro entra en modo resolución. Es el mismo mecanismo que hace que una película con un final abierto o un mal final genere frustración.

La mente revisa conversaciones, recuerda detalles, analiza cambios de tono. Busca el momento exacto en que algo se rompió. Como si encontrar ese punto pudiera devolver el control. Pero no.

### **La necesidad de narrativa**

Los seres humanos necesitamos construir relatos para entender lo que vivimos. No solo para explicarlo a otros. Sino para explicárnoslo a nosotros mismos.

Cuando una relación termina con palabras, aunque duelan, la narrativa se organiza: “Esto pasó por esto.”

Cuando alguien desaparece, la historia queda sin narrador. Y entonces la mente ocupa ese lugar.

El problema es que muchas veces lo hace desde la herida. Y la herida no narra con objetividad. Narra con miedo, con inseguridad, con memoria emocional.

Entonces aparecen historias como:

- No fui suficiente.
- Me mostré demasiado.
- Seguro hice algo mal.

Y esas historias, repetidas en silencio, terminan construyendo una “verdad” interna. Aunque no lo sean.

### **Idealización y pérdida ambigua**

El ghosting tiene otra particularidad, muchas veces ocurre en etapas donde el vínculo todavía está en construcción. Donde hay ilusión, proyección, potencial. Y cuando algo termina en esa fase, no solo se pierde lo que fue. Se pierde lo que podría haber sido.

La mente no solo recuerda lo vivido. También imagina lo que no llegó a suceder. Y lo idealiza.

Esa pérdida es más difícil de procesar porque no tiene límites claros. No hay hechos concretos que desarmen la fantasía.

Entonces la persona no solo suelta a alguien real. También tiene que soltar una versión idealizada de la historia. Y eso duele más.

### **El silencio como mensaje**

Aunque no haya palabras, el ghosting comunica.

Cuando alguien desaparece sin explicación, está comunicando claramente y con hechos que no está interesado en la relación.

Pero para quien lo recibe, ese mensaje no siempre es evidente. Porque no llega de forma directa. Llega en forma de ausencia. Y la ausencia es difícil de interpretar sin proyectar.

Por eso muchas veces se duda o se minimiza. Como si el silencio no fuera suficiente evidencia.

El problema es que aceptar lo que ese silencio significa implica soltar la expectativa. Y soltar la expectativa también puede ser una forma de duelo.

Muchas personas sienten vergüenza por la intensidad con la que viven el ghosting.

Fabricio Grillo

***Marianela, 50 años***

*“No fue una relación larga. No tendría que estar así.”*

Pero el impacto no depende solo del tiempo compartido. Depende de lo que se activó, de lo que se proyectó y de lo que quedó inconcluso.

El ghosting no se mide en meses. Se mide en impacto emocional. Y ese impacto es real.

**Entender para empezar a soltar**

Comprender por qué duele no elimina el dolor de inmediato. Pero lo ordena, le da contexto, le quita confusión, le devuelve sentido a lo que parecía caótico. Y cuando el dolor empieza a tener forma, deja de sentirse como algo desbordante y comienza a volverse transitable.

Porque ya no es solo sufrimiento. Empieza a ser comprensión. Y desde la comprensión, por primera vez, aparece la posibilidad de soltar.

## **CAPÍTULO 5**

# **El perfil de quien hace ghosting**

Una de las primeras preguntas que aparece después del ghosting es casi inevitable: ¿Qué le pasó?

Pero detrás de esa pregunta, hay otra más silenciosa: ¿Qué hice mal?

Y ahí es donde comienza el problema. Porque el ghosting rara vez habla de quien lo recibe. Habla, en gran medida, de quien lo hace.

Entender esto no es justificar la conducta. Es ubicar la responsabilidad donde corresponde.

### **Evitar en lugar de enfrentar**

Hacer ghosting no requiere valentía. Es más bien todo lo contrario. Implica no decir lo que incomoda. No hacerse cargo del impacto. No sostener una conversación difícil.

Para muchas personas, confrontar emociones propias o ajenas resulta abrumador. Decir “no quiero seguir” implica tolerar la incomodidad del otro, enfrentar su reacción. Implica asumir un rol activo en el cierre. Y no todos están preparados para eso.

Entonces eligen desaparecer. No porque sea la mejor opción. Sino porque es la más fácil en el corto plazo.

### **Inmadurez emocional**

No es una cuestión de años de vida acumulados. La edad no garantiza madurez emocional. Una persona puede tener cuarenta o cincuenta años y seguir evitando conversaciones incómodas como lo hacía a los veinte.

La madurez emocional no se mide en años. Se mide en capacidad de sostener conversaciones difíciles, límites claros y tener coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Quien hace ghosting, muchas veces, no logra sostener esa coherencia.

Puede mostrarse presente, interesado, incluso afectuoso. Pero cuando la relación empieza a tener mayor profundidad, aparece la retirada.

### **Miedo al conflicto**

Para algunas personas, el conflicto no es una instancia de diálogo. Es una amenaza. Crecieron en entornos donde discutir era sinónimo de ruptura. Donde expresar incomodidad generaba rechazo. Donde decir “no” tenía consecuencias emocionales fuertes. Entonces aprendieron a evitar.

Aprendieron a decir lo que el otro quiere escuchar, a sostener vínculos mientras son cómodos y a retirarse cuando dejan de serlo.

El ghosting, en este caso, no es una estrategia pensada. Es un patrón aprendido. Un mecanismo de defensa.

El problema es que lo que protege a uno, hiere profundamente a otro.

### **Consumo emocional descartable**

Las dinámicas actuales de vinculación también influyen. Cuando las relaciones comienzan en entornos donde todo parece reemplazable, algunas personas empiezan a vincularse desde una lógica de consumo.

Conectar → Disfrutar → Aburrirse → Reemplazar

Sin atravesar el proceso intermedio de cierre.

No hay intención explícita de dañar. Pero tampoco hay conciencia del impacto.

La otra persona deja de ser alguien con quien se construye, y pasa a ser alguien que se experimenta. Y cuando la experiencia pierde novedad, se abandona.

## **La gratificación inmediata**

El ghosting también está asociado a la dificultad de postergar la incomodidad. Decir lo que uno siente puede generar tensión en el momento. Desaparecer la evita... al menos inicialmente.

Es una forma de gratificación inmediata: Evito la conversación incómoda, evito la reacción del otro y evito sentirme culpable en ese instante. Pero esa evitación no elimina el problema. Solo lo desplaza. Y quien termina sosteniendo el peso emocional es la persona que queda del otro lado.

