



COLABORACIÓN | Denie Ladrón de Guevara, segundo semestre de Medicina Veterinaria y Zootecnia. Miembro de CUIR UAA Existe un problema profundo en la sociedad actual: el miedo a externar el amor. No solo el amor hacia los demás, sino también el que sentimos internamente y reprimimos por temor a cómo seremos percibidos. Nos da miedo parecer intensos, exagerados o *“demasiado sentimentales”* si demostramos cariño sin reservas. Como sociedad, cada vez sentimos más temor a amar abiertamente, de hacer evidente que queremos a alguien, ya sea mediante el afecto físico, las palabras sinceras o los pequeños gestos como los regalos. Hoy en día etiquetamos los tipos de amor como si entregarse por completo fuera algo negativo. Se nos ha enseñado que sentir demasiado es un error, que decir demasiado incomoda y que demostrar demasiado nos vuelve vulnerables. Estamos normalizando una forma de amar contenida, fría y calculada, donde cada vez sentimos menos, decimos menos y mostramos menos. Guardamos lo que sentimos por miedo a quedar mal, por pena a la opinión ajena, por el constante juicio de una sociedad que observa y señala. Demostrar amor se ha vuelto un acto casi revolucionario. Antes, era común que alguien caminara durante treinta minutos para ver a la persona amada solo diez. Diez minutos que se volvían eternos. Era normal llevar serenata, escribir cartas, componer boleros, dejar flores en la puerta sin esperar nada a cambio. Esos actos no se veían como excesivos, sino como lo mínimo que alguien podía hacer por amor. Hoy, en cambio, hemos invertido los valores. Cualquier gesto pequeño se considera *“lo máximo”* que alguien puede dar, como si el amor tuviera un límite estricto que no se debe cruzar. Contestarte un mensaje, verte de vez en cuando o mostrar afecto a medias, se justifica como suficiente. Hemos aprendido a conformarnos y a llamar *“intensidad”* a lo que en realidad es entrega. Regresemos al ejemplo de la serenata. Antes, significaba gritarle al mundo un *“te amo”* sin miedo. No solo a la persona amada, sino a los vecinos, a la calle, a la comunidad con la que se convivía diariamente. Era una declaración pública del sentimiento, una forma de decir *“esto es lo que siento y no me avergüenza”*. Hoy, algo así sería visto como exagerado, incómodo o innecesario. Hemos convertido en extraño lo que antes era normal amar sin miedo. Y quizá el verdadero problema no es que las personas amen menos, sino que han aprendido a esconderlo mejor. Tal vez no es que ya no sepamos amar, sino que nos enseñaron a callarlo. La sociedad tiene un problema grave y no quiere aceptarlo: le tiene miedo al amor cuando es visible. No nos falta amor, nos sobra miedo. Miedo a ser vistos, a ser señalados, a quedar expuestos. Nos da terror externar lo que sentimos porque hemos aprendido que amar fuerte es sinónimo de vergüenza, debilidad o ridiculez. Hoy no decimos *“te amo”* cuando lo sentimos, lo guardamos hasta que ya es tarde. No abrazamos de más porque *“qué van a pensar”*. No tomamos la mano en público porque *“no hay que exagerar”*. Ya no dedicamos canciones, no escribimos cartas, no dejamos notas, no damos flores sin motivo, porque ahora todo eso es incómodo, cursi o innecesario. Preferimos callarnos antes que quedar como intensos. Ya no somos capaces de publicar una foto juntos sin pensar en las críticas. Antes se regalaban flores a diario; hoy se piensa demasiado si *“vale la pena”* el gesto. Antes se escribían cartas largas; hoy nos cuesta trabajo escribir un párrafo honesto. Como sociedad dejamos de hacer

demasiadas cosas por miedo. Ya no buscamos a alguien solamente porque lo extrañamos; esperamos horas o días para contestar un mensaje para no parecer interesados. Ya no caminamos treinta minutos para ver a alguien diez, ahora cancelamos encuentros por cansancio o comodidad. Ya no gritamos lo que sentimos, lo escribimos en mensajes ambiguos o lo escondemos detrás de bromas o no decimos nada porque no es necesario. Hemos normalizado no insistir, no luchar, no intentar. Nos convencimos de que, si alguien no adivina lo que sentimos, entonces no lo merece. Dejamos de tocar puertas, de decir lo que duele, de mostrar afecto sin medirlo. Preferimos parecer desapegados antes que demostrar que algo nos importa de verdad. La sociedad moderna aplaude la frialdad. Premia al que no siente, al que no se involucra, al que se va primero. Llama madurez emocional a no demostrar nada y llama intensidad a cualquier mínimo gesto de amor real. Nos enseñaron que amar menos es cuidarnos, cuando en realidad solo nos escondemos. Normalicemos entregarse por completo y cualquier muestra de afecto. Dejemos atrás el miedo a amar, a quedar mal, a no recibir lo mismo. Dejemos que se nos note lo que sentimos. Reconstruyamos una sociedad que ama fuerte y de todas las formas, sin vergüenza. Sigue a CUIR UAA en sus redes sociales de [Instagram](#) y [Facebook](#).