



[Inicio](#) > [Momentos](#) > [Ghosting después de varias citas buenas](#)

Ghosting después de tres citas que iban bien: el examen que nunca existió

Si desapareció después de tres citas que iban bien, no es una boleta de calificación tuya. Es alguien que no supo poner en palabras su propia ambivalencia. Aquí empieza por una traducción, no por una búsqueda de error.

22 de julio de 2026 • 13 min • Ricardo De Castro King · Psicólogo



Habían sido tres noches que salieron bien, no solo bien: con conversación hasta tarde, con la risa que se hace más corta cuando hay confianza, con la despedida en la puerta que se estiraba cinco minutos más de lo que cualquiera llamaría razonable. Y

un martes, después de un mensaje tuyo que no merecía silencio, no llegó nada. Al día siguiente tampoco. Ni al otro. La última conexión que ves es un "visto" que nunca se hizo respuesta.

Hoy, semanas después, abriste el chat a las once de la noche por tercera vez esta semana. La pantalla muestra la última hora real en que esa persona escribió — fue hace nueve días, dice el teléfono, y tú ya no recuerdas con precisión cómo se sentía esa versión de ti que todavía no había sido dejada en visto.

El pensamiento que aparece no es elegante ni articulado. Llega así:

"Debí decir o hacer algo mal en la última cita."

Eso es lo que te quedó sonando dentro de la cabeza. Lo que sigue no es una receta para entender al otro, ni una promesa de que vas a entender todo. Es una herramienta para traducir ese pensamiento —separar lo que dice de lo que te hace sentir— y empezar a salir del modo "examen que tengo que repasar" hacia un lugar más tranquilo. La pista no está en el chat. Está en dejar de buscar dónde estuvo el error.

La primera trampa: creer que el ghosting fue la calificación de algo que hiciste mal

Cuando alguien desaparece sin explicación, el instinto es empezar la búsqueda hacia atrás: la última cena, el último mensaje, la palabra que quizás fue demasiado, el chiste que tal vez cayó raro, el tema que no debiste contar. Buscas el momento en que se rompió la cosa, la bifurcación donde lo bueno se torció. Si lo encuentras, imaginas, podrías revertirlo —enviar otro mensaje, decir algo distinto, salvarlo. Y mientras no lo encuentras, no puedes descansar.

Pero esa búsqueda tiene un problema lógico y otro emocional. El lógico: **buscar el error asume que la otra persona actuó con calma y con información completa cuando decidió cortar el contacto.** Pero desaparecer —literal: dejar de responder, cambiar la rutina para no cruzarse, silenciar las notificaciones— no es la acción de alguien que está decidiendo con cuidado. Es la acción de alguien que no puede o no quiere poner en palabras lo que siente. La herramienta que usa no es la conversación,

es la ausencia. Y a la ausencia no la puedes corregir como si fuera un mensaje mal redactado.

El emocional: cada relectura del chat reactiva la misma pregunta sin respuesta. Y a la tercera vez, no estás buscando información: estás buscando alivio para el no saber. Lo que tu cerebro intenta hacer es juntar las piezas de un rompecabezas al que le falta una pieza, esperando que aparezca si miras suficiente. Pero la pieza que falta no es una pista en el chat. Es la versión interna de la otra persona, y esa versión no la escribió.

Empezar por la traducción es empezar por la verdad: **no hubo examen, y si lo hubo, la calificación no era tuya para aprobar.**

De dónde viene la orden de buscar el error en ti

La idea de que después de tres citas que iban bien la responsabilidad del corte la tienes tú no nació contigo. La aprendiste. La aprendiste mirando alrededor: en las películas donde a la protagonista la dejan y la protagonista repasa la última cita cuadro por cuadro, en los consejos de amigos bien intencionados que empiezan con "pero hay que ver qué hiciste", en las conversaciones nocturnas donde alguien te dice que si alguien se va sin más es porque tú diste una señal que repelió. La aprendiste también —y esta es la que más cuesta ver— de algún momento propio: una amistad que se enfrió sin razón, un trabajo que se perdió sin devolución concreta, una relación anterior donde al final alguien dijo algo que te hizo creer que el final había sido tu culpa. Esa historia tuya, la que te dejó la conclusión "algo en mí hace que la gente se vaya sin avisar", es el motor silencioso que ahora te manda a revisar el chat.

