

Mujeres rotas

El lenguaje de la dependencia emocional



A. Emma Sopena Balordi

EDITORIAL COMARES



Sopeña Balordi, A. E.

Mujeres rotas
El lenguaje
de la dependencia emocional

Granada, 2015

Colección indexada en la MLA International Bibliography desde 2005

EDITORIAL COMARES

INTERLINGUA
138

Directores académicos de la colección:

EMILIO ORTEGA ARJONILLA
PEDRO SAN GINÉS AGUILAR

Comité Científico (Asesor):

PATRICIA BOU FRANCH
Profesora Titular, Universitat de València, especialista en género, identidad y conflicto en el discurso

SILVIA CONGOST
Psicóloga, escritora, especialista en autoestima y dependencia emocional

MARIELA MICHELENA
Psicoanalista, escritora, miembro titular con función didáctica de la IPA (International Psychoanalytical Association)

CIARA MOLINA
Psicóloga, escritora, especialista en gestión emocional

AMPARO OLIVARES PARDO
Profesora Titular, Universitat de València, especialista en análisis del discurso y divulgación científica

ENVÍO DE PROPUESTAS DE PUBLICACIÓN:

Las propuestas de publicación han de ser remitidas (en archivo adjunto, con formato PDF) a alguna de las siguientes direcciones electrónicas: eortega@uma.es, psgines@ugr.es

Antes de aceptar una obra para su publicación en la colección INTERLINGUA, ésta habrá de ser sometida a una revisión anónima por pares. Para llevarla a cabo se contará, inicialmente, con los miembros del comité científico asesor. En casos justificados, se acudirá a otros especialistas de reconocido prestigio en la materia objeto de consideración.

Los autores conocerán el resultado de la evaluación previa en un plazo no superior a 60 días. Una vez aceptada la obra para su publicación en INTERLINGUA (o integradas las modificaciones que se hiciesen constar en el resultado de la evaluación), habrán de dirigirse a la Editorial Comares para iniciar el proceso de edición.

Ilustración de la portada: Juan Carlos Sánchez
Maquetación de la portada: David Galvañ Sopena

© A. E. Sopena Balordi
Editorial Comares, S.L.
Polígono Juncaril • C/ Baza, parcela 208
18220 • Albolote (Granada)
Tf.: 958 465 382
E-mail: libreriacomares@comares.com
<http://www.editorialcomares.com>
<https://www.facebook.com/Comares>
<https://twitter.com/comareseditor>

ISBN: 978-84-9045-285-1 • Depósito legal: Gr. 587/2015
Fotocomposición, impresión y encuadernación: COMARES

A David

A Giacomina

A quienes han conocido el abismo de un abandono y supieron —o no— escalarlo

Sumario

PRÓLOGO	1
INTRODUCCIÓN	5
I. Las autoras y los personajes	11
II. Argumento de las obras	15
LAS MUJERES ROTAS DE S. DE BEAUVOIR, A. GAVALDA, E. FERRANTE, A. DIOSDADO Y M. DUEÑAS .	15
Monique	16
Chloé	28
Las otras mujeres rotas de la obra de Gavalda: Suzanne, Mathilde, Françoise .	33
Olga	40
Paula	69
Blanca	75
III. Sentimientos de pérdida amorosa	85
1. COMPONENTES DEL AMOR CONYUGAL	85
2. EL ABANDONO	86
3. EL ABANDONIANO	89
4. SÍNDROME DE REBECA	91
IV. Sentimientos, emociones y estados producidos por el abandono. Consecuencias emocionales	93
0. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	93
1. TRISTEZA, RESENTIMIENTO	96
2. DESMORONAMIENTO, DEPRESIÓN	97
3. DUELO	98
4. MIEDO (A LA RUPTURA, A LA SOLEDAD)	101
5. OBSESIÓN	102
6. ENOJO, RESENTIMIENTO, ENFADO DESMESURADO, CÓLERA INDIGNADA, HOSTILIDAD, IRA	103
7. ANSIEDAD, ESTRÉS, ANGUSTIA	105