## **Ambivalencia emocional**

No todas las personas que hacen ghosting tienen una decisión clara. Algunas están confundidas. No saben si quieren seguir o no. Oscilan entre el interés y la duda. Y en lugar de clarificar, se retiran. No porque no sintieran nada. Sino porque no supieron qué hacer con lo que sentían.

El problema es que la ambivalencia, cuando no se comunica, se convierte en abandono. Y el abandono siempre deja marca.

## **Cuando reaparecen**

En algunos casos, quien hace ghosting vuelve. Tal vez con un mensaje casual, una excusa o una reaparición que parece minimizar lo ocurrido. Como si el silencio no hubiera tenido impacto.

Esto no siempre responde a un cambio profundo. Muchas veces responde a soledad, aburrimiento, necesidad de validación o simplemente, a la facilidad de retomar sin hacerse cargo. Y aquí es donde se vuelve clave comprender el patrón. Porque sin comprensión, la reaparición puede confundirse con interés genuino.

## **No es falta de valor en vos**

El ghosting puede hacerte sentir reemplazable. Como si no hubieras sido suficiente para que el otro siquiera diera una explicación. Pero la realidad es otra.

No dar una explicación no es señal de tu falta de valor. Es señal de su incapacidad de sostener responsabilidad emocional.

El problema no es que no hayas sido elegida. Es que estuviste vinculada con alguien que no sabe elegir de manera consciente.

## **Ver con claridad**

Entender el perfil de quien hace ghosting no elimina el dolor. Pero cambia el foco. Deja de estar puesto en: ¿Qué hice mal? Y empieza a desplazarse hacia: ¿Con quién me estaba vinculando realmente?

Y esa pregunta es incómoda, pero necesaria. Porque no se trata solo de entender lo que pasó. Se trata de empezar a ver con claridad para no repetirlo.

## **CAPÍTULO 6**

### **Las vulnerabilidades que el ghosting aprovecha**

El ghosting no ocurre en el vacío. Ocurre en un vínculo, en una dinámica, en una interacción entre dos historias emocionales. Y aunque la responsabilidad de desaparecer es de quien lo hace, hay algo más que también merece ser observado: ¿Por qué duele tanto en algunos casos? ¿Por qué cuesta tanto soltar? ¿Por qué, aun viendo señales, a veces nos quedamos?

No se trata de culparse. Se trata de comprender. Porque lo que no se comprende, se repite.

## **La necesidad de validación**

Todos necesitamos sentirnos elegidos. Pero cuando esa necesidad se vuelve central, el vínculo deja de ser un espacio de encuentro y pasa a ser un espacio de confirmación personal. Entonces, sin darnos cuenta, empezamos a ajustar nuestro comportamiento para sostener el interés del otro.

Decimos menos de lo que sentimos, pedimos menos de lo que necesitamos y toleramos más de lo que nos hace bien.

Porque perder ese vínculo no solo implica perder a alguien. Implica también perder la validación que ese alguien nos estaba dando. Y cuando el ghosting aparece, no solo se pierde la persona. Se pierde también esa fuente externa de confirmación.

## **Historia de abandono**

El presente nunca llega solo. Siempre viene acompañado de la historia. Experiencias pasadas de

abandono, rechazo o desvalorización dejan una huella emocional. A veces consciente y muchas veces no.

Cuando alguien desaparece sin explicación, esa huella se activa. No es solo esta persona la que se fue. Es también la sensación conocida de no ser elegida, o no ser suficiente.

Por eso la reacción puede ser tan intensa, incluso en vínculos que no llevaban tanto tiempo. No es solo lo actual. Es todo lo que eso representa.

### **Autoestima dependiente**

Hay una diferencia importante entre sentirse valiosa y sentirse valiosa cuando alguien más lo confirma.

Cuando la autoestima depende en gran medida de la mirada del otro, cualquier retirada se siente como una pérdida de valor personal.

Si el otro está → valgo

Si el otro se va → algo en mí falla

Esa lógica no siempre es consciente, pero opera con fuerza. Entonces el ghosting no solo se vive como abandono.

Se vive como evaluación negativa. Como si el silencio del otro fuera una respuesta sobre quién soy. Y no lo es.

## **Apego ansioso**

El sistema de apego influye profundamente en cómo vivimos los vínculos.

Las personas con tendencia a apego ansioso suelen experimentar:

Mayor necesidad de cercanía.

Sensibilidad a los cambios en la comunicación.

Dificultad para tolerar la incertidumbre.

Cuando aparece el ghosting, este sistema se activa con intensidad. La mente busca respuestas, el cuerpo entra en alerta y la ansiedad aumenta. Y entonces aparecen conductas como revisar constantemente el teléfono, releer conversaciones e intentar reactivar el contacto.

No porque falte dignidad. Sino porque el sistema emocional está desregulado.

Entender esto no es justificar cualquier conducta. Es comprender desde dónde surge.

## **La fantasía de “esta vez sí”**

Muchas personas adultas llegan a un vínculo con una mezcla de experiencia y esperanza. Ya saben lo que no quieren. Pero también desean que esta vez sea distinto.

Entonces, cuando aparece alguien que parece cumplir con ciertos criterios, se activa una ilusión profunda: “Esta vez sí.”

Y esa ilusión puede llevar a proyectar más allá de lo que la realidad muestra. A confiar antes de tiempo a interpretar señales de manera optimista o a sostener el vínculo incluso cuando aparecen incoherencias.

No por ingenuidad. Sino por deseo.

El problema es que cuando el ghosting ocurre, no solo se rompe el presente. Se rompe también esa ilusión. Y soltar una ilusión duele tanto como soltar a una persona.

## **El costo de no retirarse a tiempo**

Muchas veces, las señales estuvieron: inconsistencias, ausencias intermitentes, falta de claridad,

promesas que no se sostenían, etc. Pero algo hizo que nos quedáramos.

A veces fue la esperanza, a veces la atracción o a veces el miedo a empezar de nuevo. Y otras veces, la creencia de que con paciencia todo se iba a acomodar.

El ghosting no siempre llega sin aviso. Pero cuando las señales no se reconocen o se minimizan, el impacto final es mayor.

No solo por lo que el otro hizo. Sino por el tiempo que nos quedamos esperando algo que ya no estaba siendo construido.