Nombrar el origen no te excusa. No es un "me enseñaron mal y por eso soy así". Es una forma de dejar de obedecer en automático: si la orden de buscar el error la heredaste, también puedes dejarla de cumplir. No es rebeldía. Es que el cuerpo tiene derecho a no traducir un corte abrupto en una boleta de calificaciones.

El examen que nunca existió

La metáfora del examen te puede servir, aunque duela un poco reconocerla. Imaginate que la otra persona te dio un examen final la última noche — una conversación larga, una risa fácil, una despedida que se estiró—. Y ahora, semanas después, esperas la nota. Te sientas en la cocina con el café esperando. Pero la nota nunca llega. Y como no llega, inventas una: "si no me dijo nada, debe ser porque suspendí". Pero esa nota no la escribió nadie. Es una proyección que tu cabeza arma para darle sentido al silencio. Y ahí está la trampa: estás rindiendo un examen al que nunca te anotaron, evaluándote con criterios que la otra persona no enunció, contra una fecha de entrega que solo existe en tu cabeza.

El examen no existió. La cena fue una cena. Las risas fueron risas. La despedida estirada fue eso que fue, no una prueba. Si esa persona quiso convertirlo en examen después, sin avisarte y sin entregarte la nota, eso es una decisión que tomó ella sola — no una calificación que tú reprobaste en silencio.

Los cinco pensamientos de la noche y sus traducciones

Ahora vas a leer cinco pensamientos que probablemente ya tuviste en algún momento desde que dejó de responder. No los voy a suavizar. Los traigo así como llegan, en su tono real. Abajo de cada uno vas a ver una traducción posible — no la única, pero una que tal vez te sirva. Si alguna no te toca, pasa a la siguiente. Si una te golpea, quédate un segundo ahí, antes de pasar.

HERRAMIENTA 1 · ANTES DE SEGUIR

Elige, de esta lista, el pensamiento que más se parece al tuyo a las 11 de la noche. Vamos a traducirlo juntos — uno por uno, sin prisa.

"Debí decir o hacer algo mal en la última cita."

"Si tan bien que iba, ¿cómo desapareció así nada más?"

"Nunca voy a saber por qué se fue así."

"Voy a revisar el chat una vez más por si hay una pista."

"Con lo bien que empezó, capaz esto significa que no merezco algo estable."

Lo contraintuitivo: no fue tu examen. Fue su silencio.

El instinto te dice que el silencio del otro es una respuesta que te toca descifrar a tú. La cultura te dice que después de tres citas que iban bien el corte sin explicación es una rareza que tiene que tener una causa que puedes encontrar. Tu cabeza, en cambio, vuelve al chat una y otra vez, buscando la pieza que falta en un rompecabezas que no fue armado para resolverse.

Lo contraintuitivo — lo que casi nadie te dice — es que el ghosting no es una evaluación tuya que tenga nota; es una decisión que tomó la otra persona sobre su propia capacidad de manejarte en palabras. Esa decisión no se trata de tú, se trata de ella. Una persona que sabe poner en palabras su ambivalencia te dice "no estoy segura/o de seguir" antes de desaparecer. Una persona que no puede, o no quiere, usa la herramienta que sí tiene: la ausencia. Que la use con tú no es una calificación sobre tu valor. Es un dato sobre la cantidad de palabras que esa persona tenía disponibles en ese momento.

El término que la Terapia de Traducción y Anclaje usa para esa urgencia de tener que encontrar la causa antes de poder descansar, se llama *cierre-prestado*: la demanda interna de que otra persona te entregue la explicación antes de que tú puedas soltar el tema. Es una transacción imposible, porque lo que estás pidiendo no se da en los términos que lo pides. Si la otra persona no te puede dar la explicación en palabras — o si no quiere dártela—, pedir el cierre a esa fuente es pedir un bien que ella ya demostró que no piensa entregar. El cierre que sí existe es el que tú misma construyes sin necesitar su versión.

