



Descentrada, Vol. 6, n° 1, marzo - agosto 2022, e172. ISSN 2545-7284  
 Universidad Nacional de La Plata.  
 Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.  
 Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Género (CInIG)

## Paula Alcaide (2019). *Cómo superar un bollodrama*. Navarra: Egales, 285 págs.

---

 Karina A. Andriola  
 karinaandriola1@gmail.com  
 Universidad Nacional de La Plata, Argentina

Recepción: 27 Julio 2020  
 Aprobación: 15 Septiembre 2020  
 Publicación: 01 Marzo 2022

**Cita sugerida:** Andriola, K. A. (2022). [Revisión del libro *Cómo superar un bollodrama* por P. Alcaide]. *Descentrada*, 6(1), e172. <https://doi.org/10.24215/25457284e172>

### 1. INTRODUCCIÓN

El título y la editorial nos introducen al contexto en que se produce la obra: España. La palabra bollodrama en el título nos resuena, y al abrir el libro es una de las primeras explicaciones que nos da la autora, entendiéndola como “la situación en la que una mujer se ve envuelta al tener una relación, enamoramiento o *affaire* con otra mujer, con consecuencias dramáticas, existenciales y emocionales de gran intensidad” (Alcaide, 2019, p. 13). En un deliberado uso político, decide quitarle la connotación negativa, descalificante y opresiva que ha tenido la palabra bollera, para darle otro sentido, reivindicativo, de una identidad.<sup>1</sup>

Paula Alcaide es psicóloga y militante, mujer, feminista, española y lesbiana, referente en terapia afirmativa lésbica en España y América Latina, con estudios de posgrado en “Género, Ciudadanía y Mujeres” e integrante de un equipo de investigación de psicología social de la Universidad de Barcelona. Son características que ella misma se ocupa de mencionar como parte de la epistemología feminista a la cual adhiere y que rompe con los cánones establecidos, ya que, como parte de la propuesta del libro, invita a sus lectoras a un diálogo (que efectivamente consigue a través de varios recursos).

En ese sentido, la obra tiene la potencialidad de dirigirse a un público amplio, desde mujeres lesbianas, bisexuales, hasta cualquier investigador/a/e que indague en temas de género, disidencias y sexualidad, no solo por lo novedoso de las temáticas que aborda, sino también por la profunda investigación que hay detrás, y



que refleja el largo y comprometido recorrido de la autora, quien además de ofrecernos una obra riquísima en sí misma, también nos invita a explorar la bibliografía utilizada.

A lo largo de la obra, Alcaide desarrolla, desde una pedagogía feminista y amorosa, conceptos y categorías silenciadas, tabúes, poco exploradas, incómodas, naturalizadas. Incluso, algunas de ellas son puestas en crisis por los estudios de género y *queer/cuir* y/o por la militancia, pero en su traducción a la vida cotidiana y práctica todavía son problemáticas. Además, destaca que se dirige a las emociones y las pone en juego, las invita como compañeras de lecturas. Y como parte del diálogo que propone, y de su advertencia de leer en pequeñas dosis, invita a buscar un espacio propio (quizás aquel cuarto propio del que hablaba Virginia Woolf), y buscar un tiempo para detenernos a reflexionar sobre lo que sentimos. Una propuesta potente en sociedades líquidas, capitalistas y neoliberales, marcadas por la productividad, el consumo y la diversión (Vasallo, 2018).

Entre los recursos que ofrece para el diálogo podemos señalar su lenguaje accesible, el uso de ejemplos, referencias al cine, a series y a la literatura, a situaciones de la vida cotidiana y metáforas sencillas, recursos originales para crear empatía con quien lee. Incluso, como parte de dichos recursos, proporciona una dirección de mail para recibir dudas, preguntas y críticas, siendo un elemento sumamente interesante y diferente al momento de plantear un libro como posible -y en el buen sentido- obra abierta, y en constante construcción. Además, implementa una pedagogía de la pregunta (Freire y Faundez, 2013), con propuestas de ejercicios -tal como lleva adelante en sus intervenciones clínicas-, e incluye un uso respetuoso de casos clínicos de su consulta, considerando su dimensión ética, ya que los mismos cuentan con nombres ficticios y el consentimiento de sus protagonistas.

