

# La violencia invisible

## Jean-Charles Bouchoux

Identificar, entender y superar  
la violencia psicológica que sufrimos  
(y ejercemos) en nuestra vida cotidiana



arpa

Fragmento del texto disponible en:

[https://www.amazon.com.mx/violencia-invisible-Identificar-psicol%C3%B3gica-ejercemos-ebook/dp/B09VXWV3N3/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1GBVV581Z4ET9&keywords=violencia+invisible&qid=1700166230&s=digital-text&sprefix=violencia+invisible%2Cdigital-text%2C184&sr=1-1](https://www.amazon.com.mx/violencia-invisible-Identificar-psicol%C3%B3gica-ejercemos-ebook/dp/B09VXWV3N3/ref=sr_1_1?mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1GBVV581Z4ET9&keywords=violencia+invisible&qid=1700166230&s=digital-text&sprefix=violencia+invisible%2Cdigital-text%2C184&sr=1-1)

«Querían enterrarnos. Simplemente se olvidaron de que éramos semillas».  
PROVERBIO MEXICANO

## 1 EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA

### ¿QUÉ GENERA VIOLENCIA?

**Para iluminar tu violencia, primero debemos darle la bienvenida.**

La mayoría de los psicoanalistas ha intentado apoyarse en cierta angustia primigenia para comprender el origen de nuestras patologías. Otto Rank se refería al *traumatismo del nacimiento*, y Freud hizo del *complejo de Edipo* y las angustias relacionadas con él la causa nodal de todas las neurosis. Me parece, al observar de cerca el mundo que nos rodea, que la mayoría de nuestras angustias tiene su origen en una herida narcisista.

En cualquier caso, la resolución de nuestras neurosis será posible con ayuda de un tipo u otro de energía: vuelta hacia afuera podría ser agresividad, vuelta hacia adentro, angustia.

Imaginemos a un niño pequeño dando sus primeros pasos. Un adulto lo toma de la mano. El vínculo que los une es magnífico. Pero, en algún momento, el niño querrá hacerlo él solo. Para eso, tendrá que soltarse de la mano del adulto. Ciertamente, allí no habrá una gran agresividad, la energía se pondrá al servicio de la voluntad y pronto de la satisfacción de los avances realizados, sobre todo si el tutor es proactivo y alentador. Pero si al adulto le preocupa demasiado que pueda caerse o la idea de verlo emanciparse, el niño solo tendrá tres posibles salidas: renunciar a su proyecto y tener remordimientos, alimentar la ansiedad ante la idea de fracaso (caída) o la idea de triunfar (conflicto de lealtad) o utilizar la agresividad hacia los adultos para intentar emanciparse, energía que, en caso de no poder expresarse podría desviarse hacia otro objeto menos peligroso (otro niño, un juguete, etc.).

En cualquier caso, como en el duelo, cualquier progresión va acompañada de una energía (agresividad / ansiedad) y una renuncia (a los beneficios secundarios), sean estos los momentos que marcan nuestro crecimiento (salida del líquido amniótico, destete, independencia...) o la salida de un estado mental (depresión, dependencia...); paradójicamente, estamos apegados a lo que ya conocemos y tememos lo desconocido.

Así pues, para poder progresar y salir de una situación mórbida, debemos ser capaces de acoger nuestra agresividad, ponerla al servicio de nuestra progresión y renunciar al estado anterior y a su eventual beneficio (conflicto de lealtad, por ejemplo).

**Para salir de una depresión, también hay que renunciar a ella.**

Hay que renunciar a los beneficios secundarios (lealtad, costumbre...) y encontrar la forma de poner esta energía, ya sea agresividad o angustia, al servicio de nuestra evolución. La violencia

abandona entonces su condición mórbida y se convierte en un trampolín hacia una transformación.

## DE LA AGRESIVIDAD NORMAL A LA VIOLENCIA PATOLOGICA

Si bien la agresividad nos acompaña a medida que evolucionamos, también forma parte de nuestro carácter. Cabe preguntarse, entonces, si existe una agresividad normal y una patológica.

Analicemos el contenido de una buena botella de vino. Encontraremos alcohol, ácido, taninos..., productos que tomados por separado serían tóxicos e imbebibles pero si cualquiera de ellos faltara daría como resultado un vino plano, sin el gran sabor que se le supone. Lo mismo ocurre con nuestro carácter.

Imagínense a un compañero que siempre estuviera de acuerdo con nosotros, que nunca nos contradijera... Alguien que siempre nos va a dar la razón. En esta situación, seríamos nosotros mismos los que sentiríamos que somos superficiales y que no mostramos mucho interés. Tal vez la habilidad que tiene el otro para molestarme es lo que hace que resulte interesante. Su capacidad para decirme que no y no necesariamente darme lo que espero. Así como el ácido, el alcohol y los taninos del vino abren mis papilas gustativas si están en cantidades equilibradas, el enfrentamiento con el otro me obliga a estar presente, a posicionarme y a dar, si no lo mejor de mí, al menos lo suficiente para ser un buen interlocutor.

Ahora imagínense dos pompas de jabón. Existen de forma distinta, pero cuando se encuentran, cuando se tocan, tienen una frontera común. El otro, al permitirse existir, me permite ser yo mismo. Y yo, al posicionarme, permito que el otro exista. Si me anulo, no hay relación, si invado al otro, menos aún. En la calidad de las interacciones es donde encontraré la esencia de mi ser.

Esta pompa de jabón es lo que llamamos el yo, y esta frontera común, la relación.

Pero ¿qué es el yo? Si hiciéramos esta pregunta a nuestro alrededor, muchos dudarían en responder. Algunos tal vez se referirían al cuerpo: «Yo es lo que está debajo de mi piel, lo que está afuera es no-yo...». Otros podrían recurrir a su identidad: «Soy francés, español...». El caso es que a menudo definimos nuestro yo con relación a una frontera. Físicamente, la piel; y psíquicamente, en cuanto a identidad. ¿Cuál podría ser la frontera? Quizás la capacidad de decir que no, de enfrentarse al otro. Una frontera y un contenido, claro está, la capacidad de decir no, pero también la capacidad de decir sí.

¿Existe una frontera más hermosa que el otro? El otro que puede decirme que sí y que puede decirme que no, que me impone el límite, que me muestra una frontera. El otro es como una puerta, abierta o cerrada, que podré o no podré manejar según mi deseo y su placer. El que siempre dice que sí, y no sabe decir que no, es como la puerta a la que se le han quitado las bisagras, un pasaje abierto a todos los vientos.

En una sociedad en la que somos ante todo receptores, el no es percibido como una violencia.

**Decir no es existir, existir es asumir el riesgo de ser excluido.**

Recientemente, alguien me dio un texto que quería que leyera con atención. Le dije que no, a lo que ella repuso: «Obviamente, no puedes escribir tan bien sobre perversos narcisistas sin serlo un poco tú mismo». Para esta persona, oír decir que no ya era un síntoma perverso.

**Si hay agresividad normal, me obliga a existir; si es violencia tóxica, me lo impide.**

La ausencia de agresividad, como el exceso de violencia, no permite la formación de una frontera, son sumisión o invasión.

En cierta serie inglesa futurista, la protagonista pierde a su pareja en un accidente automovilístico. La tecnología del momento permite crear un robot humanoide con la misma textura de piel y la misma voz que la de su amigo, etc., pero mucho más eficiente: mejor amante, mejor amigo, nunca discute... Aunque al principio se muestra encantada con su nuevo compañero, pronto caerá en el aburrimiento. Se sentirá sola. Al final, llevará a su nuevo amigo al desván, junto al baúl de las fotos viejas.

En la serie, el primer compañero, con todos sus defectos, pero capaz de contestar que no, se presenta como un sujeto; mientras que la réplica humanoide, aparentemente perfecta, pero incapaz de responder no, no podrá ser más que un objeto.

Cuando me posiciono como objeto, posiciono al otro como objeto. Si soy incapaz de decir que no, si me presento como objeto de consumo, convierto al otro en objeto de consumo.

**Un consumidor no es un sujeto. Ni el amo ni el esclavo son sujetos.**

Cuando me reafirmo, permito que el otro exista. **Mi incapacidad para existir o para reconocer la alteridad. me vuelve tóxico.**

**Tú eres, luego yo soy. Yo soy, luego tú eres.**

Pero esto no es evidente. De niños, hemos aprendido a obedecer, a no contestar no, a no ser egoístas; el que dice no, no es bueno, el que obedece es bueno. Esta imagen contiene una amenaza. Si el niño no obedece elevamos el tono, fruncimos las cejas, levantamos la mano... El niño es amenazado con un castigo, con retirarle el cariño, con el abandono...

Durante unas prácticas, se les pide a los participantes que anden por la habitación y, cuando se crucen con alguien, solo digan no. Durante el ejercicio, algunos no lo logran, pronuncian nos tan tímidos que parecen decir por supuesto, mientras otros se lanzan y exclaman no a gritos, llenos de ira.

Si consideramos el no como un acto de violencia, porque supone el riesgo del abandono, no podremos decirlo, salvo en un acceso de cólera.

## LA GÉNESIS DEL NO

Veamos el problema de nuevo, pero partiendo de los términos sánscritos conocidos en su pronunciación china: yin y yang.

El yin es una energía centrípeta, atrae hacia el interior, el yang es centrífugo, empuja hacia el exterior. Por ejemplo, la tierra es yin cuando recibe la semilla, la semilla es yang cuando expulsa el germen. La hembra es yin cuando recibe la semilla, yang cuando expulsa al recién nacido, y

nuevamente yin cuando vuelve a sus brazos. Se necesitará una nueva energía yang para permitir el destete y la des-fusión.

Todo comienza con una fusión. Durante nueve meses, antes de salir del vientre materno, fuimos uno con el líquido amniótico y el mundo que nos rodeaba. Después del nacimiento, volvemos a la fusión cuando tomamos el pecho (naturalmente, a menudo estaremos en conflicto entre el deseo de regresar al estado de fusión y el deseo de avanzar). Pero, de pronto, un tercero aparece y viene a interponerse en esta dualidad: «Vete a tu habitación y nos dejas solos a mamá y a mí...». Pero ¿quién es este nuevo actor, que no huele tan bien como mamá, que nos rasca cuando nos abraza y que tiene la manía de sacarnos fuera? ¿Una molestia? No solo es eso...

Un conflicto es el encuentro de dos fuerzas opuestas. En el conflicto que me hace dudar entre regresar a la fusión o partir para descubrir el mundo, este tercer actor puede ayudarme a elegir cuando me tiende la mano: «Ven, te mostraré el exterior». Él es el que pone el no, el que le da su nombre. El que cierra una puerta, pero abre otra... normalmente.

En el caso que esté ausente, o que sea insulso, violento o exista cualquier bloqueo entre él y yo, es muy posible que yo vuelva a la fusión con un sentimiento de omnipotencia. Es el tercero quien encarna el no, es él también quien da su nombre y quien nos abre la puerta al exterior.

**El no es una puerta que se cierra, pero también es otra puerta que se abre.**

Elegir es renunciar, decir no a una posibilidad y si a otra, salir de un conflicto y recuperar la calma. No elegir, no afirmarse para evitar el conflicto es, por el contrario, permitir que surja un conflicto.

