

¿Qué es el síndrome de Tarzán? La nueva moda que está rompiendo parejas de todo tipo

03/10/2024



Las relaciones de pareja se han transformado significativamente en los últimos años, y con ello han surgido **nuevas dinámicas y tendencias** que, en ocasiones, ponen en peligro la estabilidad emocional de quienes las protagonizan. Desde el **síndrome de Otelo**, pasando por el **efecto Pigmalión**, el **síndrome de Cenicienta** o el efecto **Romeo y Julieta**, hay decenas de relaciones de manual que caen una y otra vez en dinámicas con nombre y apellido, hasta el punto de necesitar ayuda profesional.

Siguiendo con las denominaciones basadas en personajes de la literatura o de películas (síndrome de [Wendy](#), de Peter Pan o de Madame Bovary), dentro de estas nuevas corrientes destaca el fenómeno denominado **síndrome de Tarzán**, una conducta que

está ganando terreno y afectando a parejas de todas las edades, y no solo a los milenial o los centenials.

Este síndrome, bautizado así por la forma en que se asemeja al personaje que se balancea de liana en liana, se caracteriza por la **incapacidad de cerrar ciclos y la tendencia a entrar en una nueva relación antes de haber terminado la anterior**. Aunque muchos desconocen el nombre de esta conducta, la realidad es que se ha convertido en una práctica común, especialmente en un entorno donde el miedo a la soledad y la necesidad de sentirse validados parecen ser la norma.

¿En qué consiste el síndrome de Tarzán?

El **síndrome de Tarzán** describe a las personas que, **incapaces de lidiar con el vacío emocional que deja una ruptura, optan por “saltar” de una relación a otra sin tomarse el tiempo** necesario para sanar. Este fenómeno, que toma su nombre del célebre personaje que nunca suelta una liana sin tener la siguiente asegurada, refleja una clara dificultad para enfrentar el duelo y las emociones que surgen tras una separación.

Tarzán es un personaje ficticio, conocido por moverse con agilidad de liana en liana

Este patrón no se limita exclusivamente al ámbito sentimental; **también puede verse en el terreno profesional**, donde algunas personas cambian de trabajo de forma constante buscando algo que les llene, sin reflexionar sobre lo que realmente necesitan. Sin embargo, es en el ámbito de las **relaciones de pareja** donde este comportamiento se manifiesta **de forma más destructiva**, afectando tanto a quien lo padece como a sus parejas.

Las relaciones liana: un salto constante

Los expertos en psicología se refieren a este tipo de relaciones como **relaciones liana**. Se trata de un vínculo que, al igual que Tarzán, **evita el proceso de duelo tras una ruptura**, buscando llenar el **vacío emocional con una nueva pareja**. Según la psicóloga [Lara Ferreiro](#), esta conducta se asemeja al dicho popular “un clavo saca a otro clavo”, ya que el individuo no enfrenta el dolor de la ruptura y, en cambio, busca alivio temporal en otra relación.

Este comportamiento tiene un **efecto “anestésico” que impide al individuo reflexionar sobre los errores cometidos en relaciones pasadas**, lo que les lleva a repetir patrones de comportamiento disfuncionales. Saltar de una relación a otra no solo **impide el autoconocimiento**, sino que también crea dependencia emocional y dificulta la construcción de una identidad sólida y autónoma.

Causas y consecuencias del síndrome de Tarzán

El miedo a la soledad y la incapacidad para gestionar el vacío emocional son las principales causas que motivan este comportamiento. Muchos individuos se sienten incapaces de estar solos, ya que han desarrollado su identidad en función de una relación de pareja. Esta necesidad constante de compañía les lleva a buscar una nueva relación de forma precipitada, sin tomarse el tiempo necesario para sanar.

Las **consecuencias del síndrome de Tarzán** son profundas y **afectan tanto al individuo como a su pareja**. Uno de los efectos más notorios es la **acumulación de duelos no resueltos**, ya que al evitar enfrentar el dolor de una ruptura, las emociones negativas se acumulan. Esto genera un ciclo

repetitivo de sufrimiento que puede llevar a la persona a relaciones superficiales y poco satisfactorias.

Impacto en la salud mental y emocional

El **constante salto de una relación a otra** genera un impacto negativo en la **salud mental**. Las personas que padecen el síndrome suelen experimentar **ansiedad, depresión y baja autoestima**, ya que buscan validación y seguridad en sus parejas en lugar de trabajar en su propio bienestar emocional. Además, la falta de introspección y autocrítica perpetúa los mismos errores en cada nueva relación.

Según el psicólogo Raúl López, que compartió un vídeo en YouTube hablando de esta conducta, quienes padecen el **síndrome de Tarzán** suelen llevar consigo **“todo ese equipaje y bagaje de otras relaciones que no han funcionado”**. Esta incapacidad para realizar un duelo efectivo impide el crecimiento personal y el aprendizaje necesario para establecer vínculos más saludables.

La importancia de cerrar ciclos y sanar

Afrontar y procesar el duelo tras una ruptura es fundamental para evitar caer en el **síndrome de Tarzán**. La reflexión, el autoconocimiento y el tiempo para sanar son elementos esenciales para poder construir una **relación más sólida en el futuro**. La tendencia a “saltar” de una relación a otra solo genera un ciclo destructivo que afecta la autoestima, la identidad y la capacidad de establecer vínculos profundos.

El periodo de duelo permite analizar lo que salió mal, **aprender de los errores** y construir una base emocional más fuerte. Es un proceso que, aunque doloroso, resulta imprescindible para encontrar el equilibrio y la

felicidad dentro de una relación, sin depender de la validación externa.

Conclusión: Recuperar la independencia emocional

El **síndrome de Tarzán** es un reflejo de la incapacidad para enfrentar el dolor y la soledad. La verdadera clave para superar este patrón radica en **aprender a estar bien con uno mismo**, sin la necesidad constante de una pareja para sentirse completo. Reconocer y aceptar el duelo, trabajar en la propia identidad y desarrollar una autoestima sólida son pasos fundamentales para evitar caer en este ciclo de relaciones superficiales y destructivas.

La **independencia emocional y el autoconocimiento** permiten a las personas construir vínculos más saludables y satisfactorios, basados en la conexión genuina y no en la necesidad de llenar un vacío. Dejar de aferrarse a las “lianas” y aprender a caminar por cuenta propia es, sin duda, el primer paso hacia relaciones más auténticas y significativas.

Fuente: El Confidencial –