Y hay algo más que casi nadie nombra: lo que te pasó no fue que seas "la persona difícil" o "la que pide demasiado". Es un dato estadístico que la cultura suele esconderte. La cantidad de personas que recurren al corte silencioso para alejarse de alguien que les gustó genuinamente es grande, y es una decisión que casi siempre se

origina en su propia capacidad de tolerar la conversación pendiente, no en algo que tú hiciste mal. Por eso el daño no se arregla encontrando el error. Se alivia aceptando que el error, si lo hubo, no fue solo tuyo.

La mecánica de cómo te fue entrando ese modo "yo fui, yo busco, yo arreglo" sin que nadie te lo pidiera es más silenciosa de lo que parece. No te dijeron "tú eres la responsable de descifrar cada silencio". Te lo dijeron con un sinfín de cortes sin explicación, con cada persona que se fue sin dar la cara, con la voz interna que te suelta en la cocina a las once: "si no encuentras el error, no vas a poder soltar". Cada una de esas situaciones te fue poniendo una regla en el cuerpo, y cuando quisiste mirar para abajo a ver qué regla era, ya estaba funcionando hace rato.

Por eso te cuesta tanto dejar de revisar el chat. No es que seas débil. Es que el modo búsqueda-error te dio algo durante un rato: la promesa de que si lo encontrabas, podías revertirlo. Y revertirlo implicaba, durante un rato, no tener que aceptar que algo se terminó sin vuelta. Lo que quiero proponerte hoy, antes de pasar a la herramienta que sigue, es esto: aceptar que el cierre que buscas en el chat no está en el chat. Y soltar la búsqueda no es rendirse. Es, paradójicamente, lo único que te va a permitir volver a confiar en alguien nuevo desde un lugar que no esté rindiendo un examen cada noche.

A continuación vas a hacer algo que el cuerpo te va a pedir que no hagas: sentarte veinte minutos con tu propio pensamiento, sin llamar a nadie para procesarlo en vivo, sin distraerte con el trabajo, sin mirar el celular. La herramienta que sigue es la Sesión de Traducción Completa: ocho paeres que recorren tu pensamiento de las 11 de la noche por los seis movimientos del método. Vas a escribir — no a elegir entre opciones prefabricadas, a escribir con tus palabras, las que te salgan. Lo que escribas queda en tu navegador, no se envía a ningún servidor. Es privado, es tuyo, y nadie más lo va a leer. Si quieres cerrar la pestaña y volver, la herramienta recuerda dónde ibas.

HERRAMIENTA 2 · LA SESIÓN DE TRADUCCIÓN COMPLETA

Ocho paeres para recorrer tu pensamiento de las 11 de la noche. Lo que escribas queda en tu navegador, no se envía a ningún servidor — es privado y nadie más lo va a leer.

Sesión de traducción completa

Vas a recorrer ocho pasos con tu pensamiento de las 11 de la noche sobre el ghosting. Lo que escribas queda en tu navegador — no se envía a ningún servidor. Si quieres cerrar y volver, la herramienta recuerda dónde ibas. Cuando estés lista, comienza.

Comenzar →

Lo que sí necesitas para el martes

El cierre que buscas no se construye con un mensaje. Se construye con pequeños gestos sostenidos, no con un replanteamiento heroico. Por eso la salida no es entender del todo — es **agendar**. La frase que reescribiste en el paso 7, dicha en voz alta cada vez que la relectura empieza. La dosis, marcada en el calendario de esta semana, como una cita contigo que no se mueve.

La frase reescrita. La próxima vez que sientas la punzada —esa mezcla de vértigo y de búsqueda que te viene cada vez que abres el chat—, en vez de leer el último mensaje enviado, prueba con decir en voz alta la frase que reescribiste en el paso 7. Una sola vez, sin discutirla. Esa sola frase te saca del modo "búsqueda-error" y te devuelve al modo persona. No necesitas más análisis en ese momento — solo la frase, dicha como te la dirías a alguien que quieres.