Decir que no es difícil para el que quiere ser amable, pero no solo eso... En la fusión, soy todopoderoso. En la etapa del líquido amniótico, yo era el todo y todo era yo, no tenía continente, no conocía ningún límite.

Para poder pronunciar u oír no, uno debe renunciar a su fantasía de omnipotencia. A menudo, en las relaciones tóxicas, uno no puede escuchar el no y el otro no puede decirlo. Para salir del estatus de víctima, es necesario convertirse en sujeto. Para convertirse en sujeto, debemos estar dispuestos a renunciar al fantasma de la omnipotencia. Renunciar a nuestro fantasma de omnipotencia es como renunciar a un líquido amniótico psíquico. Es nacer.

El tercero, al sacarnos de la fusión, nos obliga a nacer. Oponiéndose, nos obliga a crear las fronteras de nuestro yo.

## LA VIOLENCIA COMO ELEMENTO ESTRUCTURANTE

El no del tercero que se interpuso entre mamá y yo es frustrante, pero también tranquilizador. El no del tercero es estructurador, encarna la estructura familiar y obliga al niño a estructurarse él mismo.

**Pedro**

Cuando mi hijo, de trece años, me dijo: «Esta noche es la fiesta del pueblo, me gustaría salir hasta tarde con mis amigos», le respondí: «Ok, hasta medianoche, y luego vendré a recogerte».

Él me dijo: «¡No, no puede ser, lo bueno empieza a medianoche!». A continuación, ante mi negativa, salió de la habitación y cerró la puerta de un portazo. Se podría pensar que él experimentó mi respuesta como violencia, pero en realidad me sentí tranquilo. Las calles no son seguras por la noche.

La estructura es tranquilizadora porque me protege del exterior, pero también porque me obliga a contener lo que podría salir de mi interior. Si un deseo loco cruza por mi mente, es mi estructura psíquica la que impedirá pasar a la acción.

Daniel es el último hijo de nueve hermanos. De repente, el padre abandona el hogar es un artista y necesita libertad para poder crear. Daniel no conoce ninguna limitación. Con una madre abrumada, él no encuentra límites. Si no vuelve a casa, nadie le dice nada. A los doce años tuvo su primera relación homosexual con un hombre de la edad de su padre, a los catorce consumía drogas y alcohol. Cuando viene a la consulta es porque siente una terrible angustia. Acaba de conocer a una mujer y van a tener un hijo. Rápidamente, nos damos cuenta de que tiene miedo de sus propios impulsos: «¿Y si algo en mí quisiera dañarlos?!».

### **Nuestra estructura interna nos protege del exterior, pero especialmente de nuestro interior.**

Como veremos más adelante, la fuerza del narcisista perverso reside en nuestro individualismo y nuestra incapacidad para comunicarnos. De la misma manera que el perverso encarna el peligro que podría pesar sobre nosotros, convertido en el eslabón débil (por eso evitamos atacarlo) y basando su poder en nuestro miedo al abandono, otras personas, a través de su brutalidad, encarnan la posibilidad de poderse rebelar. Del mismo modo que el tercero existe en la familia, también puede darse dentro del grupo y en la sociedad. Si se es honesto, puede ser estructurador.

#### **Jaime**

Estaba en la terraza de un café cuando vi a un hombre que golpeaba a su perro. Quería hacerle beber de una fuente municipal y el perro se negaba. El hombre, entonces, llenó una cacerola con agua y la arrojó violentamente a la cabeza del perro. El animal, aterrorizado, daba vueltas por el suelo.

Todos los que estaban allí vieron la escena, pero nadie reaccionó. Fue insoportable. No pude soportarlo más e insulté a aquel hombre. Su reacción fue correr hacia mí. Me levanté para enfrentarme a él. Luego, un grupo de jóvenes intervino para evitar la pelea. Pude sentarme, pero lograron que me avergonzara un poco por lo que había dicho.

Cuando ese hombre se hubo marchado, mucha gente se levantó de sus sillas para acercarse a mí y agradecerme que hubiera intervenido. Lo ocurrido con el perro había sido realmente insoportable, pero no se habían atrevido a intervenir. Después, se pusieron a hablar entre ellos, y se creó un buen ambiente.

Observemos las energías mentales que intervienen en este altercado. Un hombre descarga su violencia en un perro. La gente de alrededor o próxima a la escena no se atreve a intervenir y es víctima asimismo de violencia. La que se vuelca en el perro es una violencia completamente visible, pero lo que soporta el público es una violencia invisible. Cuando de repente un individuo expresa su agresividad y su rechazo a lo que ocurre, crea un conflicto. Entonces puede ocurrir que se forme un grupo en la terraza de la cafetería contra el agresor.

El individuo crea fronteras, las fronteras crean al individuo. Una empresa es una persona jurídica, un individuo. Un país. una ciudad, un grupo es un individuo... Reconozcamos que a menudo los conflictos crean fronteras.

Lo que también cabe observar en el testimonio de Jaime es la necesidad de que alguien declare en voz alta la ley «No, no se equivocan, esta escena es insoportable... Y no tengo miedo de enfrentarme al conflicto». El tercero parece necesario para estructurar el grupo, es un líder, un unificador, un *pater*... Por supuesto, el líder puede ser una mujer o un hombre.

Los políticos son quienes deberían encarnar la figura del tercero en el seno de la sociedad. Si son honestos, son estructurantes, en caso contrario serán desestructuradores.

Cuando un político realiza declaraciones racistas sobre los jóvenes: «Sois chusma...», es fácil imaginar la violencia que perciben los jóvenes. Pero ¿qué pasa con la violencia invisible que sufren los espectadores? Da vergüenza compartir la nacionalidad con personajes así. Otra cantidad de energía que tendremos que deslizar debajo de la alfombra y que pedirá, en un momento u otro, reaparecer...

Cualquier energía reprimida buscará expresarse y lo hará, ya sea por somatización (psicosomatización) o por conductas inapropiadas (psiconeurosis). Por eso nos ocuparemos, en otra parte de este libro, de la observación de la violencia invisible en el seno de la sociedad.

Si un tercero estructura un grupo, también estructura al niño durante su evolución y desarrollo. Hemos visto que dos fuerzas nos acompañan a lo largo de nuestra vida: una fuerza centrípeta que quisiera traernos de vuelta al estado de fusión de los primeros tiempos y una fuerza centrífuga que nos empuja hacia el exterior. El tercero declara la ley, nos saca de la fusión y la confusión y castra nuestras fantasías de omnipotencia.

—Ayer, el pequeño estaba de muy mal humor. Le pedí a su padre que se fuera a dormir al sofá y me traje al pequeño conmigo.

De hecho, no solo se trata de una fantasía de omnipotencia. Cuando uno de los padres le dice a su hijo que es maravilloso, que lo quiere más que nadie o se le permite ocupar el lugar del otro padre, el niño se siente todopoderoso en el discurso del padre, o sea en el hogar.

—Me pongo en contacto contigo porque me gustaría saber si mi hijo es un narcisista perverso. Es violento, no puede soportar que le digan que no y ahora me da miedo... —¿Cuántos años

tiene? —Tiene catorce años, pero esto ha sucedido desde que tenía siete años. —¿Dónde está el padre? —Llevamos ocho años separados... Hace siete años se pelearon, desde entonces el padre ya no quiere ver a su hijo.

Si el niño se siente todopoderoso en el discurso de sus padres o en el hogar, la posición será rápidamente insostenible en el exterior. Si el niño piensa que es todopoderoso en el patio de la escuela, es probable que se encuentre frente a la voluntad de sus compañeros o maestros. Estos harán de terceros y lo obligarán a salir de su fantasía, a menos que también se les evite.

—La escuela no es obligatoria, lo es la educación. Así que decidí mantener al pequeño en casa y darle yo las clases. ¡Los otros niños son tan violentos!

Como vemos, una cierta violencia es estructurante, su ausencia, desestructurante.

Es fácil entender que, al salir de una fase de la sociedad en la que el padre de familia tenía poder de vida o muerte sobre su esposa y sus hijos, deseemos pasar a otra fase cuanto antes. Pero parece que la abolición de toda agresividad es el caldo de cultivo para una violencia invisible igualmente tóxica. ¿Y dónde queda el amor en todo esto? El amor tal vez no sea siempre lo que creemos.

## LA COMPASIÓN

«Protegerse a sí mismo es proteger a los otros».

BUDA

En una sociedad en la que somos ante todo consumidores deseosos de llenarnos de bienes de consumo, el yang parece tener mala publicidad. Ciertamente, se trata también, sin duda, de una aparente sociedad patriarcal en la que el padre de familia ostentaba todo el poder.

Entonces ¿cómo imaginar un amor yang? Sobre todo porque las imágenes utilizadas para encarnar el amor se parecen más al Bambi de Disney que a la bestia de Cocteau. Si el amor yin parece fácilmente identificable, ¿existe un amor yang?

En una conferencia sobre perversos narcisistas, aconsejé que, en caso de una relación tóxica, la solución era distanciarse, o incluso huir. Un monje zen que estaba en la sala preguntó: «¿Y qué haces con la compasión?».

Para responder, puse un ejemplo: imagina que un niño se cae, si lo tomas en brazos y lo consuelas, le proporcionas amor. Llamémoslo amor yin. Si el niño comete un error o una estupidez y quieres señalarle un límite y que quede bien grabado en su mente, puedes actuar con dureza... y hasta tal vez le hagas llorar. También es amor, es amor yang.



Si permaneces en una relación tóxica, el mensaje que envías es: sigue, lo tuyo funciona bien. Si realmente quieres ayudar al otro pon un límite: basta, me voy. El otro deberá cuestionarse a sí mismo o encontrarse con una situación similar. Pero, de todos modos, ya no es asunto tuyo... Buda dijo: «Protegerse a uno mismo es proteger a los demás».

Puede que te resulte paradójico, pero permanecer en una relación tóxica es egoísta, es permanecer en tu omnipotencia de víctima y permitir al otro permanecer en su perversión. La víctima, para salir de ella, tendrá que aceptar castrar su omnipotencia, y volver a centrarse en ella misma y en sus propios deseos.

**¡No, usted no es responsable de todos los males del mundo! (No tiene los medios).**

Sobre todo, porque el sentido natural de la vida no es no permitirse brillar uno mismo para evitar la inseguridad de los demás.

Una vez más, poner límites forma parte del amor. Aceptarse como sujeto permite al otro hacer lo mismo. Y si no se puede hacer, la solución será alejarse.

Hay una evolución normal de los seres. Por ejemplo, si una semilla germina dará un brote que crecerá en forma de tallo que generará hojas y flores. La flor ofrecerá su fragancia y su belleza al mundo y luego se desvanecerá esparciendo sus semillas por el suelo. A la primavera siguiente, el ciclo se reanudará.