V.	Autoestima, dependencia amorosa	109
	A) CONCEPTOS	109
	a) La autoestima, la estima del yo, el respeto a uno mismo	109
	b) Autodesprecio	110
	c) Dependencia emocional y adicción al amor	111
	d) Dilución de la autoestima en la pareja y apego tóxico	112
	e) Las posiciones subordinadas y el perfeccionismo	114
	f) Sobreinvestidura de la pareja	115
	g) El síndrome de Cenicienta	116
	h) La autosuficiencia emocional	116
	B) AUTOESTIMA Y DEPENDENCIA	117
	1. Dependencia amorosa y autoestima	117
	2. Necesidad excesiva de la pareja	124
	3. La prioridad y sobrevaloración de la pareja	128
	4. Idealización de la pareja o de la situación compartida	133
	5. Adopción de sistema de posiciones subordinadas en una relación asimétrica; adicción a la aprobación	135
	6. Asunción de sistema de creencias de la pareja	138
	7. Dilución en la alteridad	140
	8. Necesidad de agradar, atraer, complacer, de no imponer(se)	142
VI.	Corrientes cognitivas	147
	1. LA PSICOLOGÍA COGNITIVA	147
	2. LAS CORRIENTES COGNITIVAS Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES	148
	3. ADOPCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES	150
	4. INFERENCIAS, EVALUACIONES Y CREENCIAS	151
	5. TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL (TREC)	157
	5.1. ABC	158
	5.2. Distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos y creencias irracionales	161
	5.2.1. <i>La tristeza (derivada de la creencia racional, se acepta la pérdida o el incidente)</i>	163
	5.2.2. <i>La inquietud (derivada de la creencia racional, manteniendo la serenidad suficiente para pensar con racionalidad)</i>	167
	5.2.3. <i>El dolor (derivado de la creencia racional)</i>	169
	5.2.4. <i>El disgusto (derivado de la creencia racional)</i>	172
	5.2.5. <i>La desilusión (derivada de la creencia racional)</i>	177
	6. TERAPIA COGNITIVA DE BECK	179
	6.1. Inferencia arbitraria	180
	6.2. Abstracción selectiva	180
	6.3. Sobregeneralización (maximización / minimización)	181
	6.4. Tremendismo, catastrofización	184
	6.5. Personalización	187
	6.6. Pensamiento dicotómico, polarización	188
	7. OTRAS DISTORSIONES Y CONDUCTAS TRASTORNADAS	189
	7.1. Razonamiento emocional	189
	7.2. Autoinculpación inconsistente	197
	7.3. Lectura de la mente	199
	7.4. Pensamiento anticipatorio	202
	7.5. Explicación tendenciosa	202

SUMARIO

7.6. Rotulación o etiquetación	208
7.7. Demanda exigente.	210
7.8. Imaginación inmoderada	215
7.9. Idea obsesiva.	219
7.10. Búsqueda de seguridad en objetos y entorno.	225
7.11. Recriminación, reprobación o reproche inútil y/o desproporcionado . .	227
7.12. Ironía destructiva	233
7.13. Miedo desproporcionado	242
7.14. Agresividad	247
7.14.1. <i>Deseo de agresión</i>	247
7.14.2. <i>Autoagresión</i>	249
7.15. Desdén, repulsa hacia uno mismo, autodesprecio	251
7.16. Confusión, desorientación, incertidumbre, inseguridad	255
7.17. Baja tolerancia a la frustración o intolerancia a la incomodidad.	263
7.18. Valoraciones totalizadoras o condena global.	267
7.19. Consecuencias psicósomáticas y comportamentales	269
7.19.1. <i>Psicósomáticas</i>	269
7.19.2. <i>Cognitivas</i>	272
7.19.3. <i>Comportamentales</i>	274
COMENTARIOS FINALES	283
BIBLIOGRAFÍA	287
BIODATA	291
AGRADECIMIENTOS	293

Prólogo

Escribir el prólogo de un libro es una tarea delicada, de las que hay que realizar con cautela y esmero, pues el fin práctico de presentar a la autora y su obra puede verse ensombrecido por un exceso de alabanzas, si éstas no se sustentan en sólidos fundamentos. En esta ocasión, sin embargo, tanto el conocimiento de la autora como la lectura detenida de su obra me han facilitado mi labor de prologuista.

En sus años de profesora titular del Departament de Filologia Francesa i Italiana de la Universitat de València, la gran energía y enorme iniciativa de la doctora A. Emma Sopena Balordi (para mí, Emma), siempre inquieta y de curiosidad insaciable, no han dejado nunca de sorprenderme. No es casualidad, sino fruto del trabajo y la constancia, que pusiera en marcha numerosos proyectos innovadores y actividades, en algunas de las cuales he tenido la fortuna de participar. Así, en los últimos años, hemos coincidido en congresos y cursos de formación, contribuido a los mismos volúmenes académicos y coordinado juntas una monografía. El tiempo y el trabajo que hemos compartido siempre me han dejado el sabor inconfundible del trabajo profesional bien hecho.