En función de la histórica invisibilidad que tuvieron las mujeres que amaron a otras mujeres, en las investigaciones históricas, en las ciencias sociales y en las humanidades, surge por sí sola la riqueza de esta obra. Ello, a su vez, permite una intertextualidad, tanto con aquellas autoras que hemos leído previamente, como con otras que nos invita a descubrir. Luego, la segunda parte del libro nos invita a leer los capítulos independientemente entre sí, según intereses y necesidades, pudiendo cada quien elegir su orden y haciendo de las lectoras sus protagonistas, un poco al estilo de la novela *Rayuela* de Julio Cortázar.

## 2. ¿CASILLEROS O CONTENIDOS?

La introducción de este libro comienza con la frase: “nos duele el amor” (2019, p. 15), como puntapié para explicar cómo a las mujeres en general, y mayormente a las mujeres lesbianas, bisexuales o pansexuales, no se nos enseña cómo amar, cómo comunicarnos, a identificar aquellos vínculos sanos de los que no lo son o qué sentimos cuando nos enamoramos, lo cual pone en escena la falta de referencias con las que contamos las mujeres lesbianas y bisexuales. Como complemento de ello, se pone sobre la mesa el rol histórico y social que ha significado para las mujeres el amor, cómo las ha condicionado, cautivado, y ocupado su espacio mental.

Luego, la obra se desarrolla en cuatro partes: I. Describiendo el ABC para detectarlo, II. ¡Alertas! S.A.I: situaciones altamente intensas, III. ¡Ay, las relaciones!, y IV. Kit de super-vivencias. En total hacen a once capítulos, que en su mayoría comienzan con alguna pieza literaria, y cierran con conclusiones y bibliografía. Sobre ello destacaremos algunos de los principales casilleros (o aportes).

Los aportes comienzan en el segundo capítulo: “Dinamita: las causas del bollodrama entre mujeres”, en el cual la autora explica cómo los patrones culturales (heteronormativos, cisgéneros y endosex) en los que han sido educadas las mujeres, como cuidadoras y comunicadoras, condicionan su comportamiento e influyen ante las situaciones afectivas, sin por ello caer en generalidades ni en comparaciones. Aquí comienzan a aparecer dos de los conceptos más valiosos y originales del libro, que se desarrollarán en el resto de los capítulos: la socialización diferenciada por género y la socialización diferenciada por orientación sexual.

A continuación, se abordan algunas de las posibles causas del bollodrama, conforme a la experiencia sistematizada del trabajo clínico de la autora y recuperando, además, algunos de los aportes y reivindicaciones de los feminismos y los estudios *queer/cuir*, a saber: la necesidad de un modelo propio de amor, el opio del

amor, la hipercomunicación, la intensidad y la simbiosis lésbica. En ese sentido, el primer motivo que ofrece se vincula con la falta de modelos familiares de parejas (y más aún triéjicas) que cuenten con dos mujeres, el silenciamiento y la invisibilidad histórica, dada incluso por la cercanía permitida a las mujeres en el concepto de “matrimonio bostoniano” o “amistad” y la imposibilidad de pensarlas como sujetas sexualmente deseantes. La autora plantea que esa falta de modelos nos coloca en una neblina constante, y provocó que “generaciones de mujeres lesbianas y bisexuales tuvieran que crecer aisladas, sin referencias, sin entenderse y por supuesto, sin reconocerse” (Alcaide, 2019, p. 27). A su vez, ello hace que quienes mantenemos relaciones con otras mujeres “seguimos reproduciendo el modelo que hemos aprendido (...) en el cual hay que luchar para encontrar el amor, que hay que sufrir una vez que se encuentra” (2019, p. 28), y todo ello para cumplir con “la normalidad”. Complementariamente, desarrolla la influencia del patriarcado en la importancia que el amor tiene para las mujeres, sumamente ligado a su autoestima donde las mujeres valen en la medida en que tengan amor, un proyecto de vida compartido o, de lo contrario, no son nadie. Ello asociado a la imposición de un único modelo, representado por el amor monógamo y heterosexual.

Otro de los aportes, lo podemos encontrar en el capítulo tercero: “Se prende la mecha: disparadores de bollodramas”, en el cual, como bien lo indica el título, la autora indaga en los motivos más frecuentes por los cuales se desencadenan. Menciona entre ellos la falta de autoestima, que incluso nos permite pensar cómo se construye en mujeres que aman a otras mujeres, retomando investigaciones que indican que los niveles de autoestima de las mujeres en general son bajos, y más aún en mujeres lesbianas y bisexuales. Señala que es frecuente encontrar presiones para que se cumpla con las expectativas familiares que obturan la posibilidad de darse permiso para ser, sumado a una sobreadaptación a las exigencias del entorno. También recuerda que las lesbianas y bisexuales le deben sumar a las situaciones difíciles de la vida el impacto que causa en su autoestima la homofobia de su entorno y la homofobia interiorizada.