Así, el sentido de la vida nos invita a florecer, a florecer y a aceptar desvanecemos, a transmitir lo que tenemos que transmitir, y finalmente a morir. La pulsión de la vida nos lleva hacia adelante, nos empuja hacia la muerte. La pulsión de la muerte, por el contrario, quisiera traernos de vuelta, volver a la tierra, regresar a la fusión prenatal... Nunca haber nacido para nunca morir. **La pulsión de la vida empuja hacia la muerte, la pulsión de la muerte empuja hacia la no-vida.**

Al narcisista, solo atento a su imagen e inquieto ante la idea de ser abandonado, le gustaría no florecer nunca para nunca desmayar. El perverso narcisista, por su parte, hace todo lo posible para evitar que brillemos. Aceptar ser mortal es aceptar la vida, rechazar ser mortal es rechazar la vida. ¿Quieres un remedio?

**Aceptad florecer, haced lo que sea bueno para vosotros... Cuidaos.**

## 2 LAS VIOLENCIAS INVISIBLES

Si, como hemos visto, cierta dosis de agresividad es estructurante, la violencia, el exceso de agresión, es desestructurante. Mediante la agresividad intento imponer mi frontera; mediante la violencia, destruir la del otro. Por tanto, parece que la violencia es siempre el cuestionamiento de una frontera; en otras palabras, de la subjetividad de una persona, ya sea física, moral, animal o natural. (Por ejemplo, la contaminación es violencia ejercida contra la Tierra e indirectamente contra los seres humanos).

Las violencias visibles son bastante fáciles de definir. El diccionario nos ofrece diversas versiones: «Carácter de lo que se manifiesta y produce sus efectos con fuerza bruta. Coacción física o moral de una persona con objeto de incitarla a realizar un acto específico».

Las violencias invisibles son más difíciles de definir y las encontramos en lugares inesperados, a veces se esconden bajo un barniz de amabilidad.

### **Magali**

Una madre le escribió esto a su hijo, mi hijo lo copió y me lo ha pasado: «Una madre es el ser que ha sufrido para hacer posible aquello en lo que te has convertido hoy. Ella es la que puede sacrificar su felicidad y su vida por ti y la que más te amará en esta Tierra».

¿Qué te parece?

### **Bouchoux**

Me parece sadismo, es manipulador, culpabilizante... Es una toma de poder. En primer lugar, se da a entender que su sufrimiento es debido a su hijo. Así que, si él la ama y ella sufre, parece lógico que esto le haga sufrir. Es responsable de ello, sufre por ello y debe sentirse culpable por ello.

Pero, para verlo desde otra perspectiva, pregúntate: ¿te gustaría que alguien sacrificara su felicidad por ti? ¿Te imaginas la deuda que asumirías a continuación?

Finalmente, ella asegura que nadie lo amará tanto como ella. De modo que está condenado a no encontrar otro amor más que el de su madre. Nadamos en pleno incesto. Ella le programa para convertirlo en perverso o en víctima, y como si fuera poco le plantea un conflicto de lealtad, incapaz de encontrar el amor fuera del redil materno.

### **Magali**

Pero ¿qué le dirías a tu hijo?

### **Bouchoux**

Confío en ti.

No se cría a un niño explicándole cuánto te has sacrificado por él, lo crías enviándolo de regreso a su interior y ayudándolo a tener confianza en sí mismo. De modo que crías a un hijo olvidándote a veces de ti mismo en la relación. Cuando un padre le explica a su hijo cuánto ha sufrido por él y cuánto se ha sacrificado, lo convierte en el centro del debate. Al decirle «confío en ti», le permite volver a entrar en sí mismo.

Por otro lado, si es importante olvidarse de uno mismo en una relación de educador o de cuidador en la que el sujeto es el niño o el paciente, es también importante volver a centrarse en las necesidades propias.

Cuando un padre hace algo bueno para sí mismo, le está diciendo a su hijo que puede cuidar de sí mismo, que no es el centro del mundo. Es a la vez una autorización, un alivio y una invitación a volver a centrarse en sí mismo.

El autosacrificio (real o fantasioso) es una violencia invisible que hacemos soportar a los demás.

## LA BONDAD MÓRBIDA

«Y siguieron comiendo, sin dejarse distraer de su tarea...».

HANSEL Y CRUEL

Si bien la violencia visible es inequívoca, la violencia invisible puede revestir un atuendo inesperado. La amabilidad puede ser violencia.

Julietta fue criada por unos padres que ella describe como perversos. De adulta, primero tuvo dos hijos con un hombre brutal al que finalmente abandonó. Luego mantuvo una relación con un hombre de comportamiento perverso. Ella lo dejó al nacer Kevin, su tercer hijo. El pequeño fue mimado por su madre, por su hermana y por su hermano mayor. No podía faltarle de nada, no debía conocer la frustración. Como a la madre siempre se le ha negado todo, se esfuerza por satisfacer a su hijo siempre. La despensa está llena de repostería, de cosas para untar en el pan, de refrescos... a disposición del niño. A resultas de ello, a la edad de diez años Kevin pesa noventa kilos. Cuando los servicios sociales proponen alejar al niño de su familia y confiarlo a una institución donde pueda llevar a cabo una dieta, practicar deporte y recibir una educación especial, la madre acepta. Pero la institución se niega a recibirlo porque sufre una esteatohepatitis no alcohólica, también conocida como enfermedad de la soda o enfermedad del hígado graso humano.

Pude conocer a Julietta, y era una persona muy agradable. Pero entonces ¿podemos hablar aquí de violencia? La verdad es que casi me atrevo a pensar que se trata de simple sadismo por parte de la madre. ¿Consciente, inconsciente, involuntario? En cualquier caso, la realidad es que el niño está en un gran peligro.

Por supuesto, en una sociedad en la que uno es antes un consumidor que un individuo, algunas mentes encontrarán muy difícil entender que la verdadera alegría y el equilibrio adecuado sean lo contrario a lo que se vende a todas horas en los medios de comunicación.

La idea no es juzgar a Julieta, podemos ver que cualquier juicio convierte al otro en el sujeto del debate, en lugar de eso la idea es trabajar sobre nosotros y cambiar nuestra perspectiva del mundo. Salir de algunos de nuestros condicionamientos, que son una verdadera violencia contra nosotros y contra el mundo que nos rodea.

### **¡Educar a un niño puede salvarle la vida!**

¿Cómo entender el ayuno, por ejemplo? ¿Cómo lograr entender que la privación es también fuente de alegría, de bienestar, de salud? Nuestros esquemas mentales nos lo impiden. Intente hablar de ello a su alrededor y verá reacciones de lo más exageradas. **Esta incapacidad para gestionar la carencia es fuente de violencia, contra nosotros, contra los demás, contra el planeta.**

Tal vez haya llegado el momento de aparcas nuestras creencias y de tener una mirada renovada hacia otras formas de vida.

## EL REY ES UN ESCLAVO

«El rey es el esclavo de la historia».

TOLSTOI

Si ciertas formas de bondad son en realidad de una gran violencia, vemos aquí nuevamente que la violencia invisible impide una estructuración saludable.

### **Cati**

Bernardo, mi hermano, vive solo. Tan pronto como siente ansiedad, se agarra a una botella. Cuando está borracho es capaz de cualquier cosa, incluso puede ser violento. A menudo me llama en mitad de la noche y me exige que lo cuide. Si no cedo, puede romperlo todo en casa.

A pesar mío, acabé solicitando su hospitalización. Pensé que le sabría mal, pero no. En el hospital, si tiene hambre puede comer, si necesita compañía tiene amigos allí, si está angustiado una enfermera se ocupa de él. Desde que solicité su hospitalización está mucho más tranquilo y, a menudo, es él mismo quien pide poder regresar al hospital.

La ausencia de frustración no permitiría que el niño se separara de su madre. Esto es lo que le sucedió a Bernardo, el hermano de Cati, el único niño de tres hijos. Cuando la madre «finalmente» consiguió el varón esperado, convocó a toda la familia para que lo cuidara. Sus hermanas tuvieron que trasladarse a dormir a su habitación para darle el vaso de agua antes de que tuviera sed, cubrirlo antes de que tuviera frío... Bernardo nunca experimentó frustración y nunca pudo elaborar una estructura psíquica compleja, lo que conduce a un comportamiento de adulto con una estructura débil y reacciones infantiles.

Una vez más, lo que podría pasar por bondad o amabilidad es en realidad una violencia poco común contra Bernardo, pero también contra las hermanas que se convierten en esclavas del rey

largamente esperado. De hecho, los niños a veces se vuelven esclavos de las fantasías de los padres.

Nos resulta difícil imaginar un amor yang cuando se trata de violencia, ¿nos atreveremos a usar los términos sánscritos yin y yang de nuevo? Podríamos concluir que la violencia visible vendría de un exceso de yang y la violencia invisible de un exceso de yin. Existe cierta *amabilidad* (adviértase la cursiva) que se pone por completo del lado de la violencia.

Para consolarnos con este descubrimiento, volvamos a nuestra botella de buen vino. Un vino sin ácidos ni alcohol proporciona un líquido sin sabor, pero si separas el alcohol o los ácidos, obtienes un veneno. Lo mismo ocurre con el amor o el odio, o al menos con la «bondad» o con la agresividad, o más simplemente con el sí y el no; del exceso de uno se obtiene un carácter plano, por exceso del otro, un carácter tiránico.

También comprendemos mejor que un exceso del deseo ideal es nocivo. En nombre de este ideal podríamos estar tentados de eliminar de nuestro carácter uno u otro de sus componentes: el yin o el yang.

### Indiferenciación

Anteriormente imaginé que algunas de nuestras actitudes eran avatares de una sociedad patriarcal que algunos deseamos dejar atrás. Si el feminismo es un movimiento humanista que exige que las mujeres puedan florecer libremente, como mejor les parezca, en igualdad de condiciones con cualquier persona, eso es correcto. Sin embargo, parece que algunos feminismos radicales tienden a la indiferenciación o incluso a la lucha contra lo masculino. Pero necesitamos diferenciamos. La lucha por la igualdad no debe conducir a la indiferenciación.

Si en la fantasía común la *bondad* es una cualidad y la agresividad un defecto, y esa amabilidad debe atribuirse a lo femenino y la confrontación a lo masculino, podríamos caer en la tentación de deshacernos de una en favor de la otra por el bien del ideal.

La diosa griega Thetis vivía en una isla, en ella solo encontró a un ser humano para lograr engendrar a sus hijos. De su unión nació un grupo de hermanos. Thetis no podía soportar la parte mortal de sus hijos, por lo que buscó la manera de hacerla desaparecer. El procedimiento sería muy sencillo, bastaba con arrojarlos al fuego, donde su parte mortal desaparecería y quedaría solo su aspecto inmortal. Pero la fórmula no funcionaba y los niños morían uno tras otro. Fue solo con el más pequeño que cambió su método, y obtuvo éxito. Llevó a su retoño a orillas del Estigia, el río que separa la vida de la muerte, y lo sumergió sujetándolo por el talón. Así, el joven Aquiles se hizo inmortal como su madre; nada tuvo en común con su padre, salvo el talón.

Thetis intenta eliminar todo rastro del padre de sus hijos, independientemente de su salud física y mental. Parece que la ausencia de un tercero no permite la diferenciación y por tanto la individualización. Como el rey, el héroe no es un individuo. Es un objeto destinado a encarnar la fantasía de otro.

Al nacer su tercer hijo, Leticia solicitó el divorcio. Deshaciéndose del padre, podrá criar a sus hijos sola.