De mi conocimiento profesional y académico de la autora debo destacar, además, dos virtudes que, a mi parecer, se encuentran entre sus características más notorias: sus múltiples y variados intereses y su enorme versatilidad. Estas le han permitido abordar una amplia gama de temas mediante la rigurosa combinación de diferentes perspectivas, tanto de lingüística o traducción como de psicología. Estas perspectivas forman el entramado de metodologías complejas que le han servido a la autora en ocasiones anteriores para explicar cuestiones tan importantes del mundo que nos rodea, como son la cortesía, la agresión verbal, las identidades femeninas, el humor, la ambigüedad lingüística, la paradoja, la lisonja o el cumplido. Hechos culturales, en suma, que se manifiestan y analizan en textos contemporáneos de cine, poesía, teatro, novela e incluso de canciones, y que tienen su origen en culturas españolas, francesas, suizas e italianas. Así, me complace destacar no solo las múltiples aportaciones de Emma al avance del conocimiento humano sino también su forma de entender éste de forma compleja, y esencialmente multidisciplinar y multicultural.

El estudio de la mujer constituye un tema central y recurrente en la obra académica de Emma, quien ha centrado su atención en investigar la representación de la mujer y la construcción de identidades femeninas en diversas situaciones, como las arriba apuntadas. La obra que hoy nos ocupa *Mujeres rotas: el lenguaje de la dependencia emocional*, también comparte este interés.

Desde paradigmas lingüísticos vinculados a la psicología cognitiva aplicada a la psicoterapia, la obra examina el lenguaje emocional de cinco obras literarias que relatan la experiencia de la vida de cinco mujeres que sufren el abandono conyugal y quedan destrozadas, vacías, *rotas*, hasta el punto que deberán reconstruirse a sí mismas, rehacerse y renacer para hacer frente a su nueva situación. Este volumen parte de la premisa de que la vida de estas mujeres de ficción refleja la experiencia de muchas otras mujeres que sufren dependencia emocional en la vida real, y a quienes las estructuras sociales han educado en valores afectivos de dependencia de pareja.

La autora identifica patrones comunes de comportamiento emocional y lingüístico en las cinco obras, tanto a la hora de describir el desgarramiento interno que produce el abandono, como de relatar el proceso de duelo y los esfuerzos de superación de las mujeres rotas objeto de estudio, en sus intentos por reinventarse a sí mismas y sus vidas. Las vidas anteriores de estas mujeres giraban en torno a un eje que creían inamovible, el de sus maridos y sus matrimonios, y que ahora deja de existir abocándolas al vacío, a una vida que perciben como deformada y sin propósito. Estas mujeres experimentan, por tanto, una intensa remodelación personal, un interesante proceso de destrucción y recreación de sus identidades.

El concepto de identidad ocupa un lugar central en las ciencias sociales. Los enfoques tradicionales, ahora desmantelados, concebían la identidad en términos esencialistas al asumir que nuestros comportamientos estaban predeterminados por nuestra forma de ser, y que ésta era inalterable, pues se entendía como la 'esencia' del individuo, un núcleo inamovible y definitorio. En su lugar, aproximaciones postmodernas reivindican la identidad no en términos de esencias inmutables, ni tan siquiera ya de acciones independientes, sino de interacciones, de procesos de construcción social, sometidos a cambios continuos y a posicionamientos propios y ajenos dentro de la sociedad. Así, mediante un minucioso análisis, Emma nos desvelará cómo a través de interacciones y posicionamientos de género tradicionales, imperantes en sociedades patriarcales, las mujeres de ficción que estudia han negociado y desarrollado unas identidades dependientes, que se hacen añicos tras el abandono. Este las obliga a iniciar ese viaje de reconstrucción y reinvención en el que deberán descubrir nuevos roles sociales para que su nueva situación, sus nuevos 'yos', sean construidos y reconocidos. El duelo, la construcción de la identidad, las emociones dependientes e independientes, los posicionamientos del antes y del después, en suma, el viaje de las autoras, queda reflejado en su lenguaje, en sus discursos. Son estos lo que Emma examina de forma exhaustiva y sistemática.

PRÓLOGO

A pesar de la complejidad sentimental y emocional, el libro está escrito en un lenguaje claro y directo. Es de fácil lectura, ya que su impecable organización en seis capítulos centrales conduce al lector sin sobresaltos por los entresijos del estudio. Los dos primeros capítulos tienen la útil función de contextualizar las vidas en las que se mueven las mujeres de ficción objeto de interés, a través de un breve estudio que introduce a las autoras de las cinco novelas, y de un análisis que resume de forma crítica no tanto las obras en sí como las historias de abandono que relatan. Los dos siguientes capítulos (3 y 4) exploran los sentimientos de las mujeres abandonadas: el tercero analiza los sentimientos de la pérdida amorosa mientras que el cuarto realiza un repaso exhaustivo del abanico de emociones que pueden derivarse de dicha pérdida, del abandono. A continuación, en el capítulo quinto, se desarrolla el concepto de autoestima, fundamental para la comprensión de los sentimientos de dependencia y las emociones resultantes de la pérdida amorosa. Emma finaliza el libro mediante dos capítulos, que profundizan en las corrientes cognitivas que relacionan creencias, pensamientos y comportamientos, y que le permiten clasificar y analizar de forma pormenorizada distorsiones cognitivas conductas irracionales y trastornos emocionales.