La autora define a la homofobia interiorizada como “los sentimientos negativos hacia la propia orientación sexual” (Alcaide, 2019, p. 64), y explica el estrés que ello genera, el impacto en el bienestar psicológico y la importancia de su superación para trabajar en un auto-concepto sano. La homofobia interiorizada, al entenderse como “un entramado de representaciones mentales según el cual la atracción hacia personas del mismo género se valora de manera inferior a la heterosexualidad” (Alcaide, 2019, p. 65), también puede ponerse en diálogo con los aportes de Gayle Rubin (1989) en cuanto a la construcción de una pirámide sexual y sus jerarquías.

Esta homofobia interiorizada tiene sus raíces en los mensajes sociales que asocian a las lesbianas con estereotipos negativos. La autora nos invita a preguntarnos incluso por la necesidad o conveniencia de “etiquetarnos” como una forma de asumir y exteriorizar (¿orgullosamente?) lo que somos, lo que sentimos. No resolverlo acarrea problemas, no solo personales, sino también al momento de construir una relación de pareja. Alcaide explora el concepto de disparidad homofóbica, el impacto que tiene en cada una de las integrantes de una pareja y las consecuencias en el comportamiento, para lo cual esboza la idea de evitación fóbica e invita a pensar sobre el costo emocional de la situación.

Además, señala la posibilidad de padecer de homofobia interiorizada sin ser del todo conscientes, y el daño que esto genera, por ejemplo, al escudarse en la innecesidad de salir del closet porque la sexualidad y/o afectividad forma parte de la vida privada. Ello se correlaciona con que el proceso de aceptación de la orientación afectiva-sexual es un proceso que cada una debe pasar, a su tiempo, y no es necesariamente sencillo. Indudablemente, este es uno de los apartados más valiosos del libro y hasta tiene el plus de proponer, de manera amorosa, ejercicios a sus lectoras. También plantea que la importancia de las referentes, o de constituirse como tal en el entorno más cercano, contribuye a tirar abajo los estereotipos mencionados.

En el capítulo cuarto aborda: “Situaciones típicas de bollodrama”, y a partir de un profundo análisis y como resultado de sus observaciones de grupos de mujeres lesbianas y bisexuales, ofrece otro de sus aportes: la endogamia lésbica. Su tratamiento de la endogamia resulta muy interesante y se remonta a algunos de los temas clásicos de la antropología, a la vez que desarrolla brevemente algunos de los aportes de la psicología

social acerca de la dinámica de los grupos. En ese sentido, indaga los grupos en que se relacionan las mujeres lesbianas y bisexuales, las posibilidades que pueden implicar, por ejemplo, en el trabajo sobre la lesbofobia y la bifobia interiorizada, pero también las debilidades, como por ejemplo la dificultad de generar lazos cuando aquello que une a estos grupos es solamente una orientación afectivo-sexual.

En continuidad con lo anterior, y a raíz de las consecuencias de la endogamia lésbica, otra de las cuestiones destacables de este capítulo es la que aborda el cuidado entre las mujeres, la importancia de vislumbrar que existe una vida más allá de la pareja, y la importancia de deconstruir la monogamia como un sistema organizador de vínculos y afectos, tomando para ello a Brigitte Vassallo (2018). Aquí, la autora empieza a esbozar otro de los temas más interesantes y controvertidos del libro, apelando a construir gestos de afecto y cuidado, más allá del vínculo de pareja como jerárquico y organizador de la vida social.

En dicho capítulo se encuentra otro de los principales aportes, vinculado a los celos, la posesividad, la importancia de establecer límites de privacidad y, por sobre todo, un tema tabú, un poco en función de los argumentos que se fueron esbozando en los capítulos anteriores y del que tanto se precia que hable el libro: la violencia intragénero. Para tratar este tema, la autora recurre a dos extractos textuales de casos clínicos y pone en escena la violencia intragénero cuando una relación “se ha convertido en un círculo de adicción, obsesión, anulación. En una espiral que te olvidas de todo lo demás y que hace que te conviertas en un satélite de tu pareja por miedo a que de no hacerlo derive en un drama, discusión o incluso una ruptura” (Alcaide, 2019, p. 128). A partir de dicho concepto analiza algunas de las particularidades que la diferencian de la violencia de género, explicando cómo la violencia psicológica se alimenta a través de la culpa como mecanismo de control.