## **Comprender no es culparse**

Este capítulo no busca señalar errores. Busca iluminar patrones. Porque hay una diferencia enorme entre decir: “Esto me pasó porque tengo algo mal”. Y decir: “Esto me pasó porque hay aspectos en mí que necesitan ser comprendidos y fortalecidos”.

El primer enfoque debilita. El segundo transforma.

## **El inicio del cambio**

Cuando empezamos a ver nuestras propias vulnerabilidades con claridad, algo cambia. Dejamos de mirar solo hacia afuera. Dejamos de esperar que el otro explique, repare o valide. Y empezamos a recuperar poder personal.

No para evitar sentir. No para cerrarnos. Sino para elegir mejor. Para quedarnos donde hay coherencia. Y para retirarnos cuando no la hay.

Comprender esto no evita que el ghosting ocurra. Pero sí cambia profundamente lo que hacemos después. Y, sobre todo, cambia lo que estamos dispuestas a aceptar la próxima vez.

# CAPÍTULO 7

## Cuando no lo ves venir

Una de las frases más repetidas después del ghosting es: “No lo vi venir.”

**Marcelo, 45 años**

*“Estaba todo bien, no sé. Nunca me lo imaginé.”*

Y, en muchos casos, es cierto. Porque el ghosting no siempre aparece después de una relación conflictiva o claramente inestable. A veces aparece después de buenos momentos juntos. Después de risas o después de

conversaciones profundas. Y ahí es donde la confusión se vuelve más intensa. Porque no hay una ruptura visible. No hay una discusión clara. No hay una señal contundente que anticipe el final. O eso parece.

### **Señales que no parecían señales**

El problema no siempre es la ausencia de señales. Muchas veces, las señales estuvieron. Pero no fueron interpretadas como tales. No porque faltara inteligencia emocional. Sino porque no eran lo suficientemente evidentes en el momento.

Pequeñas incoherencias que se diluyen en lo cotidiano:

- Promesas que no se concretan.
- Cambios sutiles en la intensidad.
- Falta de profundidad en ciertos temas.
- Disponibilidad que aparece y desaparece.

Nada de eso, por sí solo, parece grave. Pero cuando se observa en conjunto, empieza a mostrar un patrón.

## Incoherencias sutiles

Una de las características más comunes antes del ghosting es la incoherencia. Decir algo... y hacer otra cosa:

- “Me encantaría verte” → pero no concreta.
- “Estoy muy interesado” → pero desaparece días.
- “Quiero algo serio” → pero actúa desde la ambigüedad.

Estas incoherencias suelen ser justificadas:

- “Está ocupado”
- “Debe estar pasando un momento difícil”
- “Quizá es su forma de ser”

Y, en parte, pueden ser ciertas. Pero la pregunta no es solo por qué el otro actúa así.

La pregunta es: ¿Qué efecto tiene eso en mí?

Porque más allá de la explicación, la incoherencia genera inestabilidad emocional. Y la inestabilidad sostenida no construye vínculo.

## **La intensidad acelerada**

Otro indicador frecuente es la rapidez con la que se genera la conexión. Mensajes constantes desde el inicio, interés intenso en poco tiempo, conversaciones profundas demasiado pronto, promesas implícitas de continuidad.

Esto suele sentirse bien. Pero cuando la intensidad aparece sin un proceso real de conocimiento, muchas veces no se sostiene en el tiempo.

Es lo que se conoce como “love bombing”. Una sobrecarga inicial de atención que no necesariamente refleja una intención profunda. Y cuando esa intensidad baja, la diferencia se siente como una pérdida abrupta.

## **La ausencia de profundidad real**

No todos los vínculos que parecen profundos lo son. Hablar mucho no es lo mismo que conocerse. Compartir historias no es lo mismo que construir intimidad emocional. En algunos casos, la conexión se sostiene en intercambio constante, buen humor y atracción.

Pero evita ciertos territorios como conversaciones incómodas, definiciones claras, expectativas reales y límites.

Mientras todo es liviano, fluye. Pero cuando el vínculo empieza a requerir mayor profundidad, aparece la retirada.

### **Evitar lo incómodo**

Antes del ghosting, muchas veces hay señales de evitación. Cambios de tema cuando algo se vuelve serio, respuestas vagas ante preguntas importantes o falta de posicionamiento. No hay conflicto abierto. Pero tampoco hay claridad.

Y esa falta de claridad suele pasar desapercibida cuando el resto del vínculo funciona.

Pero la claridad es lo que sostiene a largo plazo. Sin claridad, lo que parece conexión puede ser solo coincidencia momentánea.

### **Lo que querías ver**

Hay algo más que influye, y es importante decirlo: A veces vemos lo que queremos ver.

No por ingenuidad. No por falta de experiencia. Sino porque hay una parte nuestra que desea que funcione.

Entonces minimizamos señales, idealizamos, resaltamos lo positivo o damos el beneficio de la duda una vez más. Y otra vez. Hasta que la realidad ya no se puede sostener.

### **El punto ciego emocional**

Todos tenemos puntos ciegos en los vínculos. Lugares donde nuestra percepción se vuelve menos clara. Puede ser el deseo de que funcione, el miedo a perder, la necesidad de conexión o la ilusión de futuro.

Esos puntos ciegos no nos hacen débiles. Nos hacen humanos. Pero cuando no los reconocemos, pueden llevarnos a sostener dinámicas que no son sanas.

Ver estas señales en retrospectiva puede generar una sensación incómoda: “¿Cómo no me di cuenta?”

Pero este capítulo no es para mirar hacia atrás con culpa. Es para mirar hacia atrás con comprensión. Porque en ese momento, con la información y el estado emocional que tenías, hiciste lo mejor que pudiste. Y eso alcanza.

## **Empezar a ver distinto**

El objetivo no es volverse desconfiada. Es aprender a observar la coherencia y registrar cómo te sentís dentro del vínculo.

No solo lo que el otro dice. Sino lo que el vínculo genera en vos. Porque muchas veces, antes de que la mente entienda, el cuerpo ya sabe. Lo demuestra con incomodidad, duda o ansiedad leve pero persistente.

Señales sutiles que, si se escuchan a tiempo, pueden evitar un dolor mayor.

No siempre se puede prever el ghosting. Pero sí se puede aprender a ver mejor. Y ver mejor no evita que alguien desaparezca. Pero sí evita que te quedes donde ya no hay presencia real.

## **CAPÍTULO 8**

### **Alertas tempranas en la dinámica vincular**

No siempre se puede evitar el ghosting. Pero muchas veces, sí se pueden detectar las dinámicas que lo hacen más probable. No se trata de vivir en alerta constante. Ni de analizar cada detalle. Se trata de aprender a observar.

