

# Estils

LAURA SAULA  
BARCELONA

## L'amor en temps de 'ghosting'

La tecnologia i les xarxes han fet aparèixer noves formes de començar i acabar una relació

**A** la Júlia, una dissenyadora gràfica de 26 anys, semblava que les coses no li podien anar millor: havia conegut un noi per una aplicació de cites i, després d'unes quantes trobades, tenia la seguretat que allò era l'inici d'una bonica relació. Però tot va canviar un matí, quan li va escriure un missatge de bon dia per WhatsApp i no va rebre cap resposta. De fet, mai més va tornar a tenir cap resposta d'ell ni cap interacció, ni física ni virtual. Simplement el noi, del qual va poder certificar que seguia viu a través de les xarxes socials, va desaparèixer sense donar-li cap explicació. El que la Júlia va viure és el que en anglès es coneix com a *ghosting*, i és un fenomen que es comença a estendre entre els joves, més acostumats a relacionar-se a través de les noves tecnologies. De fet, un estudi del *Journal of Social and Personal Relationships* fet el 2018 a 554 participants va detectar que el 25% havien patit *ghosting*, mentre que el 21% confessaven haver sigut ells els que n'havien fet. Per a Sílvia Congost, psicòloga experta en dependència emocional, autoestima i teràpia de parella, el *ghosting* sempre ha existit, però avui dia les noves tecnologies fan que tinguem un accés més ràpid i immediat a les altres persones, de manera que, quan es desapareix d'aquest àmbit, "el buit que deixa l'altre es fa encara més dolorós". "És més fàcil escriure un missatge o enviar un correu que donar la cara i mirar als ulls a l'altre, expressar la realitat del que sents", explica la psicòloga, que considera que, ja sigui per covardia o per falta d'empatia o compassió, "quan un fa això, en cap moment està pensant ni preocupant-se pel que és millor per a l'altra persona".

### Menys esforços

Aquesta manera d'evitar el conflicte és el que, segons Adrián Montesano, professor d'estudis de psicologia de la UOC i director del màster de teràpia sexual i de parella de la UB, es considera com a "mandra relacional". Es tracta d'un fenomen cada vegada més detectat entre els joves i adolescents, fins i tot en àmbits com el sexual. "Molts ja es conformen i creuen que és més fàcil veure porno que sortir a lligar", diu com a exemple. El que està clar és que, segons Montesano, els joves d'avui ja han crescut en un context en què el més normal és conèixer les possibles parelles a través d'aplicacions com Tinder, i que les noves tecnologies tenen un paper cabdal en la seva manera de relacionar-se en termes amorosos.

Un altra situació que també s'està donant és el que en anglès es coneix com a *orbiting* -és a dir, orbitar-, que consisteix a ignorar algú en l'àmbit físic, però seguir activament les xarxes socials d'aquella

persona. "És una manera d'invertir una mica per si més endavant es vol aconseguir alguna cosa d'aquella persona", explica l'expert.

### Un bomba per a l'autoestima

En tot cas, els experts coincideixen que ser víctima del *ghosting* suposa tot un impacte psicològic. "És una forma de maltractament relacional", explica Montesano, que creu que amb el mòbil ara és especialment fàcil caure-hi. "És com dir-li a l'altre: per a mi no existeixes, la teva vida m'és igual". Tota una desqualificació de l'altra persona que pot ser molt dolorosa, "sobretot

**Efectes**  
Ser víctima de 'ghosting' té un impacte psicològic que pot ser dolorós

quan ets jove i encara tens la identitat en construcció". Per a Sílvia Congost, algú que ha tingut una relació amb una persona que de sobte desapareix de la seva vida pateix molt. "Necessita entendre la conducta de l'altre i, com que no rep una explicació, se sent culpable i frustrat", explica l'experta, que assegura com la necessitat d'entendre per què ha passat pot portar a obsessió "fins al punt de tenir símptomes com insomni, ansietat, apatia o depressió".

Pel que fa a la persona que fa *ghosting*, Congost creu que normalment és un subjecte que "o bé té

trets de psicopatia", és a dir, una incapacitat de posar-se al lloc de l'altre i connectar amb el dolor que està provocant ni sentir la més mínima culpa, "o es tracta d'algú que té la seva pròpia visió de la realitat i que això el porta a autoconvence's que el que fa és el millor per als dos, sense preocupar-se per esbrinar si això és així per a l'altra persona".