Cada vez que cualquiera de sus hijos hace una tontería, ella les dice: «Realmente eres como tu padre», y el niño se ve conminado a cambiar. Cuando se ve obligada a confiar los hijos al padre, les advierte: «Si se porta mal contigo, tienes derecho a un abogado».

Obviamente, tan pronto como el padre eleva el tono, los niños responden: «Mamá ha dicho que tenemos derecho a un abogado». Sin embargo, cuando se interroga a los niños, afirman que nunca han sido maltratados por el padre.

El mayor tuvo al padre hasta los siete años; luego, ya adolescente, pidió irse a vivir con él. En la actualidad, vive con su pareja y ha encontrado un trabajo en una empresa donde prospera.

El segundo tuvo al padre hasta los seis años; al llegar la adolescencia prefirió retirarse a su habitación para jugar con videojuegos, y allí pudo interpretar el papel de un héroe inmortal. Posteriormente, se convirtió en diseñador de videojuegos y vive solo.

El tercero sabía poco de su padre, nunca terminó sus estudios, no se le conocen ni compañera ni amigos, vive con su madre, que lo considera su héroe.

### **A los seres todopoderosos a menudo les resulta difícil encarnarse.**

Los espectadores que observaran a Leticia dirían de ella que es muy amable, cariñosa y valiente por criar sola a tres hijos. Sin embargo, al decirles a sus hijos, que no han sufrido agresión alguna, «tenéis derecho a un abogado», está ejerciendo una violencia inaudita. Es un intento de eliminar todo rastro de la función paterna invocando una autoridad sustituta, al servicio de la madre, que, sin embargo, nunca veremos.

Cuando los niños se quejan, son llevados a un terapeuta; pero cuando el niño se acopla al profesional, se designa a otro. Así, verá decenas de terapeutas (psiquiatras, psicólogos, psicoterapeutas, terapeutas ocupacionales...). Pero no nos equivoquemos, en el ejemplo que estamos analizando, es la madre la que es todopoderosa a través de los médicos que utiliza. Es ella quien va a salvar a los niños, no los terapeutas.

Parece que fue la confrontación con la autoridad paterna lo que permitió a los dos hijos mayores encontrar un equilibrio para poder encajar en la sociedad. Por el contrario, la ausencia del padre en el tercero no favorece la salida de la fantasía de la omnipotencia.

Cuando el bebé tiene una necesidad, le basta con gritar para que lo satisfagan; a menudo, incluso debido a las preocupaciones primarias de la madre. antes de que el niño pueda pensar en su necesidad, esta ya está satisfecha. Si el niño no se enfrenta a la frustración o a la presencia de un tercero, puede permanecer anclado en un pensamiento mágico que le haga creer que siempre vendrá algo o alguien a satisfacerlo. Así que no tendrá motivo alguno para hacer el menor esfuerzo por conseguir lo que desea. En los casos más extremos, como en el caso de Bernard. el

enfrentamiento con la frustración es tan fuerte que desemboca en una crisis. Nuevamente, recordamos que el yin centrípeto empuja hacia adentro y el yang centrífugo empuja hacia afuera.

El síndrome de Münchhausen es un trastorno mental caracterizado por los padecimientos a consecuencia de crear dolencias para asumir el papel de enfermo. El paciente «crea» y hasta se produce autolesiones para lograr unos síntomas físicos y/o psicológicos con consciencia de acción, pero forzado a ello por una impulsión relacionada con su necesidad de consideración por terceras personas de ser asistido/a.

En efecto, existen padres que harían enfermar a su hijo para luego poder llevados al médico y salvarlos. Un niño que está bien necesita menos de sus padres, que esté mal permite sobreprotegerlo y hacerlos pasar por sus salvadores.

Así que aquellos que pretenden que sus hijos sean todopoderosos, más poderosos que el padre, buscan su propia omnipotencia como reflejo y, al final, hacen que su descendencia se sienta impotente en el mundo real.

No tengamos miedo a las paradojas:

**Nuestra búsqueda de omnipotencia está a la altura de nuestro sentimiento de impotencia.**

**Renunciando a esta omnipotencia seremos capaces de alcanzar nuestro máximo poder.**

Es importante que la madre ceda su lugar al padre, pero obviamente es importante que el padre se involucre. Laura, trabajadora social, me da algunos ejemplos inspiradores.

### **Isa y Juan Pablo**

Se conocieron cuando eran adolescentes y viven juntos desde que Isa consiguió su primer trabajo de maestra. Él va de trabajo ocasional en trabajo ocasional. Es amable, risueño, siempre detrás de su computadora.

Llega el primer hijo. Isa se levanta por la mañana, se arregla, cuida a su hija, deja al bebé en la guardería y se va a trabajar todo el día. Por la noche, el mismo escenario...

¿Y Juan Pablo? Cuando está trabajando no tiene tiempo y por la noche necesita desestresarse, así que juega en su ordenador. Si Isa insiste, viene a ayudar, pero resoplando. Ocurre lo mismo cuando llega el segundo hijo.

¿Cómo definirlo? Dejar todo el peso de la gestión diaria en manos de su compañera y atreverse a reprocharle: «Siempre estás cansada..., de mal humor...», ¿no es eso violencia invisible?

No cuidar nunca de sus hijas con falsos pretextos como «estoy cansado», «mi trabajo es agotador» o «no puedo encontrar trabajo, estoy deprimido...» ¿Crees que es culpa de Isa que

Juan Pablo quiera evadir sus responsabilidades? No se puede obligar a una persona a implicarse en la educación de sus hijos. Es un padre presente / ausente.

Para la madre es especialmente violento porque, a los ojos de los demás, Juan Pablo es adorable, no hay nada que reprocharle.

En cuanto a sus hijas, simplemente las vio crecer. Nunca una palabra fuerte o violenta, nunca un grito, pero tampoco un intercambio. Yo lo llamo un padre *planta verde*.

### **Sofía y Vicente**

Viven juntos desde hace unos años, él es el primer amor de Sofía. Ambos tienen profesiones liberales. Vicente engaña a Sofía; ella no dice nada, no quiere perderlo. Tienen dos hijas. Vicente las cuida, pero les dice que su madre prefiere trabajar antes que estar a su lado, que por suerte se parecen más a él. y muchas otras cosas así, pero siempre con una sonrisa.

Vicente decide dejar a Sofía. La casa le pertenece. Un día, cuando Sofía llega a casa del trabajo, la echa a la calle con sus maletas: que se largue, con sus hijas. En un instante su mundo se viene abajo. Se va con sus hijas a casa de sus padres.

Durante el trámite ante el juez de familia, Vicente pide la custodia de las niñas con el siguiente argumento: «Entiéndalo, Sofía no puede criar a las niñas, toma antidepresivos, es una mujer frágil, las niñas me necesitan para darles estabilidad. Su madre vive en un apartamento pequeño, yo tengo una casa, he rehecho mi vida, las niñas tendrán a alguien cuando vuelvan de la escuela. Con Sofía, no». El juez sentenció custodia compartida, y aún siete años después el padre continúa con las mismas actitudes.

Conclusión: Sofía no ha logrado rehacer su vida, la hija mayor va a un psiquiatra para esconderse del padre, la segunda ha desencadenado diabetes tipo 1 y se autolesiona.

## **EL MUNDO DE LA PALABRA**

«Somos lo que pensamos.

Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos.

Con nuestras ideas construimos nuestro mundo».

BUDA

Si hay un lugar donde puede florecer la violencia invisible, es el mundo de la palabra. Lo sorprendente es darse cuenta de que la palabra es un mundo en sí mismo: puedo ser un dios en el discurso de este y un demonio en el discurso del otro.



—Sufro porque Untel ha dicho que soy un idiota.

—¿Eres idiota?

—No, no lo creo.

—Entonces ¿por qué estás sufriendo?

—Porque soy un idiota en el discurso de Untel.

Salir de la indiferenciación se reduce a estructurarse. La estructuración comienza primero por visualizar un mundo no-yo, un mundo fuera de mí, querer aprehender (tomar) la realidad y, finalmente, poder comunicar deseos y aversiones e interactuar con un tercero para obtener ayuda: «Quiero (tengo hambre), no quiero (tengo frío)». La cosa es simple cuando se trata de necesidades de autoconservación, pero ¿qué pasa con los aspectos más abstractos de nuestros conceptos, sabiendo que nuestro mundo es esencialmente abstracto?

¿Cómo nos posicionamos de niños frente a esta abstracción? Cuando el niño aparece, ¿qué sabe de nuestro mundo sino lo que se le cuenta al respecto? Si le dices a un niño «qué guapo eres», él pensará que es guapo; dile «eres feo» y pensará que es feo. No hará ninguna conexión con una realidad estética. Aceptemos pues que hay un mundo de la palabra (abstracto) que se rige por sus propias leyes y que es distinto de la realidad.

Nuestro psiquismo está estructurado en torno a la comunicación. Nuestra sociedad también... y cada vez más, según parece. En la época de nuestros abuelos, podían ser reconocidos gracias a sus actos (actos de guerra, acto de creación, familia numerosa, éxito profesional...); hoy lo somos gracias a la cantidad de likes obtenidos en las redes sociales. En aquella época, un político empeñado en malversar dinero se habría suicidado para limpiar su honor; hoy, desinhibido, se presenta a las elecciones presidenciales.

Vivimos en un mundo cada vez más abstracto. Sin embargo, parece que las violencias visibles tienen lugar principalmente en lo concreto, y las violencias invisibles en lo abstracto.

Habíamos visto antes que un niño puede ser todopoderoso en el discurso de sus padres (abstracto), pero que no será así cuando se enfrente al mundo exterior (concreto). No podrá verificar ese poder a menos que perpetúe un mundo de palabras y encerremos a los otros en ese mundo de palabras.

Un jefe de departamento comenta, con una sonrisa en los labios: «Confío en ti y me gustaría encargarte una misión...», y le da a su subordinado un trabajo inviable, imposible de llevar a cabo, ya sea porque el tiempo es demasiado corto, los medios insuficientes o sencillamente porque no tiene las habilidades requeridas. Más tarde, el superior puede permitirse el lujo de mirar a su subordinado con una sonrisa afligida: «Me has decepcionado, pero supongo que no podías hacerlo mejor...».

Puede parecer trivial, pero este tipo de situación, repetida, puede llevar a una persona a enfermar, al agotamiento, a la depresión o incluso al suicidio. Este jefe de departamento se siente

todopoderoso al poner de relieve la incapacidad del otro. Pero en realidad no apoya en nada. Haría bien en enfrentarse a su defecto narcisista.

**Liberarse a uno mismo es liberar a los demás. Liberar a los demás es liberarse a uno mismo.**

## RACISMO Y FOBIA

«Las faltas de los demás son fáciles de ver.  
Lo difícil es ver las nuestras».  
BUDA

El estudio de la fobia y el racismo puede ayudarnos enormemente a comprender las violencias invisibles, especialmente al estudiar la escisión y la proyección, que constituyen los mecanismos fundamentales de sus comportamientos.