Porque cuando dejamos de mirar solo lo que sentimos y empezamos a mirar también lo que ocurre, algo cambia. Aparece la claridad. Y la claridad protege.

## **Disponibilidad intermitente**

Una de las primeras alertas suele ser la inconsistencia. No en lo que dice. Sino en cómo está. Días de mucha presencia, mensajes constantes, interés evidente. Seguidos por silencios prolongados, respuestas tardías y desapariciones sin explicación.

Esta intermitencia genera un efecto particular. Cuando está, se siente muy bien. Pero cuando no está, genera inquietud.

Y esa combinación engancha. Porque el cerebro empieza a enfocarse en recuperar esos momentos de conexión. Pero un vínculo sano no debería sentirse como algo que aparece y desaparece sin lógica.

La presencia no tiene que ser perfecta. Pero sí debería ser consistente.

## **Falta de iniciativa sostenida**

El interés no se mide en palabras. Se mide en acciones repetidas en el tiempo.

Puede haber mensajes afectuosos. Puede haber entusiasmo. Pero si no hay iniciativa concreta, el vínculo no avanza.

Proponer encuentros, sostener planes, generar espacios reales de conexión. Cuando eso falta, se produce una dinámica desequilibrada. Una persona impulsa, la otra responde... cuando quiere. Y sin darse cuenta, quien más invierte empieza a ocupar un lugar de espera. Esperar que escriba, que proponga o que aparezca. Y esperar, sostenidamente, desgasta.

### **Comunicación superficial**

No toda conversación es conexión. Se puede hablar todos los días, y aun así no conocerse. Cuando la comunicación se mantiene en lo superficial, el vínculo no se profundiza. Se habla de lo cotidiano. Pero se evitan temas que construyen intimidad real. Qué se busca o qué se espera.

Sin esa profundidad, la relación queda en un terreno ambiguo. Y lo ambiguo es terreno fértil para desaparecer sin dar explicaciones.

## **Incomodidad al expresar necesidades**

En dinámicas donde hay riesgo de ghosting, muchas veces aparece un patrón: Cuesta decir lo que se necesita. Entonces se opta por callar. Pero cuando no se expresan necesidades, el vínculo se construye sobre una versión incompleta de una misma. Y sostener eso en el tiempo genera frustración.

Un vínculo sano no es aquel donde no hay incomodidad. Es aquel donde la incomodidad se puede expresar.

## **Sensación constante de duda**

Hay una señal que no siempre se explica con palabras, pero es muy clara cuando aparece: La duda persistente.

No una duda puntual. Sino una sensación sostenida de no saber dónde estás parada.

Cuando un vínculo genera más incertidumbre que tranquilidad, es importante prestar atención. Porque el vínculo no solo se construye con lo que el otro hace. También con lo que te hace sentir.

## **Adaptación excesiva**

Otra alerta sutil es el cambio progresivo en la forma de vincularse. Se empieza a medir lo que se dice, a pensar muy bien antes de escribir, a ajustarse al ritmo del otro. Y, sin darse cuenta, se termina perdiendo la espontaneidad.

No por estrategia consciente. Sino por intentar sostener el vínculo. Pero si, para que algo funcione hay que correrse de uno mismo, se termina pagando un costo muy alto. Porque el vínculo se mantiene, pero la identidad se diluye.

### ***Etelvina, 30 años***

*“Llegué al punto de no reconocerme. Tenía que pensar cada palabra, porque tenía miedo de que vuelva a desaparecer.”*

## **La coherencia como brújula**

Más allá de todas las señales, hay un criterio que simplifica todo: La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace y entre lo que se promete y lo que se sostiene.

No garantiza que un vínculo funcione. Pero su falta casi siempre anticipa problemas.

### **No se trata de volverse rígida**

Detectar estas alertas no significa cerrar puertas antes de tiempo. Significa abrir los ojos mientras se está dentro del vínculo. No para juzgar, ni para desconfiar de todo. Sino para poder elegir con mayor claridad.

### **Elegir desde la claridad**

Cuando se empiezan a registrar estas dinámicas, algo cambia. Se deja de preguntar únicamente si hay interés del otro. Y empieza a aparecer otras preguntas: ¿Esto es suficiente? ¿Esto es lo que se quiere construir? ¿Esto genera bienestar o desgaste? Y ahí comienza una transformación importante.

Porque ya no se trata solo de ser elegida. Se trata de empezar a elegir.

## **CAPÍTULO 9**

### **Lo que te dices después del ghosting**

Después del silencio, no queda solo vacío. Quedan pensamientos, frases, interpretaciones que se repiten y conclusiones que se instalan casi sin cuestionarse.

El ghosting no termina cuando la otra persona desaparece. Sino que continúa en la forma en que se interpreta lo ocurrido. Y esa interpretación, muchas veces, es más dura que la realidad misma.

## **El diálogo que no se ve**

Hay una conversación constante que ocurre internamente. No siempre es consciente, no siempre es clara, pero está. Y después del ghosting, suele tomar una dirección particular: ¿Qué hice mal?

Esta pregunta no busca comprender. Busca encontrar una falla. Una causa interna que explique lo que pasó. Como si entender dependiera necesariamente de asumir culpa.

Cuando no hay explicación externa, la mente la construye. Y muchas veces lo hace desde la autocrítica.

La culpa genera una sensación engañosa de control. Porque si el problema fue lo que se hizo, entonces, en teoría, podría haberse evitado. Pero esa lógica tiene un costo alto. Porque convierte la experiencia en una evaluación personal constante. Y esa evaluación desgasta.

## **Construir una historia incompleta**

El problema no es solo lo que se piensa. Es que se piensa con información incompleta. Se intenta armar una historia sin conocer la versión del otro. Sin saber qué le pasó, qué sintió, qué decidió. Y en ese vacío, la mente completa con dudas, inseguridades o experiencias pasadas. Pero esa

historia no necesariamente es real. Es solo una interpretación de la mente.

En lugar de acompañar el proceso, la mente puede volverse exigente. Cuestiona, analiza y reprocha. Y así, al dolor inicial, se le suma el de no permitirse sentir.

### **La comparación silenciosa**

Después del ghosting, también puede aparecer la comparación. Con otras personas, con relaciones pasadas o con versiones ideales de uno mismo.

Estas comparaciones no suelen tener base real. Pero impactan igual. Porque refuerzan la idea de no ser suficiente.