La dosis. Ningún corte brusco se repara en una semana. Si hoy decides que ya no vas a abrir más ese chat, lo más probable es que el jueves vuelvas a abrirlo, pero con culpa agregada por haber intentado parar. Por eso el plan es gradual, y se mide en semanas, no en fines de semana heroicos. Esta semana no te toca entender todo — solo no abrir el chat después de las diez de la noche. Si lo abres, lo abres — lo que cambió es que ahora tienes una frase tuya para decirte en lugar del silencio.

Tu plan, día por día:

- **Días 1-2 (miércoles y jueves):** solo contar cuántas veces se activa el impulso de revisar el chat, sin cambiar nada. Apunta cada vez que llega, en un cuaderno, en

una nota del celular, en un papel al lado de la cama. No intentes resolverlo. Solo cuéntalo.

- **Días 3–5 (viernes a domingo):** restar una aparición por noche — cuando el impulso llegue, en vez de abrir el chat, lee tu frase reescrita. Una vez, sin discutirla.
- **Días 6–7 (lunes y martes):** anotar la baja de intensidad. No exigir cero. Si llega, llega. Lo que cambió es que ahora tienes una cita contigo a la vista y una frase tuya para cuando el chat vuelva a tentarte.

La dosis que elegiste no es un número, es una promesa. Marcarla en el calendario es lo que la convierte en cita. No en lujo.

HERRAMIENTA 3 · LO QUE TE LLEVAS

Tu metáfora del paso 4 y tu párrafo reescrito del paso 7 quedan como tuyos. Guardalos en este navegador, copialos a un cuaderno, sacales una foto — el formato no importa. Importa que estén a mano cuando el impulso de revisar el chat vuelva a aparecer.

Anota acá la metáfora que elegiste y el párrafo reescrito del paso 7. Lo que escribas queda en tu navegador — no se envía a ningún servidor.

TU METÁFORA

Ej.: Soy alguien que busca la pregunta correcta en un examen al que nunca lo anotaron.

TU PÁRRAFO REESCRITO

Reescribe tu pensamiento del paso 1 en tono cálido-directo. Una versión que se hable a sí misma como se le habla a alguien que quieres.

TU MICRO-RITUAL — UN GESTO TUYO, SEPARADO DE LA BÚSQUEDA-ERROR

Ej.: cerrar el chat después de las 22h, decir mi frase reescrita en voz alta antes de dormir, contar las veces sin abrir.

[Guardar lo que me llevo →](#)

El freno

Antes de que cierres esta página: no uses esto para justificar la próxima vez que alguien te haga ghosting, ni para fustigarte por sentir lo que sentiste. La sesión que hiciste arriba no es un escudo para no volver a confiar en nadie, ni un espejo para revisarte los huecos buscando el error. Es una herramienta para ver qué te quedó sonando dentro y agendar el tiempo de soltarlo, en pedazos chicos, sin saltos heroicos. Si después de leer esto te agarra un nudo en la garganta, no es para tanto — es el cuerpo intentando poner en palabras lo que la otra persona no puso. Si te agarra la risa nerviosa, también es válido: a veces el cuerpo se ríe cuando por fin le dan permiso de soltar la búsqueda. La recaída es parte del proceso — la próxima noche va a ser parecida. Pero la frase va a estar ahí.

Esto no es un examen que tenías que pasar. Es un silencio que no te pertenece explicar.

PARA LLEVAR CONTIGO

La guía de bolsillo de este dolor

6 páginas: las 5 traducciones que ya viviste, los 8 paeres de la sesión de traducción completa, y un plan de 7 días con tu frase ancla incluida. Te la mando por correo, gratis.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

¿Y si esto pesa más de lo que un artículo puede sostener?

Leer ayuda a entender; hablar con alguien formado ayuda a cambiar. Este es mi consultorio: Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. La primera es una sesión de valoración para conocer tu caso, a tu ritmo y sin compromiso.

[Conocer la terapia online →](#)

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.

[Ver todos los momentos](#)

[Volver a Inicio](#)



MomentoVital

El amigo que ya pasó por eso.

CAMINOS

[Ruptura](#)

[Insomnio](#)

[Ansiedad](#)

[Empezar de nuevo](#)

[Duelo](#)

[Procrastinación](#)

LEGAL

[Privacidad](#)

[Términos](#)