Si deseáramos mostrar solo nuestra imagen positiva, podríamos dividir nuestra personalidad por la mitad, mostrar nuestros aspectos buenos y ocultar nuestros defectos. Pero eso no es tan sencillo, pues lo que se haya reprimido rápidamente pedirá salir al exterior y mostrarse. Es fácil imaginar la angustia asociada, especialmente si no podemos considerar la más mínima mancha en la superficie de la máscara que mostramos. **En el extremo, la escisión podría degenerar en una disociación de la personalidad y conducir a la esquizofrenia, como en el célebre caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde.**

Para contrarrestar esto, la escisión del objeto frente a nosotros y las proyecciones de lo que nos molesta dentro de nosotros parecen mecanismos eficaces. Para superar la escisión interna, podemos escindir el objeto que tenemos frente a nosotros —por ejemplo, cortar la sociedad en dos: blanco / negro, hombre / mujer, rico / pobre, homo / hetero...— y proyectar sobre aquellos que se supone que no se nos parecen lo que nos molesta de nosotros mismos (identificación proyectiva).

Estos mismos movimientos pueden identificarse en todas las formas de racismo, sean raciales, sociales o sexuales.

Pero ¿quién es este extraño hombre, este extranjero que bien podría ser el portador de lo que no quiero ver de mí?

Debemos estar atentos, en cualquier caso, a no confundir ciertos síntomas postraumáticos con la fobia.

### Vanessa

—Es un perro el que me ha curado de mi fobia a los perros.

—¿Qué quieres decir?

—Tenía fobia a los perros hasta el día en que uno enorme entró en mi jardín. Al principio me aterrorizó ver a ese animal, pero se fue. Luego, regularmente, volvía. Poco a poco, nos fuimos domesticando...

—¿Tienes alguna idea de cómo surgió tu miedo?

—Sí, en cierta época distribuía el correo en el pueblo. A menudo las personas olvidaban cerrar las puertas del jardín y varias veces me atacaron los perros...

Lo que Vanessa está pasando no debería llamarse fobia, sino elemental sentido común. Sus sentimientos se deben a reacciones postraumáticas. Es de sentido común desconfiar de los perros cuando te han atacado varias veces. En cualquier caso, el cuerpo y la mente envían señales de advertencia a medida que se acerca el peligro y desencadenan una alergia a la presencia de la causa de nuestro estrés.

En la fobia, el objeto fóbico entra por una parte muy pequeña en el origen de la angustia. Es fóbico a la altura de lo que el sujeto ha invertido en él. ¿Quién podría tener miedo de un ratoncito inofensivo? A menos que busquemos un simbolismo, el objeto fóbico no es lo que debemos observar, lo importante es atender al sujeto.

Salvo en casos traumáticos (a mi abuela, que había vivido en la Francia ocupada, no le agradaban los alemanes), el racismo (social, sexual, racial) se apoya en mecanismos como la escisión del objeto y las identificaciones proyectivas. Estos son mecanismos perverso-narcisistas.

El pequeño Hans tenía miedo a los caballos. Durante su análisis, resultó que Hans tenía sentimientos ambiguos hacia su padre: celos, amor, odio, miedo... Parece que su fobia le permitía suavizar la relación con su padre. Al proyectar su odio y miedo en el caballo, podía amar tranquilamente a su padre...

El uso de mecanismos de defensa siempre tiene ventajas. Hans utiliza la escisión y las proyecciones. Corta sus sentimientos por la mitad y proyecta una parte en su objeto fóbico y la otra en su padre. La incomodidad de la fobia permite una comodidad que se encuentra en otros lugares. El trabajo analítico permitió a Hans comprender y reconciliarse con sus sentimientos. La fobia cayó por sí sola.

#### **Lea**

—¡Nunca te he dicho que tenía fobia a las iguanas!  
—De hecho, es asombroso. Pero ¿por qué quieres hablar de ello hoy?  
—Porque me he enfrentado a una iguana y no he tenido miedo...  
—¿Y qué te hace pensar en una iguana?  
—Cuando yo era pequeña, mi abuela tenía una iguana de peluche encima del televisor. A veces mi madre me llevaba a su casa y se iba. Me generaba mucha ansiedad, y mi abuela me ponía frente al televisor...

Parece que Lea se ha recuperado de su fobia sin hablar nunca de ello, pero acaba de hacer un largo trabajo analítico, donde ha estado hablando largo y tendido de sus sentimientos hacia su madre. Mientras se reconciliaba con su madre, Lea vio que su ansiedad disminuía. Al volverse innecesario

el objeto fóbico en el que proyectaba su ansiedad, su fobia desapareció. Cuando el síntoma ya no sirve para nada, desaparece.

Durante un seminario, una señora se sienta frente a mí en el círculo que forman los participantes. A menudo me contradice, a veces le gusta demostrar que estoy equivocado, por lo que me hace preguntas ambiguas para ponerme en dificultades. Me siento muy enojado. Sin embargo, cuando llegamos al capítulo de las fobias, ella quiere dar el ejemplo de su hijo pequeño. Tiene diez años y tiene miedo de los tiburones. Inmediatamente se forma una frase en mi mente: «Los dientes de la madre». Luego explica que llevó a su hijo a un psicólogo conductual que está tratando de acostumbrar al niño a la presencia de tiburones. Para ello, primero le obsequió con una pequeña foto de un tiburón, luego durante otra sesión, la misma foto ampliada. Finalmente, aconsejó a la madre que comprara un peluche con forma de tiburón y se lo diera a su hijo. De esta manera, el niño pronto sanaría.

Hemos visto que la fobia, como cualquier mecanismo de defensa, tiene su aspecto útil. Sin embargo, algunas fobias pueden ser incapacitantes. ¡Imagínense al pequeño Hans y su fobia a los caballos en la Viena de 1900! Pero me parece que la fobia a los tiburones en el sur de Francia merece un enfoque diferente al de La terapia conductual. ¿Por qué no trabajar en la relación del niño con sus padres?

¿Cuál es la relación entre la fobia y la violencia invisible?

Cualquier conflicto no resuelto, cualquier impulso reprimido lleva su cuota de agresividad negativa que se volverá hacia afuera (agresión, fobia...), o hacia adentro (ansiedad, depresión...). Es estimulado por una causa exógena, que viene del exterior, o endógena, que viene del interior, pero un impulso siempre es endógeno, funciona dentro de mí y será expresado o reprimido.

La violencia invisible genera un conflicto interno porque no vemos su origen. Comprender el origen de nuestros conflictos internos forma parte de nuestra liberación. La génesis de nuestros retrocesos a menudo está vinculada a nuestra cultura o a lo que hemos entendido por cultura.

La cultura o al menos la ética que se desprende de ella ya es violencia, porque la moral a veces nos impide actuar y puede obligarnos a rechazar un impulso. Entonces, un nuevo conflicto surgirá dentro de mí y pedirá poder ser expresado. La ética es violencia en cuanto nos limita, pero también es tranquilizadora. *No matarás* significa que no puedo actuar de tal modo, pero también que nadie puede actuar contra mí.

Pero ¿qué sucede con esta ética cuando es mortífera?

**Luc**

—Cuando era pequeño, mi padre solía decirme: «¡Si eres maricón, te mato!». A veces tengo ataques de ansiedad terribles... Si esto continúa, creo que me suicidaré...

—¿Cuándo aparecen estos episodios de ansiedad?

—Cuando salgo con amigos... Además, vivo solo y ya no me relaciono con nadie.

¿Cómo manejar los impulsos cuando son sinónimo de muerte en el discurso de quien estableció la ley en nuestra infancia? ¿Cómo puede Luc acercarse a su unidad si con ella firma su orden de muerte?

Hay una fobia que puede ayudar a manejar esto: la homofobia. Creo que la homofobia inevitablemente señala un impulso homosexual proyectado en los demás. La intensidad de la homofobia es entonces proporcional a la propia homosexualidad, pero también a la propia cultura.

Las palabras del padre de Luc son de una violencia increíble porque impactan sobre toda la vida de su hijo y podrían llevarlo al suicidio. Además, me parece evidente que el padre de Luc proyecta en su hijo su propio impulso homosexual a través de la homofobia. Existen violencias que se vuelven invisibles porque han sido validadas por la cultura.

¿Qué pensar del siguiente caso? Se trata de un joven cuyo país de origen condena a muerte a los homosexuales. Por consiguiente, muestra tanto su homofobia como su fascinación por el entorno homosexual. Busca locales de citas LGTB y frecuenta una discoteca gay. Un día, ve a dos hombres besándose. Entonces, se va a casa, coge dos armas, municiones, vuelve a la discoteca y dispara a cien personas, cincuenta muertos y otros tantos heridos...

Todas las pulsiones se nos presentan un día: ganas de matar, incertidumbre sobre nuestra sexualidad, agresividad... Esto es bastante común.

¿No deberíamos suavizar los mandamientos éticos? Es normal que un día quieras matar a alguien, pero no matarás... Amaos los unos a los otros, pero, si por ahora no podéis, no es tan grave...

**Toda orden tiene su aspecto paradójico.** Si estás deprimido y, en este momento, eres incapaz de amar, también eres culpable en relación con la orden.

¿No deberíamos aliviar las cargas que ponemos sobre los hombros de nuestros hijos antes que obstaculizar sus impulsos?

Liberados de la angustia de no ser el objeto bueno, el niño bueno al que sus padres nunca abandonarán, nuestros hijos ya no necesitarán utilizar los mecanismos vistos anteriormente. Si no se sienten juzgados indebidamente, no necesitarán escindirse, si no se sienten en peligro, no necesitarán proyectar su propia angustia sobre el otro. El racismo, como otras muchas fobias, podría caer por sí solo, la escisión y las proyecciones ya no serían necesarias.

## EL RECHAZO DEL CONFLICTO

«La cólera de los santos es más terrible que la del diablo».  
CHRISTIAN BOBIN

El conflicto es el encuentro de dos energías opuestas. Si quiero ir al mar y si mi pareja quiere ir a la montaña, surgirá un conflicto. **De la resolución del conflicto nacerá un nuevo orden:** quizás vayamos a la montaña esta semana y al mar la semana que viene, quizás vayamos al cine... El

conflicto puede ser interno o externo. No enfrentarse a los conflictos suele ser una fuente de violencias invisibles.

#### **Alejandro**

Me dijo que quería salir a tomar un café con su ex. Es normal que cuando has amado a alguien quieras verlo de vez en cuando. Le dije que lo entendía.

Cuando llegó a casa, yo me sentía extremadamente tenso. No le dije nada, pero esa noche me costó mucho conciliar el sueño. Al día siguiente, discutimos por una nimiedad y el mal humor duró una semana... De hecho, no soporto que vea a su ex.

Podemos entender a Alejandro. A lo mejor siente una falta de confianza en sí mismo, tal vez la infidelidad forma parte de su historia personal. Pero ese no es el punto clave. El hecho es que Alejandro prefiere dividirse en dos antes que enfrentarse a sus pulsiones. Está escindido entre los valores de la tolerancia y la apertura de mente y la angustia de imaginar a su compañera con otro y prefiere afirmar lo primero y silenciar lo segundo. Pero lo que callamos, reprimimos o dejamos de lado pide poder ser expresado de una manera u otra. En su historia personal, esto se expresa a través de trastornos del sueño y un mal humor latente.