### **Nombrar lo que realmente pasó**

Hay un punto de inflexión. Cuando se empieza a nombrar la situación como una decisión de quien eligió no continuar con la relación. Y eso define el nivel de responsabilidad emocional de quien se fue.

No se trata de forzar pensamientos positivos. Se trata de construir una narrativa más ajustada a la realidad.

En lugar de: “No fui suficiente”

Empezar a considerar: “No hubo capacidad del otro para sostener lo que inició”

En lugar de: “Hice algo mal”

Abrir la posibilidad de: “El vínculo no era tan sólido como parecía”

No es negación, es reencuadre.

### **Permitirse sentir sin explicarse todo**

No todo necesita ser entendido para poder ser sentido. A veces, el intento constante de explicación bloquea el proceso emocional.

Se quiere entender antes de sentir. Pero el orden suele ser otro. Primero se siente. Después, con el tiempo, se comprende.

Darse permiso para atravesar el dolor sin exigir respuestas inmediatas es parte del proceso.

## **Volver a uno mismo**

Cuando el foco deja de estar exclusivamente en el otro, algo se empieza a reordenar. Se deja de mirar lo que el otro hizo o dejó de hacer. Y aparece otra pregunta: ¿Cómo estoy con esto?

Esa pregunta no busca culpas, busca presencia. Y desde esa presencia, poco a poco, comienza la reconstrucción.

## **El inicio de un nuevo diálogo**

El diálogo interno no cambia de un momento a otro. Pero puede empezar a modificarse con pequeñas intervenciones, como cuestionar pensamientos automáticos, detectar autocríticas innecesarias o incorporar una mirada más justa.

El ghosting deja silencio afuera. Pero adentro, deja mucho ruido. Y aprender a escuchar ese ruido sin dejarse arrastrar por él es uno de los primeros pasos para empezar a sanar. Porque lo que se dice internamente puede profundizar la herida, o puede empezar a cerrarla.

## **CAPÍTULO 10**

### **Cerrar lo que el otro dejó abierto**

Una de las partes más difíciles del ghosting no es solo la ausencia. Es la falta de cierre. No hubo una conversación final, ni hubo una explicación. Y sin ese cierre, algo queda abierto.

Cuando no hay cierre, aparece la espera. No siempre consciente, no siempre explícita, pero está presente la posibilidad de que vuelva. Y esa espera mantiene el vínculo activo, incluso en ausencia. Porque mientras haya posibilidad, no hay final. Y sin final, no hay proceso de cierre.

## **El cierre no siempre viene del otro**

Hay una creencia muy instalada de que, para cerrar, el otro tiene que explicar. Tiene que decir qué pasó, dar un motivo o hacerse cargo de alguna forma. Pero en el ghosting, eso casi nunca ocurre. Y esperar ese momento puede prolongar el dolor indefinidamente. Porque se deposita en el otro algo que tal vez nunca llegue.

El cierre, entonces, queda condicionado. Y cuando algo depende de alguien que ya no está, queda suspendido.

## **Aceptar sin entender**

Una de las tareas más difíciles es aceptar sin tener todas las respuestas. Aceptar que no se sabe exactamente qué pasó, que no habrá explicación o aceptar que el final no fue como se esperaba. Y esto no es resignación. Es una forma de soltar la necesidad de comprenderlo todo para poder avanzar. Porque a veces, la comprensión completa no está disponible. Y, aun así, la vida sigue.

## **Nombrar el final**

Aunque no haya palabras del otro, el final ocurrió. Hubo una interrupción del vínculo, una retirada.

Nombrar eso es importante. No como duda, sino como hecho. El vínculo, tal como era, terminó. Y reconocerlo permite iniciar un proceso que antes estaba bloqueado.

## **El cierre como decisión interna**

Cerrar no es algo que simplemente sucede. Muchas veces es algo que se decide. Decidir dejar de esperar, dejar de buscar explicaciones, decidir no seguir sosteniendo la puerta abierta. No porque no importe. Sino porque seguir en ese lugar prolonga el dolor.

El punto final no borra lo ya escrito. Pero pone un límite a lo que se sigue sosteniendo emocionalmente.

## **El punto final**

El cerebro necesita marcar los finales. Y cuando no hay un cierre externo, es posible construir uno interno.

Una forma efectiva es comunicarle al otro la decisión de dar por finalizada la relación a través de una carta de despedida. Expresar en palabras el sentimiento y todo lo que quedó sin decirse.

No es necesario que el otro la reciba. Es una forma de ordenar internamente la experiencia.

También puede implicar eliminar ciertos estímulos que reactivan la espera, como mensajes o elementos relacionados a la relación. Como forma de marcar simbólicamente un “hasta acá”. No como castigo, sino como cuidado.

***Romina, 40 años***

*“Quemé todo lo que me había regalado, y mientras miraba el fuego sentí como algo se liberaba dentro mío.”*

**Soltar la ilusión de una explicación reparadora**

Muchas veces se espera que, si el otro explicara lo ocurrido, el dolor desaparecería. Pero no siempre es así.

Una explicación puede aclarar. Pero no necesariamente repara. Porque lo que dolió no fue solo la

falta de información fue la forma. Y eso no siempre se compensa con palabras posteriores.

### **Recuperar el lugar propio**

Cuando se deja de esperar al otro, algo se libera. Y eso puede empezar a volver hacia uno mismo. No de forma inmediata, no de forma perfecta. Pero empieza a moverse.

Cerrar es, en parte, dejar de mirar hacia afuera esperando algo, y empezar a volver hacia adentro.

Cerrar no siempre genera paz instantánea. A veces duele. Porque implica aceptar lo que no fue, implica renunciar a lo que se esperaba. Pero ese dolor es distinto. Es un dolor que ordena. No un dolor que mantiene en suspenso.

### **Elegir no quedarse en lo inconcluso**

El ghosting deja cosas abiertas. Pero no obliga a quedarse ahí. Hay una parte que sí depende de una decisión propia: Seguir esperando o empezar a cerrar.

Cerrar no significa olvidar. Significa dejar de sostener lo que el otro dejó sin terminar. Porque, aunque el final no

Fabrizio Grillo

haya sido claro, es posible darle una forma. Y en esa forma, empezar a recuperar la capacidad de avanzar.

# CAPÍTULO 11

## El duelo que nadie valida

No todos los duelos son visibles, no todos tienen nombre y no todos son comprendidos por el entorno.

El ghosting deja un tipo de dolor que muchas veces no encuentra lugar. Porque desde afuera, puede parecer que “no fue para tanto”. Y, sin embargo, por dentro, el impacto es real.