Tot i això, el psicòleg Adrián Montesano creu que totes les persones poden arribar a fer *ghosting* en algun moment de la seva vida, "sense voler o per ser massa mandroses". Sobretot els joves, que considera que moltes vegades encara no tenen prou consciència del mal que poden arribar a generar amb aquestes accions. "A la llarga aquests joves en poden arribar a patir ells mateixos, i aleshores no en tornaran a fer, si ja saben el mal que fa. És un tema de maduresa", afegeix. Esclar que l'expert també considera que hi ha el clàssic perfil de donjoan, a qui només li importa fer conquestes i, un cop fetes, desapareix sense cap mena de remordiment. "Aquest perfil sí que es pot arribar a aprofitar molt del *ghosting*", conclou. Per la seva banda, Mercedes Fernández-Martorell, antropòloga, escriptora i professora titular de la UB, reitera que el *ghosting* sempre ha existit i que fins i tot abans era pitjor: "Podies anar pel poble i que algú t'ignorés descaradament".

### Superar el desengany

De la mateixa manera que hi ha diferents tècniques per superar una ruptura amorosa, la psicòloga Sílvia Congost també recomana certes pautes per refer-se d'un final de relació marcat pel *ghosting*: "És molt important que deixem de donar-hi voltes i de pensar en la part bonica de la relació, en el que pensàvem que podria ser algun dia i al final, per culpa de la reacció i desaparició de la parella, mai serà". A més, Congost creu que és necessari entendre i assumir que l'altra persona no ens estimava i que, a més, no li importem "i per això ens ha deixat d'aquesta manera". Adonar-se que l'altre només es mira a si mateix i, per tant, "no ens interessa tampoc a nosaltres tenir algú així al costat", afegeix. Com en qualsevol ruptura, una altra manera d'ajudar a superar el tràngol és intentar pensar molt en tot allò que no ens agradava de l'altre i tot el que no funcionava o ens feia patir. En definitiva, en tota la part negativa que sempre hi ha en cada relació: "Això ens ajudarà a no idealitzar l'altre i a sentir que la pèrdua tampoc és tan greu com pot semblar d'inici". I, per acabar, la terapeuta de parella recomana distreure's, quedar amb més persones i recórrer-hi si ens sentim molt malament. "Elles són les que ens poden recordar que aquesta pèrdua (la d'algú que és capaç de tractar-nos així i fer-nos tant de mal) en realitat és un motiu de celebració", conclou.



**EL BERGUEDÀ,  
DESTINACIÓ DE  
TURISME VERD**

El Berguedà ha estat seleccionat com a una de les 100 millors destinacions turístiques del món per l'organització Green Destinations. Per segon any, la comarca optarà a un dels reconeixements. El 2019 ja va ser finalista dins la categoria de



Cultura i Comunitats. Segons Lluís Vall, president de l'Agència de Desenvolupament del Berguedà, la tria mostra l'aposta per diferenciar-se de la resta d'indrets a través del turisme sostenible i de serveis adaptats al medi ambient.



**Katy Perry**

L'actor Russell Brand va comunicar amb un missatge al mòbil a la que llavors era la seva dona, la cantant Katy Perry, que volia el divorci. Des de llavors ella no n'ha tornat a saber res més. Una manera molt poc elegant d'acabar una relació.

**Les 'celebrities' també fan i pateixen 'ghosting'**

La cantant va confessar en una entrevista haver fet *ghosting* en una ocasió. "A vegades la gent no interpreta les indirectes o quan dius «Sisplau, deixa'm en pau»", va explicar per justificar la seva desaparició sobtada de la vida d'un noi "amb qui ni tan sols sortia".

**Demi Lovato**



**¿Els joves es comprometen menys?**

Hi ha veus que diuen que els joves i els adolescents d'avui dia tenen una concepció del compromís més vaga i líquida que altres generacions. Però, ¿fins a quin punt això és cert? Per a l'antropòloga Mercedes Fernández-Martorell, actualment les relacions de parella són molt semblants a les de sempre, "però amb la idea de poder escollir molt més que abans". "Ara estem més compromesos amb nosaltres mateixos, amb els amics i la nostra vida en general", matisa l'antropòloga, que igualment creu que, tot i que els joves tendeixen a buscar una parella, "ara ja no hi ha la idea que sigui per a tota la vida o sempre amb la mateixa persona". Explica que "hi ha relacions més obertes, però no necessàriament menys compromeses". En la mateixa línia, la psicòloga Sílvia Congost considera que els joves d'avui estan més acostumats a veure com altres parelles se separen i això no és la fi del món, de manera que "ells també ho fan més fàcilment".

**OBCPOPS** ORQUESTRA SIMFÒNICA DE BARCELONA I NACIONAL DE CATALUNYA

NADAL  
**BROADWAY**  
AMB L'OBC

20 | 21 | DESEMBRE

SOUTH PACIFIC, MY FAIR LADY, THE SOUND OF MUSIC, CAMELOT, LES MISÉRABLES... I MOLTS MÉS!  
Alfonso Casado director · Paulo Szot i Laura Osnes cantants · Cor de Cambra de Granollers · Cor Jove Amics de la Unió

**L'AUDITORI** auditori.cat  
obc.cat

L'Auditori és un consorci de



Patrocinadors



Amb el suport de