**El conflicto tácito y su rechazo deben considerarse como violencia invisible. Un conflicto que se evita sigue funcionando en nuestro fuero interno, y los conflictos tácitos, de una manera u otra, se expresarán.**

Su pareja puede sentirse culpable o incómoda sin entender el origen del problema. Además, una mala comprensión (lo que no ha ocurrido o lo que se ha expresado mal) puede ser la causa de nuestra angustia. La pareja de Alejandro podría acabar dejándolo o engañándolo por su mal humor.

Para nuestro buen funcionamiento habría que poder expresar lo que hay en nuestro interior. Si Alejandro le hubiera dicho a su pareja cómo se sentía realmente, ella lo habría entendido, tal vez lo habría tranquilizado y, en lugar de separarlos, esto podría haberlos acercado y creado complicidad y mayor confianza entre ellos.

**El rechazo de los conflictos es una de las mayores fuentes de violencia invisible.**

## **HIPERSENSIBILIDAD**

Los orígenes de la hipersensibilidad pueden ser diversos. Simplemente fisiológicos o incluso psicológicos. Las causas de la hipersensibilidad están generalmente ligadas a una hiperpercepción de los estímulos, pero también a la calidad del procesamiento de estos estímulos.

Para apoyar esta reflexión, me gustaría abordar tres puntos, sin duda causantes de ciertas hipersensibilidades: los ataques de excitación parental, el miedo a la intrusión y la hipervigilancia.

*Paraexcitación*

Recibimos millones de informaciones a cada instante cuando en realidad solo podemos procesar algunas, e incluso de manera subjetiva. Por ejemplo, si un hombre viene hacia nosotros en la calle, enseguida nos preguntaremos: ¿es alto o bajo? ¿Es agradable o desagradable? De hecho, solo disponemos de un enfoque subjetivo y filtrado de la realidad influenciado por nuestras creencias, nuestra cultura y nuestra necesidad de distancia.

Ahora imaginemos que este hombre nos insulta. Quizás nos digamos: «Es un vagabundo...». «Está borracho...», «El pobre probablemente es esquizofrénico...». Esta intelectualización, esta racionalización, filtra la realidad. Hace que las agresiones sean menos eficientes. Llamamos a esta subjetivación paraexcitación, porque disminuye el impacto de los estímulos vividos como agresivos.

Ahora imaginemos que en lugar de un extraño La persona que viene hacia nosotros es un pariente o un amigo. No activaremos el escudo de la paraexcitación, y seguro que si esta persona nos insulta recibiremos plenamente la agresión y nos sentiremos gravemente heridos.

**La potencia de la herida es igual a la intensidad de La agresión  
multiplicada por la inversión de la palabra del otro.**

Entonces entendemos que si queremos herir a alguien, es mejor comenzar con un cumplido. «Te quiero, ya lo sabes, pero admito que apestas...». La comunicación paradójica es la violencia que, además de herir, socava nuestro aparato psíquico, nos vuelve hipersensibles a la violencia invisible sin permitimos damos cuenta plenamente de lo que está sucediendo.

### *Intrusión*

Algunas personas experimentan los estímulos externos como una intrusión. Todos necesitamos un mínimo de espacio libre a nuestro alrededor y este espacio varia de una persona a otra. Solo podemos aceptar la presencia del otro con la condición de que respete una distancia entre nosotros y él, y sin duda todos hemos experimentado alguna vez un malestar por culpa de alguien que se nos ha acercado demasiado y ha invadido nuestro espacio (algunas personas no pueden soportar la proximidad que impone un ascensor).

Si este espacio es evidentemente un espacio físico, también lo es sonoro, olfativo, visual... Así, si algunos de nosotros nos hemos sentido invadidos en nuestra infancia por alguien que hablaba en voz demasiado alta o se ha impuesto en detrimento del niño sin respetar nuestra intimidad, podemos volvernos hipersensibles, experimentar cualquier estímulo como algo intrusivo o ser intolerantes a ruidos, olores o a cualquier estímulo externo percibido como intrusivo.

También aquí, la fuerza del daño es igual a la intensidad de la agresión multiplicada por la inversión del estímulo del otro. Imaginen a alguien a quien no quieren y que huele mal o habla en voz muy alta: lo viviremos como una agresión. Pero imaginen que se trata de un niño pequeño, tal vez eso mismo nos haga sonreír.

### *Hipervigilancia*

Algunos de nosotros hemos crecido en un entorno caótico experimentado como peligroso y hemos adquirido la capacidad de procesar más información que la media. Esto ocurre a menudo en

adultos con alto potencial psíquico, acostumbrados a pensar en red porque se han visto obligados a pensar en una estructura de árbol, es decir, a procesar varias piezas de información al mismo tiempo. En la edad adulta, esto puede dar lugar a personas que no soporten el exceso de estímulos. Es posible que tiendan a aislarse para recibir menos información, pero también, debido a que captan esta información mucho más rápido que los demás, se sienten diferentes, sin comprender por qué los demás no perciben los mismos mensajes.

Las personas hipersensibles captan y procesan más información que la media. y algunas de ellas tienden a sobreinterpretarla.

Cuando era niño, el ambiente era siempre explosivo. Sin darme cuenta, aprendí a decodificar todos los signos que anunciaban tormenta. Conocí a una mujer joven que me provocaba todos los síntomas que describes. Recuerdo que un simple gesto en su rostro ya me ponía en tensión. Peor que eso, un mínimo gesto afectaba a mi comportamiento, y esto la desequilibraba a ella. Me sentí responsable de eso.

Me preguntaba: «¿Por qué lo vuelve a hacer?».

Tal vez para que la locura del otro se nombre. Para que finalmente se diga: «¡No, esto no es normal!».

Te preguntabas por qué tus libros hacen tanto bien. Simplemente porque nombras la realidad: «No, no estás soñando, lo que estás viviendo es anormal».

Volveremos a esto más adelante y veremos que, al tomar conciencia del origen de nuestra hipersensibilidad, **es posible relativizar la información que se nos presenta y, por tanto, sufrir menos aquello que se puede vivir como violencia invisible.**

### *El superdotado (HP) y su relación con el mundo*

En su capacidad para captar y procesar gran cantidad de información, el superdotado puede quedar marginado y volverse intolerante a la intolerancia.

#### **Jaime, superdotado**

Desde que era niño, he tenido la sensación de que el mundo que me rodea es una locura. Creo que mis padres y mis abuelos lo eran, que lo eran los institutos a los que fui, y por supuesto mis jefes y ya no digamos el ejército. Para unos yo era un individuo original, para otros un loco, e imagino que, para ti, psicoanalista, detectar la locura fuera de ti es una buena forma de no ver la tuya.

Pero ¿qué pasa con un maestro que le grita a un niño o lo humilla porque sus padres lo llevaron tarde una mañana a la escuela?

A menudo, al expresarnos, confundimos locura con originalidad. Es cierto que, bajo el disfraz de la libertad de expresión, nuestra sociedad muchas veces se muestra cerrada a la diferencia, como si fuera peligrosa, y rápidamente los que no piensan según la norma son marginados.



En las páginas que siguen, revisaremos el tema de los perversos narcisistas. Cabe señalar aquí que los superdotados suelen caer en las garras de los manipuladores.

El superdotado tiene una necesidad visceral de dar sentido a lo que le está sucediendo. Sin embargo, la característica de los narcisistas manipuladores es que pueden golpear al azar y sus acciones solo pretenden liberar la rabia y confundir al otro.

Un paciente joven me dio este ejemplo: «Imagina que quieres jugar al fútbol con alguien y dibujan dianas en una pared. Cuanto mejor apuntes, más fuerte dispararás y más dará la pelota en las figuras».

**Para salir de las garras de un perverso narcisista, debe aceptarse  
que no hay nada que entender en sus palabras.**

En cualquier caso, no sólo en una relación. Podemos comprender leyendo un libro o discutiendo con alguien, pero luego el libro o la otra persona pasan a ser un tercero, pero es el lugar del tercero lo que resulta insoportable en este tipo de relación (porque nos encontramos rápidamente aislados). A menudo a los superdotados les gustaría convencer a sus torturadores del daño que están haciendo y de la necesidad de cambiar. He escuchado tantas veces: «Me gustaría tanto que él/ella me entendiera...».

Y cuanto más correcto sea el argumento, más golpeará la pelota en la cara. ¡Eso puede durar mucho tiempo!

*La queja*

La queja puede ser la primera observación que empuje a actuar, pero me parece que a menudo la queja es en realidad una negación.

Recordatorio: la denegación es una forma de negación en la que lo que es significativo se reconoce como existente, pero se vacía de su significado. Por ejemplo, si has dicho algo y alguien te lo reprocha, si dices «yo nunca dije eso», eso es una negación. Si dices «sí, lo dije, pero no lo pensaba» es una denegación. Se reconocen las palabras, pero se niega el significado. Otro ejemplo: si uno comete un acto violento y luego lo justifica con un «él se lo buscó», o el clásico «quien bien te quiere te hará llorar», se reconoce el acto de violencia, pero se niega la responsabilidad. Y no solo eso, sino que la carga de la culpa se invierte: «Después de todo, él se lo había estado buscando». La negación y la denegación son mecanismos que actúan muy a menudo en la perversión narcisista, pero no solo en ella.

Encerrarse en la queja es a veces una buena manera de nombrar el problema sin reaccionar realmente. Los superdotados a menudo se encuentran con demasiada información que no pueden procesar porque sienten que son los únicos que la ven. Este exceso de información se vive entonces como tantas violencias, que solo se pueden quejar, porque los que tienen altas capacidades se sienten solos para poder reaccionar.

**Jaime**

Si supieras lo mucho que me molesta ver la manipulación, ver a la gente, a la masa, comportarse como un rebaño de ovejas. Hace mucho tiempo que entendí que la máquina política no es un

órgano cortado por la mitad con la derecha a un lado y la izquierda al otro, sino un mismo aparato. En la época de nuestros padres, sí; la derecha estaba en el poder y la izquierda en las calles. Cuando la derecha tomó una medida que disgustó a la gente, salieron a las calles y el Gobierno revisó su decisión. Hoy es diferente, si el derechista Juppé propone leyes, la gente sale a la calle. Entonces lo reemplazamos con Jospin, a la izquierda, que está aprobando las mismas leyes. Incluso tuvimos un simulacro de democracia con el Tratado de Maastricht que fue propuesto por referéndum. Rechazado por los franceses, fue aplicado con otro nombre. ¡La democracia está bien, a condición de que ratifiques las leyes! De lo contrario, a nuestros nuevos gobernantes parece gustarles el artículo 49.3 de la Constitución francesa. Allí al menos no hay falsa democracia. Hemos pasado de la violencia invisible a la violencia visible.

Un proverbio oriental postula que si tienes un problema y este problema tiene solución, no tiene sentido preocuparse por él y que si este problema no tiene solución, preocuparse no sirve de nada. Jaime parece encerrado en un raciocinio infinito. Puede que le interese hacerse activista en una asociación, pero también sería interesante que lo dejara pasar. **Pensar demasiado es agotador y, a menudo, improductivo.** Nos ocuparemos de la meditación y el dejar pasar más tarde.