Los duelos suelen ser acompañados por el entorno cuando hay algo claro que se perdió. Una relación definida o un final explícito. Pero el ghosting no siempre encaja en esas categorías. Entonces el dolor queda en un lugar ambiguo difícil de explicar y de justificar. Y cuando algo no es

reconocido por el entorno, puede empezar a invalidarse internamente.

Una de las frases más comunes en este tipo de experiencias es: “No debería estar así por esto.”

Se compara la intensidad del dolor con la “importancia” del vínculo. Y como no siempre coincide, aparece la autocrítica. Pero el dolor no se mide en tiempo ni en etiquetas. Se mide en impacto emocional. Y ese impacto está atravesado por lo que se proyectó y lo que se activó.

### **El duelo ambiguo**

El ghosting genera lo que en psicología se conoce como un duelo ambiguo. Un tipo de pérdida donde no hay claridad total sobre lo que se perdió.

La persona no está, pero tampoco hubo un final claro. No hay presencia, pero tampoco hay certeza absoluta de cierre. Y esa ambigüedad dificulta el proceso natural del duelo. Porque el duelo necesita reconocer una pérdida. Y cuando la pérdida no está del todo definida, el proceso se vuelve más confuso.

## **Sentir sin permiso**

Cuando el entorno minimiza, muchas veces se deja de hablar del tema. Se guarda y se procesa en silencio. Pero lo que no se expresa, no desaparece. Se acumula. Y aparece en forma de ansiedad, pensamientos recurrentes o tristeza que no termina de irse.

Darse permiso para sentir es fundamental. Sin justificarlo, sin explicarlo de más, sin compararlo con otras experiencias. Simplemente, reconocer que esto dolió.

### ***Martha, 48 años***

*“Lo escondía porque mis hijos se reían. No entendían como me sentía.*

*Y la verdad, yo tampoco. Fueron solo dos meses de mensajes y nunca nos vimos personalmente.”*

## **Las etapas no son lineales**

El duelo por ghosting no sigue un orden claro. Puede haber momentos de aceptación, y de repente, volver a la duda. Días de calma, y luego, una recaída emocional.

Esto no significa un retroceso. Es parte del proceso. Porque lo que se está elaborando no es solo una pérdida. Es una experiencia incompleta.

## **La soledad emocional**

Hay un aspecto particularmente difícil en este tipo de duelo. Es la soledad asociada. No solo por la ausencia del otro. Sino por la dificultad de encontrar comprensión.

Sentir que no se puede hablar del tema libremente porque no se va a entender o van a decir que se está exagerando. Y esa soledad puede intensificar el dolor. Porque al duelo se le suma la sensación de estar transitándolo en silencio y sola.

## **Validar la propia experiencia**

Uno de los pasos más importantes es validar lo que se siente, independientemente de cómo lo vean los demás.

No se necesita aprobación externa para reconocer el dolor propio. No se necesita que alguien más lo entienda para que sea legítimo. La experiencia emocional es válida por sí misma.

## **Darle tiempo al proceso**

El duelo no tiene tiempos exactos. No responde a expectativas externas. No se acelera por presión.

Intentar “superarlo rápido” suele generar el efecto contrario. Porque lo que no se procesa, queda pendiente. Y lo pendiente vuelve.

Darle tiempo no significa quedarse atrapada. Significa permitir que el proceso ocurra.

A medida que el duelo avanza, algo comienza a cambiar. La intensidad disminuye, los pensamientos se ordenan y la necesidad de respuestas pierde fuerza. Y, poco a poco, empieza a aparecer espacio para volver a uno mismo, espacio para nuevas experiencias, para mirar hacia adelante. No desde el olvido. Sino desde la integración.

## **Un dolor que también transforma**

Aunque el ghosting duele, también deja aprendizaje. Es una oportunidad de mayor conciencia sobre lo que se quiere, lo que no se está dispuesto a tolerar y sobre cómo se elige vincularse.

Ese aprendizaje no llega de inmediato. Pero cuando aparece, cambia la forma de mirar los vínculos.

El duelo por ghosting no siempre es comprendido. Pero eso no lo hace menos real. Y reconocerlo, nombrarlo y atravesarlo es parte fundamental del proceso de volver a estar bien.

## **CAPÍTULO 12**

### **El amor propio no es una frase**

En algún momento, después del ghosting, aparece una idea que se repite en distintos formatos: “Amor propio”

Se escucha en conversaciones, se lee en redes y se dice como consejo rápido. Pero pocas veces se explica qué significa realmente. Porque el amor propio no es una frase, no es un eslogan, ni es una idea abstracta.

Es una práctica. Y, sobre todo, es una relación. La relación que se tiene con uno mismo.

## **Más allá del discurso**

Hablar de amor propio puede sonar simple. Pero vivirlo es otra cosa. No se trata solo de sentirse bien. Ni de tener una imagen positiva constante.

Se trata de cómo se actúa cuando algo duele. De cómo se responde frente a la ausencia o cómo se elige en medio de la incertidumbre.

El amor propio no se mide en lo que se dice. Se mide en lo que se sostiene.

## **Amor propio no es autoestima momentánea**

Es común confundir amor propio con autoestima. La autoestima puede fluctuar y puede depender, en parte, de experiencias externas. Por ejemplo, un logro puede elevarla o un rechazo puede afectarla.

El amor propio, en cambio, es más profundo. No depende tanto de lo que pasa afuera. Sino de la forma en que se responde internamente a lo que ocurre.

Es la base sobre la cual se interpretan las experiencias.

## **Cómo se ve el amor propio en los vínculos**

El amor propio no se demuestra en soledad. Se pone en juego en los vínculos. En lo que se permite. en lo que se tolera o en lo que se elige.

Se refleja en acciones concretas como poder retirarse de lo que no es claro, no sostener dinámicas que generan malestar constante o expresar necesidades sin miedo a perder.

No siempre es cómodo. De hecho, la mayoría de las veces implica incomodidad. Pero es una incomodidad que cuida.

El ghosting impacta más fuerte cuando el amor propio está debilitado. No porque haya algo “mal”. Sino porque el eje está más puesto afuera que adentro. Entonces la validación externa pesa más o la ausencia del otro afecta más.

## **Volver al eje interno**

Fortalecer el amor propio implica un movimiento claro: Volver hacia uno mismo. No desde el aislamiento. No

desde el rechazo al otro. Sino desde la recuperación del propio centro.

