

# Cobwebbing: Limpieza emocional en la era de las apps

BOTAR CARTAS, BORRAR FOTOS, DESHACERSE DE PELUCHES: ES LO QUE PROPONE EL COBWEBBING —TÉRMINO ACUÑADO POR UNA APP DE CITAS, QUE ALUDE A LA ELIMINACIÓN DE TELARAÑAS— PARA REALIZAR UNA SUERTE DE “LIMPIEZA EMOCIONAL” LUEGO DE UNA RUPTURA DE PAREJA. OLVIDAR RÁPIDO Y CON EL MENOR DOLOR POSIBLE PARECE SER LA META. PERO ¿ES POSIBLE?

POR Sofía Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Los anglicismos que aluden a situaciones relacionadas con la vida en pareja —o la búsqueda de ella— están de moda. Se le llama *ghosting* al hecho de desaparecer como un fantasma y no volver a tomar contacto con la otra persona; *orbiting*, a seguirla en redes sociales, pero desde lejos, como orbitando alrededor de ella; *breadcrumbing*, a darle suficientes migajas de atención como para mantenerla enganchada, pero sin estar realmente interesado en establecer una relación.

Hace poco entró en escena un nuevo concepto: el *cobwebbing*. ¿De qué se trata? *Cobweb*, en inglés, significa simplemente “telaraña”. Por eso, *cobwebbing* vendría a ser algo así como “eliminar las telarañas”, entendiendo por tales todos los recuerdos que quedan al término de una relación, desde cartas, fotos digitales o impresas, y regalos especiales, hasta publicaciones en redes sociales. Es como esa canción de La Mosca Tsé Tsé que dice “yo romperé tus cartas, yo quemaré tus fotos, para no verte más”. Pero un buen *cobwebbing* implica también otras acciones, como evitar rutinas que nos traigan a la memoria a nuestro o nuestra ex —ir a comer a ciertos restaurantes, por ejemplo— y hasta baipasear recuerdos que vayan surgiendo en nuestra mente.

El término se está haciendo viral. Y no es casualidad que se esté hablando de *cobwebbing* en esta época del año. En el hemisferio norte, se le ha relacionado con Halloween, fiesta popular donde las telarañas son protagonistas. En cambio, del ecuador al sur se está vinculando más bien con el clásico ritual de las “limpiezas de primavera”. Ordenar la casa vendría a ser, en este caso, la metáfora de una supuesta “limpieza emocional”.

—Habitualmente, aparecen en la comunicación masiva, libros o redes sociales conceptos que tienen relación con la idea de superar procesos de forma rápida. Esto tiene que ver con que

después de la pandemia hay más conciencia sobre las problemáticas de salud mental, se habla más de estos temas, y se alude así a procesos que han existido siempre, como las pérdidas amorosas —comenta Diana Rivera, docente de la Escuela de Psicología UC e investigadora de Midap.

En este caso, el concepto fue acuñado recientemente en Irlanda por la psicóloga y doctorada en sexualidad Caroline West, en el marco de su trabajo como experta en parejas para la aplicación de redes y citas en línea Bumble. “Al hacer un activo *cobwebbing*, puedes avanzar hacia adelante con una sensación de mayor em-

podamiento, con confianza y apertura al encuentro con alguien nuevo”, dijo a los medios, a raíz de una encuesta realizada por la app donde —dice Vogue España— se revela que “la inmensa mayoría de las personas que han pasado por una ruptura se sienten optimistas ante un nuevo romance”.

Esta visión positiva es clave, según la conocida sexóloga colombiana Valeria de Botas, también asesora de la app:

—Cuando uno termina una relación, por decirlo así, tu casa está sucia. Está llena de telarañas. Si yo hago una limpie-

za, a nivel emocional y de objetos personales, me voy a sentir más liviana. Evitar escuchar canciones o quitar objetos de mi casa que me recuerden a esa persona es una manera de enfocarme más en el presente. Sientes el dolor de la pérdida, pero no lo alargas hasta que se vuelve poco sano. En ese sentido, el *webcobbing* es una invitación a entender que no mereces seguir sufriendo por una situación, porque la vida es muy corta. Entonces, vivo mi duelo, siento mi tristeza, pero recojo todo eso que está ensuciando mi casa y así siento más esperanza. Me da menos miedo volver a empezar —explica por video cámara desde Bogotá.

A su juicio, esta visión implica un cambio en la mirada social sobre las relaciones de pareja. Un giro que es especialmente liberador para la mujer.

**“Al hacer un activo cobwebbing, puedes avanzar hacia adelante con una sensación de mayor empoderamiento, con confianza y apertura al encuentro con alguien nuevo”.**





Sexóloga colombiana Valeria de Botas, asesora de la app Bumble, de citas en línea.