#### **Jaime**

*Apocalypse Now.* Las autoridades dictaminaron que era posible ir a la playa a condición de permanecer de pie. Lo llamaron Dynamic Beach. Si ibas a la playa y andabas sobre un pie eras un buen ciudadano, si te sentabas eras un delincuente. Para evitarlo, fuimos a las 20:00 horas un domingo por la noche y elegimos una playa salvaje donde normalmente no hay nadie. Efectivamente, a lo largo de varios cientos de metros solo había un grupo de cuatro niños compartiendo unos refrescos y tres mujeres jóvenes sentadas que hablaban y reían ostentosamente. Estábamos sentados cuando de repente un helicóptero salió de entre las nubes y se precipitó sobre nosotros, evitándonos en el último momento. Cuando miré hacia arriba, vi «Gendarmería» escrito en la cabina del avión. No pude evitar pensar sí, están en guerra. En cualquier caso, habían ganado, las chicas ya no se reían.

**Nuestro mundo es el que nosotros creamos o que dejamos que otros creen.**

## CONSIDERACIONES SOBRE EL PERVERSO NARCISISTA

Hace diez años, una editora se puso en contacto conmigo. La editorial lanzaba una nueva colección y me quería entre sus autores. Yo me encontraba por entonces en el proceso de desarrollar un curso para un instituto de formación: *Les mécanismes de défense pervers narcissiques*. Le propuse escribir. *Los mecanismos perverso-narcisistas*. En la editorial, especializada en Humanidades, nunca habían oído este término, y era verdad que, aunque la expresión fue creada unas décadas atrás por un psicoanalista francés, apenas la utilizaban unos pocos terapeutas bien informados.

Recuerdo a un psicólogo que me dijo: «Perverso y narcisista, es una redundancia». A lo que le respondí: «Tengo una buena dosis de narcisismo dentro de mí, incluso puedo afirmar que es uno de mis motores, pero no me siento perverso por ello...».

La editora no parecía convencida, pero necesitaba un libro y por ello accedió a publicar el mío. Me sumergí en la escritura del manuscrito: *Los mecanismos perverso-narcisistas: Sus orígenes. Cómo funcionan. Cómo escapar de ellos*.

Mi idea era encontrar «en mí» los mecanismos de defensa más tóxicos, liberarme de ellos y liberar también a los que me rodeaban. Un mes más tarde, envié un primer borrador. La editora quería que cambiara el orden de los capítulos para dar mayor claridad a la explicación y que el título se transformara en este otro: *Los perversos narcisistas*.

Para ceñirme al título y obtener mayor claridad, mantuve mi texto original, pero dupliqué la extensión. Este manuscrito se convertiría en la primera edición y aparecería unos meses más tarde, en febrero de 2009. Recuerdo haber preguntado a la editora cuántas copias creía que podríamos vender. Me respondió que alrededor de mil. Hasta la fecha se han vendido doscientos mil ejemplares y el libro sigue encabezando las ventas en su categoría.

Tras el éxito de la obra, nacieron docenas de especialistas «anti perversos narcisistas». Muchos libros siguieron esa estela. Desde la reflexión más emocionante hasta la estupidez más aberrante, todo parece haberse dicho al respecto. Por ejemplo, un especialista aconseja a sus pacientes: «Es importante no leer sus cartas, son tóxicas. Por otro lado, es importante responderles...». Y el especialista propone leer y responder siendo la víctima.

¿Por qué volver a la cuestión de los perversos narcisistas?

Se ha abusado tanto del término perverso narcisista desde entonces que ha terminado por perder su significado primario.

Si tomamos el término perverso en su sentido más amplio, cualquier síntoma podría denominarse perverso. Por ejemplo: si el propósito de la comida es mantenemos en buen estado de salud y vivos, vomitar intencionadamente podría ser considerado perverso. La afirmación de que un «bulímico o un anoréxico mantienen una relación perversa con la comida» no es que sea falsa, pero no conduce a ninguna parte.

Todos tenemos defensas neuróticas acompañadas de sus correspondientes efectos perversos. Del mismo modo, preocupados por nuestra imagen, todos mostramos cierto comportamiento narcisista.

El perverso narcisista, tal y como lo describí en mi libro, está tan consolidado en su modo de funcionar, encuentra en ello tantos beneficios, que no va a cambiar. **Para cambiar debemos aceptar cuestionarnos a nosotros mismos, observar las manchas en el barniz de la imagen ideal que queremos proyectar.** Hemos de ser capaces de hacer el duelo de ese ser ideal que nunca hemos sido y nunca seremos.

Ante todo, me gustaría prestar más atención a los mecanismos perverso-narcisistas que a las personas que son atacadas por ellos. De hecho, como veremos más adelante, si hay unas pocas personas que se han estructurado con estos mecanismos y que efectivamente podemos

diagnosticar como perversos narcisistas, muchos sujetos utilizan mecanismos tóxicos para evitar hundirse, y veremos algunos ejemplos patéticos donde es el propio perverso narcisista el que está peligrosando más.

Suelo dividir mis seminarios en tres partes: 1) Situación actual. 2) ¿Quién es el sujeto? 3) Salir reforzado.

En la primera parte, aclaro algunos de los mecanismos ya expuestos en mi libro y además me refiero a otras figuras narcisistas en las que el sujeto hace un uso masivo de estas funciones. Sin ser estrictamente perversos, no son menos tóxicos, y también son tan frágiles que tendremos que ser cuidadosos en nuestras reacciones.

En la segunda: «¿Quién es el sujeto?», volvemos a la víctima. ¿Quién es? ¿Podemos ayudada? ¿Qué pasa si se trata de niños? ¿El problema es solo este otro, el llamado perverso narcisista?

En la tercera parte: «Salir reforzado», formulo sin ambages la pregunta: ¿por qué tuviste la necesidad de encontrarte con este problema?, ¿qué has comprendido?

En estos diez años he recibido miles de testimonios y agradecimientos. No me han ayudado a entender mejor la lógica interna de los mecanismos perverso-narcisistas, que ya conocía básicamente. Sin embargo, no había medido los efectos que una obra como esta podría producir (para bien y para mal), ni el alcance de todo lo que hay que comprender. Son mecanismos que muchos de nosotros observamos cada vez más en nuestra vida social y laboral. Desde que se publicó el libro, me han invitado a menudo a conferencias, seminarios, entrevistas con periodistas, etc. Pero admito que me cansé rápidamente de tener que responder siempre a las mismas preguntas, siempre repetir las mismas palabras. Mi único deseo era abordar otros temas.

Pero resulta que siempre, una y otra vez, la cuestión volvía a reaparecer. Si esta cuestión es tan recurrente, concluí, será porque no la hemos tratado suficientemente. Debemos atender y entender otros aspectos de ella. Debemos escuchar el mensaje que ocultan en su interior. Dado que se trata de analizar algo tan recurrente, es necesario abordar en algún momento la cuestión de la repetición.

Si tenemos éxito en nuestra pretensión, deberíamos terminar de analizar nuestro problema. No me sorprendería que, una vez tratado, se nos abrieran nuevas puertas. Y por qué no responder a la pregunta: «¿Qué nos enseña el perverso narcisista?».

### *Definición*

Si bien los mecanismos perverso-narcisistas son generalmente violencias invisibles, hay muchas formas invisibles de violencia que no necesariamente forman parte del ámbito de las perversiones narcisistas propiamente dichas. ¿Cuáles son concretamente los mecanismos de defensa perverso-narcisistas?

La personalidad que emplea sistemáticamente mecanismos perverso-narcisistas, si se encuentra en las fronteras de la psicosis, utiliza estas funciones para evitar retroceder más y enloquecer. Los mecanismos de defensa del yo se llaman perversos porque el sujeto trata de «exportarlos» y pasárselos a un tercero, en lo que el psiquiatra estadounidense Harold Sean ha llamado «el esfuerzo por volver loco al otro». Se les llama narcisistas porque el sujeto lucha en una neurosis

narcisista y no soporta la más mínima mancha en el barniz de un falso yo que le gustaría mostrar como perfecto. En su intento por lograrlo, por lo general hace que un tercero, que vamos a denominar «víctima», cargue con sus propios aspectos internos.

Antes de avanzar más, revisemos las nociones de fijación, regresión, conflicto, tercero y de algunos mecanismos de defensa.

### *Fijación, regresión*

Imagínense que tenemos que escalar una montaña. Partimos a buen paso. pero al cabo de un tiempo el oxígeno empieza a escasear y nos enfrentarnos a la fatiga y otras dificultades. Podríamos tener la tentación de volver atrás para encontrarnos en mejores condiciones, o descansar antes de reanudar el ascenso.

La montaña es nuestro yo, la opción de retroceder corresponde a la regresión y el lugar donde recuperamos energías equivaldría al punto de fijación. Cuando Freud intentó imaginar este fenómeno, tomó el ejemplo de un ejército conquistador. Para ganar velocidad, este ejército envió pequeñas avanzadillas al frente. En caso de topar con dificultades, estos destacamentos regresarían con el grueso de las tropas.

Volvamos a la imagen de la montaña. En la cima, después de haber aprendido a escalar, si queremos continuar nuestra progresión tendremos que aprender a descender. Y, en nuestra progresión descendente, encontraremos dificultades que se asemejan a regresiones. Pero no es de eso de lo que quiero tratar ahora.

¿Por qué algunas regresiones son un problema?

Para comprender lo que puede ser una regresión imaginemos que, ante un cúmulo de preocupaciones, empiezas a llorar o a patear como un niño. El lugar de fijación es un lugar que ha sido significativo durante nuestra evolución. Tal vez un día empezaste a llorar y eso ablandó a los que te rodeaban. El beneficio habrá sido doble, las lágrimas habrán permitido evacuar la angustia y también reducir el peligro suavizando a los que nos rodean. Solo que, habiéndote convertido en un adulto, la cosa no es tan sencilla. Después de llorar o patear, corremos el riesgo de encontramos ante nuevos conflictos internos: vergüenza, culpa, angustia de ser abandonados, etc.

Las regresiones pueden ser masivas y llevamos más abajo: angustias psicóticas, fragmentación, disociaciones paranoicas, abandono... Angustias insoportables. Es precisamente para luchar contra eso que algunas personas establecen mecanismos perverso-narcisistas.

Leo y Elena son navegantes, tienen su propio barco. Durante doce años, viajaron por el mundo. Cuando Elena me habla de este periodo, lo hace con una sonrisa. Evoca un momento feliz, de gran complicidad con Leo.

Luego, Elena se queda embarazada. Es hora de atracar. Amarran en un puerto del Midi y alquilan un apartamento. Leo se vuelve taciturno y agresivo, cuanto más tiempo pasa menos comprensivo se muestra. No puede soportar a los amigos de Elena y acostumbra a aislarse en el barco cuando ella los recibe en casa. Tras nacer el niño, su estado empeora, se muestra cada vez

más agresivo, degradante, pero no admite que nada vaya mal. Se niega a acudir a ningún terapeuta y cree que es ella la que está mal.

Después de oírme hablar de los perversos narcisistas, Elena viene a verme: «¿Leo es un perverso narcisista?».

Le pregunto qué cree que podría suceder en adelante. Lo que ella quiere es que aquello termine. Lo va a dejar. Y entonces me formula una nueva pregunta: «¿Qué pasará con él si lo dejo?».