Preguntarse: ¿Qué necesito? ¿Qué me hace bien? ¿Qué estoy dispuesta a sostener?

Estas preguntas no siempre tienen respuestas inmediatas. Pero el solo hecho de empezar a hacerlas cambia la dirección.

### **Dejar de mendigar claridad**

Cuando el amor propio se fortalece, se vuelve evidente que la claridad no se ruega, no se negocia ni se persigue. Y cuando no está, se reconoce.

Esto no significa volverse rígida. Significa dejar de sostener vínculos donde la ambigüedad es constante.

### **Elegirse, incluso cuando duele**

Una de las formas más concretas de amor propio es la capacidad de elegirse. Aunque eso implique perder a alguien. Incluso cuando hay deseo de que funcione.

Elegirse no siempre se siente bien en el momento. A veces implica tristeza o también duelo. Pero a largo plazo, sostiene algo fundamental: la dignidad emocional.

### **Amor propio no es cerrarse**

Es importante aclararlo. Fortalecer el amor propio no significa dejar de confiar, ni dejar de vincularse. No se trata de levantar barreras. Se trata de desarrollar criterio.

Diferenciar lo que suma de lo que desgasta. Diferenciar interés real de atención momentánea o presencia de intermitencia.

### **Construir, no esperar**

El amor propio no aparece de un día para el otro. Se construye con pequeñas decisiones. En límites que se empiezan a poner o en espacios que se dejan de ocupar.

No es algo que se encuentra. Es algo que se practica.

## **Un nuevo punto de partida**

Cuando el amor propio empieza a fortalecerse, cambia la forma de vincularse. Se deja de buscar completar vacíos. Y se empieza a compartir desde un lugar más completo. No desde la necesidad, sino desde la elección.

El ghosting puede ser una experiencia dolorosa. Pero también puede ser un punto de quiebre. Un momento donde algo se reordena. Donde se deja de mirar únicamente hacia afuera y se empieza, por primera vez, a construir hacia adentro. Y en ese movimiento, aparece como algo que no depende de la presencia de otro.

## **CAPÍTULO 13**

### **Reconstruirte después del abandono**

Después del ghosting, aparece con frecuencia una sensación de desorden emocional, mental e incluso físico.

Algo que parecía encaminado se interrumpe de forma abrupta. Y lo que queda es una especie de vacío difícil de ubicar. No es solo tristeza. Es desorientación.

Cuando una relación termina con palabras, el proceso empieza a acomodarse desde ese cierre. Pero cuando hay ghosting, ese orden no aparece. La mente sigue buscando, el cuerpo sigue en alerta y la emoción sigue

activa. Como si algo estuviera pendiente. Y en cierto sentido, lo está. Porque no hubo una transición.

***Marcia, 27 años.***

*“Después de esa relación algo cambió. Creo que me sirvió para conocerme más.*

*Descubrí cosas que nunca me había cuestionado antes.”*

## **Volver al cuerpo**

Una de las primeras cosas que se altera es la regulación emocional. Se duerme distinto, se come distinto y hasta se respira distinto. El sistema nervioso queda activado.

Por eso, antes de intentar “entender todo”, hay algo más básico que necesita atención. Volver al cuerpo. Es necesario volver a recuperar rutinas, descansar, moverse, etc. No como solución mágica, sino como base para empezar a estabilizar lo interno.

Hay hábitos que, sin darse cuenta, mantienen el vínculo activo. Como revisar conversaciones, mirar sus redes o esperar señales digitales.

Cada uno de esos actos reactiva la experiencia. Y prolonga el proceso.

Cuando una relación se corta, queda energía disponible. Queda tiempo y espacio mental. Y si no se redirige, se queda girando siempre en el mismo bucle.

Reconstruirse implica empezar a mover esa energía hacia otros lugares. Actividades postergadas, vínculos que sí están o espacios personales.

### **Volver a lo propio**

En muchos vínculos, sin notarlo, se empieza a girar alrededor del otro. Se adapta la rutina, se prioriza el encuentro con el otro y se reorganiza el tiempo. Pero cuando ese vínculo desaparece, queda todo ese espacio vacío. Y reconstruirse implica volver a llenarlo con lo propio. Implica una reconexión.

No todos los días son iguales. Habrá momentos de claridad, y otros de confusión. Días donde parece superado, y otros donde vuelve con intensidad. Y esto no significa fallar. Se trata de un proceso. Y reconstruirse implica acompañarse en ese proceso sin exigencias desmedidas o expectativas

irreales.

## **Recuperar la confianza interna**

El ghosting puede generar una duda profunda: ¿Se puede confiar en el propio criterio?

Porque si algo parecía estar bien y terminó así, aparece la desconfianza. Reconstruirse implica volver a confiar en la propia percepción. No como certeza absoluta. Pero sí como referencia válida.

La reconstrucción no ocurre en un solo momento. Se construye en decisiones pequeñas como no escribir cuando aparece el impulso o revisar una conversación antigua. Cada una de esas decisiones parece mínima. Pero en conjunto, generan un cambio profundo. Porque empiezan a marcar una dirección.

El ghosting deja a muchas personas en una posición pasiva. Esperando una explicación, un mensaje o el punto final que cierre la historia.

Reconstruirse implica salirse de ese lugar. Dejar de esperar y empezar a moverse.

## **Volver a elegirse**

En medio del proceso, hay un momento clave. Un momento donde aparece la decisión silenciosa de elegirse.

Reconstruirse después del abandono no significa volver a ser quien se era antes. Significa construir una versión más consciente. Y aunque el proceso no sea lineal, cada paso en esa dirección es una forma de volver a uno mismo.

# **CAPÍTULO 14**

## **Límites, el verdadero antídoto**

Después de atravesar el ghosting, comprender lo ocurrido y empezar a reconstruirse, aparece el miedo a volver a pasar por lo mismo.

No caer en situaciones similares requiere de aprender a marcar y sostener límites.

Los límites son definiciones internas que marcan hasta dónde algo es sano, hasta dónde es suficiente o hasta dónde algo es aceptable. Y, sobre todo, marcan desde dónde se elige participar en un vínculo.

Muchas veces se piensa que los límites se le ponen al otro. Pero los límites no funcionan así. No son herramientas para controlar conductas externas. Son decisiones internas sobre lo que se está dispuesto a sostener.

### **Cuando no hay límites claros**

En vínculos donde el ghosting aparece, suele suceder que los límites no estaban del todo definidos. Se toleró la ambigüedad, se justificó la incoherencia o se sostuvo la espera. Probablemente alentado por el deseo de que el vínculo funcione y prospere.