Leyendo este libro, me ha sorprendido la cercanía de las cinco mujeres al mundo actual, y me ha resultado increíblemente fácil reconocer los sentimientos y emociones que éstas experimentan a raíz del abandono. A mi juicio, la gran aportación de *Mujeres rotas: el lenguaje de la dependencia emocional* reside en la precisión y el grado de detalle con el que la doctora Sopena ha sido capaz de identificar y analizar patrones de conducta emocional y discursiva comunes a cinco mujeres de ficción que pertenecen a momentos y culturas diferentes, y cuyo único punto en común era el repentino abandono al que son sometidas y la desintegración de una vida familiar que percibían como estable y libre de amenazas. Leyendo *Mujeres rotas* he olvidado por completo que se trataba de mujeres de ficción, he creído reconocerlas, e incluso haberlas conocido. Y es que en verdad estas mujeres están muy presentes en la sociedad actual. Comprender sus experiencias y sus emociones a través de estas páginas ha sido enriquecedor. Este volumen constituye una excelente muestra de cómo la psicología discursiva puede contribuir a la comprensión de las emociones de dependencia y a dibujar identidades femeninas en situaciones extremas, que dan un vuelco a la vida de las mujeres.

No me queda más que animar al lector a enfrascarse en la lectura de este apasionante estudio y felicitar a Emma por su impecable labor, así como animarla a seguir por este camino tan iluminador.

PATRICIA BOU FRANCH
Profesora Titular de Filología Inglesa
Instituto Interuniversitario de Lenguas Modernas Aplicadas - IULMA
Universitat de València
Valencia, enero de 2015

Biodata

A. Emma Sopeña Balordi ha sido profesora titular de filología francesa de la Universitat de València hasta septiembre de 2014 en que solicitó la jubilación anticipada para dedicarse a tiempo completo a la investigación en psicología del discurso, a la escritura poética y al canto coral en el Orfeó Universitari de la Universitat de València.

Ha publicado numerosos trabajos de lingüística contrastiva, análisis de traducción, divulgación científica, discurso cómico, cortesía lingüística y psicología del discurso. La mayor parte de ellos se encuentra en su web www.metaforas.com.es junto con su trabajo poético. Dirige desde 2008 *Metáforas*, foro de creación literaria (www.metaforas.com.es/foro). En el campo de su especialidad, psicología del discurso, publicó en 2013 *Lenguaje emocional y aspectos contrastivos. La indignación de un dios salvaje*¹.

¹ Sopeña Balordi, A.Emma & Olivares Pardo, M.Amparo (2013). *Lenguaje emocional y aspectos contrastivos. La indignación de un dios salvaje*. Granada: Comares.

Agradecimientos

A David Galvañ, por la maquetación de la portada y su apoyo constante.
A mi madre, que sigue el desarrollo de mis trabajos cada día.
A Patricia Bou, por el regalo del prólogo.
A Juan Carlos Sánchez, por crear la ilustración de la portada.
A Amparo Olivares, por sus valiosas ideas.
A las especialistas del comité científico, que creyeron en mi trabajo.
A quienes han escrito tanto para que pudiéramos aprender un poco.
A las personas que tienden su mano a quien está en el fondo.
A quienes me la tendieron y nunca olvido.

colección:
INTERLINGUA

138

Dirigida por:
Emilio Ortega Arjonilla y Pedro San Ginés Aguilar

BREVE SINOPSIS

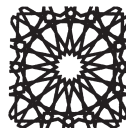
MUJERES ROTAS. EL LENGUAJE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL ofrece un estudio del lenguaje de la dependencia emocional a partir de los personajes femeninos de cinco obras literarias contemporáneas. Analiza los sentimientos de la pérdida amorosa, las emociones producidas por el abandono, el concepto de autoestima en relación con la dependencia, todo ello enmarcado en las corrientes psicológicas utilizadas en terapia cognitiva, resaltando las distorsiones y creencias irracionales que conducen a conductas trastornadas.

Segundo libro de una trilogía sobre el lenguaje emocional; el primero de ellos (*Lenguaje emocional y aspectos contrastivos. La indignación de un dios salvaje*, Comares 2013) profundiza en las emociones destructivas y en el análisis contrastivo de la versión española de la obra de Yasmina Reza *Le dieu du carnage*.

La publicación es el resultado de un proyecto de trabajo y de edición financiado por la Universitat de València.



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



COMARES
editorial

ISBN 978-84-9045-285-1



9 788490 452851