



Fin de semana lluvioso, frío... ¿Falta de amor? Si el otoño te empuja a buscar pareja para esconderte debajo de una manta, no hay duda: practicas el cuffing (y no lo sabes)

## Descripción

Llegan las tardes en las que quieres acurrucarte con una manta, sentarte frente al televisor y ver comedias románticas mientras comes palomitas. Son las tardes en las que quieres sentirte seguro, acompañado, protegido... y en pareja. Los anglosajones llamaron a este fenómeno estacional: cuffing, del inglés cuff, esposa. Define el momento de las parejas que se forman en otoño y se rompen en primavera. No combinan a la perfección, pero te ayudan a no quedarte solo frente a la chimenea.

Acuñado en 2011 en Urban Dictionary, el término es adoptado por las redes con tanto entusiasmo como un nuevo socio. El hashtag #cuffingseason en Instagram tiene más de 170.300 publicaciones. Jay Z le dedicó una lista de reproducción y la cantante Lizzo convirtió su canción navideña Never Felt Like Christmas en un himno conmovedor. Según Google Trends, es uno de los más buscados cuando baja la temperatura.

Durante el otoño y el invierno, nos sentimos solos y pensamos que es mejor delegar esa responsabilidad en otra persona.

Pero, ¿es realmente más difícil estar soltero en invierno que en verano? Los datos empíricos no abundan y no parece haber ninguna teoría biológica o psicológica sólida detrás de ellos. Es cierto que la gente se reúne menos, los días cortos pueden provocar sentimientos de soledad o incluso depresión. Además, con la Navidad a la vuelta de la esquina, es una época de presiones familiares (“¿Vas a llevar a alguien a casa?”), comerciales, cine y comerciales. Tampoco es casualidad que surja en el tiempo del amor líquido, desatado, efímero. La investigadora y coach estadounidense Marisa T. Cohen, experta en relaciones de pareja, lo compara con la “hibernación de los animales”.

“¡Nos encanta nombrar cualquier cosa que no sea la pareja tradicional!”, dice la escritora Montaña Vázquez, autora del reciente Match. Cómo encontrar un socio en el posmodernismo (Editorial Alienta). “En otoño e invierno salimos menos, hace frío, oscurece antes y pasamos más tiempo con nosotros

mismos y lo que conlleva. Nos sentimos solos y pensamos que lo mejor es delegar esa responsabilidad en otra persona”, admite.

Una imagen de la colección Otoño/Invierno 2020-21 de Sézane. /

DR

Sin embargo, Vázquez cree que este tipo de síndrome es la señal de un cambio más profundo. “Lo que esperamos de nuestras relaciones ha cambiado mucho del amor romántico basado en una sola pareja para toda la vida. Las relaciones de hoy se caracterizan por la inmediatez y el miedo a forjar conexiones duraderas”. Ella lo llama “obsolescencia programada” en su ensayo. “Internet ha democratizado el universo de las relaciones, pero también ha banalizado el concepto del amor. Queremos el amor verdadero, pero no trabajamos hacia ese objetivo. Preferimos las relaciones fugaces a los apegos”, reflexiona.

El apareamiento por miedo a la soledad invernal es por tanto otra forma de relación en una sociedad de consumo y no es de extrañar que traiga un respiro en unos meses, pero no porque esté planificado. “El enemigo del amor no es el odio, sino el miedo”, prosigue Vázquez. El miedo engendra desesperación. Querer formar una pareja a partir de una carencia, de una necesidad, solo nos permitirá encontrar personas desfavorecidas y necesitadas”.

Estas relaciones urgentes les siguen afectando más. “Las mujeres en particular enfrentan el estigma de la soledad, como si fueran inherentemente incompletas”, explica la filósofa francesa Claire Marin, autora de Rupturas (Alienta Editorial). “La ruptura no se vive mejor hoy que hace unas décadas, pero es menos estigmatizante. Sin embargo, para quien lo vive, nunca es banal”, subraya.

Para el psicólogo Joan Garriga, estar atado es una señal de que nos cuesta vincularnos más que de estar solos. “Es una versión utilitaria y consumista de la pareja. Vivimos en un apogeo del individuo. Lo más importante no es tanto tener pareja como saber ser pareja”, asegura.

## **Fecha de creación**

marzo 2023