Poner un límite no es rechazar al otro. Es elegirse a uno mismo. Es decir, internamente: “Esto no me alcanza” o “Esto no me hace bien”. Y actuar en consecuencia.

Uno de los límites más importantes es la capacidad de retirarse cuando las señales empiezan a aparecer. Aunque resulte difícil. Porque quedarse, sabiendo que algo no cierra, siempre tendrá un costo mayor.

## **Decir “esto no me alcanza”**

No todo vínculo tiene que ser conflictivo para no ser suficiente. A veces no hay daño explícito. Pero tampoco hay lo necesario. Y reconocer eso es clave.

Poder decir: “Esto no es lo que estoy buscando” Sin necesidad de justificarlo en exceso. Sin esperar que el otro lo entienda o lo comparta.

Poner límites muchas veces activa miedos. Y esos miedos puede llevar a sostener situaciones que no son saludables.

Pero hay algo importante: El vínculo que solo se sostiene si no hay límites, no es un vínculo sólido.

Los límites no solo se piensan, se sostienen con acciones. No alcanza con identificar lo que no se quiere. Es necesario actuar en consecuencia.

Tampoco significa volverse inflexible o de cortar ante la primera dificultad. Se trata de diferenciar entre lo que es parte de un proceso y de lo que es una dinámica constante.

## **El cambio más importante**

Cuando los límites se fortalecen, algo cambia en la forma de vincularse. Se deja de sostener lo que desgasta. Y se empieza a priorizar lo que construye.

El ghosting no siempre se puede evitar. Pero lo que sí se puede evitar es quedarse donde ya no hay presencia real. Y ahí es donde los límites se vuelven el verdadero antídoto.

No porque impidan que alguien desaparezca. Sino porque impiden quedarse esperando donde ya no hay vínculo.

Poner límites es dejar espacio para vínculos donde haya reciprocidad. Y en ese espacio, empieza a construirse algo distinto, más sano y más coherente.

# **CAPÍTULO 15**

## **Cómo vincularte sin perderte**

Uno de los cambios más importantes es la forma en que se participa desde el inicio. Estar presente no implica entregarse completamente. No implica acelerar procesos, ni poner al otro en el centro desde el principio

Implica ir paso a paso. Permitir que el vínculo se construya con tiempo. Que la confianza se genere con hechos. Sin adelantarse.

Sentir interés es natural. Pero cuando el interés se mezcla con ansiedad, la experiencia cambia. Aparece la necesidad de respuesta o la expectativa constante.

Vincularse desde un lugar más sano implica poder sostener el interés sin perder estabilidad interna. El otro puede sumar. Pero no debe ser quien defina el estado emocional.

Uno de los aprendizajes más importantes es empezar a observar lo que realmente ocurre. Cómo actúa el otro y cómo responde en el tiempo.

La observación reemplaza a la proyección. Y eso cambia completamente la experiencia.

La coherencia deja de ser un detalle y pasa a ser un requisito. Y desde ahí, se decide.

### **Expresar sin miedo a perder**

Uno de los cambios más profundos es poder expresar lo que se siente y lo que se necesita sin que eso esté condicionado por el miedo a que el otro se aleje. Porque si expresar genera pérdida, entonces lo que había no era sólido.

Poder decir: “Esto me importa” o “Esto no me resulta suficiente”. Es una forma de cuidar el vínculo y también de cuidarse a uno mismo.

Cuando algo necesita ser sostenido con esfuerzo constante, es importante detenerse. No todo lo que cuesta vale la pena. Algunos vínculos requieren trabajo, pero otros simplemente no encajan. Y reconocer esa diferencia evita desgastes innecesarios.

### **Permanecer sin desaparecer en el otro**

Vincularse no implica fusionarse. No implica dejar de lado lo propio.

Es necesario mantener espacios personales y conservar la individualidad. Permite que la conexión exista entre dos personas completas. No entre dos necesidades.

Hay un cambio sutil pero profundo en la forma de posicionarse. Se deja de esperar ser elegida y se empieza a elegir. Elegir con quién avanzar y qué tipo de vínculo construir.

## **CAPÍTULO 16**

### **El amor propio como respuesta final**

Después de todo lo vivido, de todo lo comprendido, de todo lo atravesado queda una verdad simple: El ghosting deja preguntas. Pero la respuesta no está en quien se fue.

Durante mucho tiempo, la mente intenta volver al mismo lugar donde solo hay preguntas. Como si en esas preguntas estuviera la clave para cerrar. Pero no siempre hay respuestas disponibles. Y seguir buscándolas en quien eligió el silencio es permanecer en un lugar donde no hay nada más para encontrar.

El ghosting no solo muestra cómo actúa el otro. También revela algo propio. Y desde esa mirada se abre un espacio de aprendizaje.

El silencio, muchas veces, se convierte en un lugar de interpretación constante. Se analiza, se traduce y se intenta completar. Pero el silencio también puede ser tomado por lo que es: Ausencia. Y cuando se deja de interpretarlo como un mensaje oculto, empieza a verse con mayor claridad.

### **Recuperar el lugar propio**

El ghosting tiene un efecto silencioso. Desplaza el eje y la atención queda puesta en el otro. En lo que hizo o en lo que no hizo. Y recuperar el amor propio implica mover ese eje. Volver a uno mismo. A lo que se siente, a lo que se necesita y lo que se quiere construir.

El cambio no está en evitar que alguien desaparezca. Está en no quedarse donde ya no hay presencia, en no sostener lo que no es claro y en no negociar lo esencial.

El amor propio no es algo que se alcanza y queda fijo. No es un título que se obtiene y se cuelga en la pared.

El amor propio se construye todos los días. En decisiones pequeñas, en límites sostenidos y en elecciones conscientes.

Se construye cuando se deja de insistir donde no hay respuesta o se deja de justificar lo injustificable.

### **Un cierre distinto**

El ghosting no ofrece un cierre tradicional. No hay despedida, solo silencio. Pero eso no impide cerrar.

El cierre cambia de lugar. Deja de estar en el otro y pasa a construirse desde adentro.

El ghosting deja muchas preguntas abiertas. Pero hay una respuesta que no depende de nadie más: Cómo se elige seguir. Y en esa elección, resplandece el valor propio.

Porque al final, no se trata de entender por qué alguien desapareció. Se trata de no desaparecer de uno mismo en el intento de entenderlo.

— : —