Ante ello plantea que una manera eficaz de identificar cuál de las dos mujeres es la que se encuentra en situación de violencia, es estableciendo cuál de ellas hace un mayor ejercicio de autocrítica y culpa, ya que quien ejerce la violencia no hará una autocrítica, no identificará sus errores y le echará la culpa a la otra. Por ello, es imprescindible una mirada atenta, para no confiar apresuradamente en los discursos de quien ejerce violencia. A su vez, Alcaide proporciona indicios claros y una serie de “tips” para identificar si hemos vivido maltrato psicológico. En ese sentido, explora en profundidad algunas formas del abuso psicológico, como el *gaslighting*, y hace referencia a la teoría de la interseccionalidad para pensar las discriminaciones que podemos atravesar en algunos de los ejes (edad, etnia, nacionalidad, religión, entre otros) que hacen a nuestro ser, pero que de ningún modo justifican infligir agresiones sobre las personas. Concluye con algunas recomendaciones ante ello, haciendo visible el peligro del silencio, del aislamiento y del hecho de que alguna de las partes no haya salido del armario.

La destacable investigación sobre parejas del mismo género realizada por González Oddera, Martínez, Lamarque Angelillo, Renzetti y Simone (2016), resalta la escasez en cuanto a publicaciones sobre la temática y contrasta con el volumen de producción en cuanto a la violencia en pareja heterosexuales o en la familia. Ello podría deberse a que dicho objeto de investigación se encuentra influido por el sexismo, la discriminación y la homofobia; se encuentra atravesado por las maneras de nominar y visibilizar estas situaciones, que no despliegan abordajes innovadores que rompan con la apelación a la heteronorma. Además, en las violencias intragénero se encuentra “una concepción esencialista del sexo-género, -por ahora de corte idealizante- en suponer que las parejas del mismo sexo pondrían en juego mecanismos mayormente semejantes que permitirían eludir la emergencia de diferencias conflictivas. Esta idealización (...) opera impidiendo la visualización de los eventuales conflictos que pueden ponerse en juego” (González Oddera, Martínez, Lamarque Angelillo, Renzetti y Simone, 2016, p. 111). Es por ello que, por el acceso a un recorte de mujeres lesbianas y bisexuales como el que tiene la autora, no siempre fácilmente accesible, y por los aportes que realiza sobre ello, el libro viene a completar un vacío.

En ese sentido, por los contenidos y por el abordaje de los mismos, sostenido en investigaciones y en la experiencia clínica de un recorte difícilmente accesible, la propuesta es animarse a jugar a la rayuela y apostar por su lectura.

## REFERENCIAS

- Alcaide, P. (2019). *Cómo superar un bollodrama*. Navarra: Egales.
- Cano, V. (2015). *Ética Tortillera*. Buenos Aires: Madre Selva
- Cortázar, J. (1963). *Rayuela*. Buenos Aires: Porrúa.
- Freire, P. y Faundez, A. (2013). *Por una pedagogía de la pregunta, crítica a una educación basada en respuestas inexistentes*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- González Oddera, M., Martínez, A., Lamarque Angelillo, C., Renzetti, L. y Simone, M. (2016). La violencia en parejas del mismo sexo. Aportes para la construcción de un estado de la cuestión en Iberoamérica. *Perspectivas en psicología*, 13(2), 107-114.
- Rubin, G. (1989). Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad. En C. Vance (comp.), *Placer y peligro: explorando la sexualidad femenina* (pp. 113-190). Madrid: Revolución.
- Vasallo, B. (2018). *Pensamiento monógamo. Terror poliamoroso*. Madrid: La oveja roja.
- Woolf, V. (2013). *Un cuarto propio*. Buenos Aires: Losada.

## NOTAS

- 1 Aquí puede hacerse una referencia a otros contextos geográficos. Podemos señalar cómo en Argentina se dio un uso similar a la palabra “torta” como equivalente a “bollera”, o “puto” en reemplazo de “marica”. Prueba de ello es el título de la obra “Ética tortillera” de la autora Virginia Cano.