—Los mitos del amor romántico les dicen a las mujeres que el amor es para toda la vida, que el amor es uno solo, y eso lleva a una carga social que de a poco se ha ido deconstruyendo. Con esta nueva mirada, se reduce el estigma de venir de una relación “fracasada” y se entiende el quiebre de la pareja como una oportunidad de crecimiento. La ruptura ya no se vive desde la victimización y la queja, sino desde el autoaprendizaje. Como resultado, el duelo es más rápido, pero tampoco es que se trivialice, porque en temas emocionales no todo está a un clic de distancia. Simplemente, entiendes que por muy importante que haya sido alguien en mi vida, no quiere decir que tengas que rendirle pleitesía a su recuerdo —explica.

### LO BOTADO, ¿BOTADO ESTÁ?

Según recalca la psicóloga Diana Rivera, esto de llevar la idea de “limpiar la casa” a lo emocional se relaciona con la necesidad muy humana de simbolizar el paso de ciertos hitos de la vida a través de rituales, como las promesas de Año Nuevo. De fondo, subyace la idea de cerrar un capítulo y empezar algo nuevo. Pero, recalca, este es un proceso muy personal.

—Cuando alguien se ha sentido humillado, dolido, muchas veces bota todo, porque no quiere saber nada del otro. Pero en la mayoría de los casos las personas deciden quedarse con algunas cosas; es como un ir viendo con qué te quedas de una experiencia significativa —explica.

Después, recalca:

—Al tener una pérdida, antes de hacer esta limpieza, lo adecuado es darse un tiempo para pensar en por qué pasó lo que pasó, qué responsabilidad es mía, y procesar lo ocurrido. Ver los errores que se cometieron y no descartar lo positivo que tuvo una relación. Sobre todo, ser consciente del momento en el que estás y no negarte ni al sufrimiento ni a la ambivalencia.

Además, apurarse con el plan de detox relacional puede traer consecuencias. Arrepentimiento, para empezar. Le pasó a Christian Schnake, psicólogo y director del Centro de Psicología Integral de la Persona, Universidad Finis Terrae.

—Estuve casado y guardaba todo, todo. Pero al separarme, en un momento en el que bajé la guardia, boté muchas cosas. Cuando uno está en ese proceso, piensa que mientras menos recuerdos tenga, mejor. Cuesta mirar a largo plazo. No pensé: ¿esto les podrá interesar a mis hijos? Porque para ellos es sanador ver que no todo fue peleas, que hubo amor, y que ellos fueron fruto de ese amor. He visto muchos casos de este arrepentimiento, gente que pololeaba desde los 20, estuvo casada, quemó todas las cartas y después no tiene nada que pueda mostrarles a sus hijos como testimonio de esa relación —cuenta. Y reflexiona:

—Esto tiene un montón de matices. ¿Para qué quiero borrar esta historia? ¿La estoy borrando libremente, porque me ocupa espacio en la memoria del computador y la verdad que no significó nada? Listo, bórrala. Si empezaste una nueva relación y en tu casa tienes la foto de tu ex colgando en la muralla, vamos sacándola, porque estás construyendo hacia adelante. Pero si estás eliminando los recuerdos porque esa persona fue mi pareja por diez años y cada vez que los veo lloro y no quiero llorar más... eliminando esas fotos no vas a solucionar el problema. Puedes quemar las cartas, hacer un exorcismo de tu relación, pero no se va a ir, porque es tu historia. ¿Cómo te haces cargo de ella?

De algún modo, el *cobwebbing* refleja un afán por dejar atrás lo vivido de manera simbólica. Y eso, cree Schnake, nace de una sociedad que busca a toda costa evitar el dolor. Los mecanismos de borroneo se convierten en una tentación que sustituye fácilmente al más sano proceso de integrar lo vivido como parte de la propia historia vital.

Bloquear el contacto, imposibilitando la conversación con el otro, suele ser el primer paso. Y esto lo hacen incluso parejas que tienen hijos, haciendo aún más difícil el proceso de separación. Es algo que Carmina Gillmore, directora de los programas de mediación del Instituto de Ciencias de la Familia de la U. de los Andes, ha visto demasiadas veces, y en diferentes contextos: trabaja cerca de su universidad, en el sector socioeconómico alto, pero también en Puente Alto y en San Bernardo.

—Entiendo que pueda doler ver cómo tu proyecto con una persona ya no sigue —dice—. Cada persona tiene que ver cómo vive ese proceso, qué le hace bien y qué le hace mal, y el primer impulso que veo en ese sentido es que la gente deja de seguirse en redes sociales. Pero cuando hay hijos en común, hay que pensar más allá. Si se eliminan todas las fotos, es como que no existió la

familia, y eso afecta a los hijos. Cuando bloquean al otro, obviamente, la primera pregunta que les hago, sin decirles si lo que hicieron está bien o está mal, es: ¿cómo se van a coordinar? ¿Cómo se van a poner de acuerdo en el caso de una eventualidad? Son temas que sí o sí tienen que conversar. ■



Christian Schnake, psicólogo y director del Centro de Psicología Integral de la Persona, Universidad Finis Terrae.