No tengo más remedio que contestarle: «No lo sé, puede que reaccione y trate de salir de ese estado, puede hundirse aún más en su psicosis, o también puede suicidarse. Pero será su elección..., y no estoy seguro de que tengas que quedarte con alguien para evitar que se suicide...».

Elena decidió irse, no conozco el resto de La historia.

Recuerdo haber participado en un programa de radio con otra persona experta. El periodista nos formuló la siguiente pregunta: «Con un perverso narcisista, ¿existe el riesgo de suicidio?». Sin haberlo hablado antes, respondimos al mismo tiempo. El otro experto dijo: «Un perverso narcisista nunca se suicida». Al mismo tiempo, por mi parte, afirmé: «Hay un gran riesgo de suicidio...». No puedo imaginar lo que los oyentes debieron pensar.

De hecho, un sujeto que se ha estructurado con mecanismos perverso-narcisistas, tomando prestados mecanismos de defensa histéricos y tratando de someter a su entorno mediante el chantaje del suicidio, probablemente no actuará. Pero ¿cuántos de ustedes llamarán a otro «perverso narcisista» sin que realmente lo sea?

En el caso de Leo y Elena, no me preocupé mucho por ella, era fuerte y capaz de enfrentarse a la realidad. Él, en cambio, sí estaba en peligro. Algunos de los mecanismos que empleaba (podía acostarse vestido y permanecer en la cama durante varios días a oscuras), son claramente una regresión en la psicosis. Tal vez se debiera al final de su deambular, tal vez al nacimiento del niño, probablemente a ambas cosas. Por razones como esta prefiero hablar de mecanismos de defensa más que de mecanismos perversos.

### *Conflictos internos*

El libro *Los perversos narcisistas* empezaba con una descripción exhaustiva de lo que podría ser un perverso narcisista. Concretamente, escribí: «(Él/ella)... no conoce la culpa y no duda en culpar a los demás». Pero ¿por qué alguien que no conoce la culpa querría culpar a los demás?

—Me subí a su coche, él dio marcha atrás y lo estampó contra el mío. Inmediatamente, se volvió hacia mí y me gritó, furioso: «¡Pero si nunca aparcas ahí!».

—Cuando, por la mañana, advirtió que su despertador no había sonado, inmediatamente me acusó de haberlo tocado.

De hecho, la personalidad patológicamente narcisista conoce la culpa, pero como no tolera el conflicto interno, culpa inmediatamente a un tercero. Apenas ha pronunciado la frase mágica «es culpa tuya», y ya no se siente culpable. Un psicópata que no conoce la culpa no necesitaría hacerte sentir culpable. Después de estampar su coche contra el tuyo, se partiría de risa.

Al igual que los esquizofrénicos, muchas personalidades límite no toleran el más mínimo conflicto interno. ¿Significa esto que el perverso narcisista es esquizofrénico? Podríamos, en efecto, hablar de esquizofrenia relacional. De hecho, en la esquizofrenia los mecanismos se activan dentro del sujeto. En la relación perverso-narcisista actúan los mismos mecanismos, pero dentro del grupo.

Consideremos, por ejemplo, la angustia de disociación. La personalidad patológicamente narcisista ha aprendido a partirse por la mitad para mostrar su mejor lado. **La angustia de La disociación es la angustia de ver a la otra parte de uno mismo recuperar sus derechos, que un aspecto del yo que uno no quiere conocer tome el poder**, como ocurre en el doctor Jekyll y el señor Hyde, dos personalidades que se ignoran mutuamente, en el mismo individuo. En la perversión narcisista, para escapar de la angustia por disociación (en un nivel inferior, ser el mal objeto), el sujeto crea una relación fusional «con dos somos uno», y es dentro de este individuo plural (la pareja fusionada) que la escisión se desarrollará: yo soy Jekyll y tú eres Hyde.

Entendemos mejor, por tanto, que los mecanismos perverso-narcisistas son remedios contra las angustias masivas y por qué es importante fusionarse rápidamente, para que finalmente podamos volver loco al otro.

#### **Gabriel**

Lo que me pareció increíble fue que solo nos conocíamos desde hacía unas horas, cuando ella me dijo «te amo». Unos días después, quería casarse conmigo y tener un hijo...

De hecho, incapaz de contemplar la alteridad que podría sacarlo a la luz, cuando el otro dice: «te amo», en realidad expresa una angustia que podría desvanecerse en la fusión. Aquí hay una respuesta tentativa a la eterna pregunta: «¿Pero realmente ella/él me amaba?».

#### **¡Las relaciones perverso-narcisistas son remedios para la angustia, no historias de amor!**

Me refiero a menudo a historias de pareja, pero la misma observación se puede hacer respecto a un individuo plural (pareja, familia, servicio, empresa, secta, movimiento religioso, política, sociedad...).

En una secta, el gurú explica que él es medio hermano de Jesús; de hecho, tienen el mismo padre: un extraterrestre. Para las personas que están en el grupo, los tontos son aquellos que están fuera de la secta. Dentro de la iglesia, el gurú es en efecto todopoderoso y son los demás los que están locos.

Cuando unos padres sobrevaloran constantemente a su hijo, este es realmente todopoderoso en el discurso de sus padres, el problema es que ya no lo será una vez que esté fuera. Excepto para crear o utilizar un lugar propicio para poner en práctica su fantasía (secta, familia, empresa, partido político...), dentro del cual podrá recuperar su estatus. Semejante lugar no puede aparecer sin que haya forjado previamente vínculos difíciles de romper, en los que sea superior a priori.

—Ayer el pequeño estaba cansado, le pedí a su padre que se fuera a dormir al sofá y le dije a mi hijo que viniera conmigo a la cama.

Esto explica por qué, para que haya una relación perverso-narcisista, a menudo todo comienza con la seducción y se juega en círculos privados. Siempre hay una relación de subordinación, vínculo filial o vínculo romántico. En algunos casos más raros existe una relación de fuerte «amistad», pero creo que deberían preverse en la relación romántica, ya que es increíble seguir siendo amigo de alguien que nos tiraniza.

#### *Terceros y denegación*

El tercero, en la evolución del niño, suele ser el compañero o compañera de mamá. Este papel puede ser ocupado en un nivel inferior por un vecino, un abuelo, un tío..., alguien a quien el niño ha investido de una cierta aura.

Al pequeño le gustaría permanecer fusionado con su madre, ser todo para ella y que ella sea toda suya. Pero esto no es tan sencillo, el tercero interviene y pide al niño que vaya a su habitación. El otro, este otro, tiene algo más que él no posee, de lo contrario su madre seguiría con él y podrían recuperar la fusión de los primeros días de vida: el paraíso original.

A partir de ahí, pueden nacer diferentes fantasías y angustias. En su tiempo, Freud consideró la fantasía de Edipo. El pequeño, celoso de su padre, sueña con ocupar su lugar. Pero esto no está exento de angustia: esbozo de comprensión del incesto, traición al padre, posibles represalias... El niño solo podrá escapar de sus tensiones internas renunciando a sus fantasías, recurriendo a la sociedad, en la que buscará otro lugar y le será posible dirigir sus energías al servicio de sus nuevos proyectos.

Pero ¿qué ocurre con la madre que invita a su hijo a su cama y le pide al padre que vaya a dormir al sofá? ¿Qué pasa con las fantasías incestuosas? ¿Aparecen sentimientos de traición? ¿Cómo renunciar al deseo de unirse a la madre y reemplazar al padre, cuando ya estás en la cama?

Paul-Claude Racamier habla de fantasía antifantasía. El deseo (o, más bien, el acto) de la madre impide que el pequeño desee y *a fortiori* renuncie. Una vez más, él es todopoderoso, verdaderamente todopoderoso en el mundo de su madre. Pero, una vez fuera, ¿cómo hacer perdurar esta omnipotencia?

Recordemos. El pequeño, niña o niño, sueña con regresar a una fusión con su madre. Pero un tercero se interpone y envía al pequeño de vuelta a su mundo. La pareja de mamá debe tener, así



pues, algo más que el pequeño no tiene, de lo contrario recurriría a él o a ella. ¿De qué se trata? ¿De un coche precioso? ¿De unas cuentas corrientes repletas de dinero? ¿Su estado fuera del hogar?... A este objeto de fantasía, Freud lo llama falo.

Para apoyar su fantasía, el sujeto tendrá que crear una especie de falo fantasma, una prótesis fálica más o menos delirante: un parentesco con Jesús, un cargo de jefe de servicio, un coche precioso, un gran escote... lo importante es que funcione.

Freud había imaginado el pico de la evolución psicosexual como «la aceptación de la castración»: «No soy todopoderoso». Los que habían aceptado la castración eran «normalmente neuróticos», los que mostraban angustia ante la idea de la castración eran «neuróticos», los que preferían negar la castración eran «perversos». Jacques Lacan añade que son aquellos que ni siquiera pueden considerar la función castradora, es decir, la presencia del tercero, son psicóticos.

Pongamos algunos ejemplos para ilustrarlo. Imagínese a un maestro que, inconscientemente, pensara que aquel que posee conocimiento posee poder. De ese modo, merced a sus conocimientos, brillará detrás de su escritorio. Pero, una vez transmitidos, los conocimientos ya no le permitirán brillar, se encontrará en pie de igualdad con sus alumnos. Por tanto, podemos imaginar que un maestro que en su día aceptó que no era todopoderoso, felizmente verá a sus estudiantes progresar y ponerse al día con él; y, al contrario, un maestro que no esté dispuesto a perder su poder sería abstruso y retendrá información (creo que todos los hemos sufrido).

Pensemos ahora en un individuo que se define a sí mismo como padre: «Yo soy madre/padre por encima de todo», y que expresa su autoridad en casa. No soportará ver a su hijo emanciparse. Probablemente sea de los que grita cosas como: «No lo vas a lograr». «no vayas con ellos que es peligroso», «realmente no vales para nada»... El niño está infantilizado, se le impide crecer. Al impedir que el niño acceda a su lugar legítimo, el progenitor garantiza conservar su lugar.

Hay algo que debemos comprender:

**Hemos tenido éxito el día en que ya no servimos para ningún propósito.**

Suena difícil de encajar en una sociedad donde siempre se necesita más y más. A un padre suficientemente bueno le gusta ver a sus hijos marcharse, como un terapeuta a sus pacientes o un profesor a sus alumnos... Un terapeuta que no desea perder su poder acompaña a sus pacientes en la enfermedad, no los acompaña en la curación, etc.

Solo podemos acercarnos a nuestra fantasía de omnipotencia si negamos nuestra finitud: triunfar es morir un poco. Al impedir que el otro se vaya, estamos frente a la negación de la muerte. El impulso o pulsión de muerte es, por tanto, parte de la negación de la muerte. Si el padre muestra a su hijo que no es todopoderoso, el niño muestra a su padre que es mortal, el paciente a su terapeuta, el alumno a su maestro, etc.

Dicho de manera más simplista, podríamos creer que tenemos poder solo para cruzar una pierna sobre la otra. El perverso solo se realiza en su capacidad de dañar y en su incapacidad para considerar al otro como otro, su incapacidad para acceder a la alteridad. Por eso nunca deja de objetivar al otro, de convertirlo en un objeto; en el mejor de los casos lo convierte en una extensión de sí mismo, apropiándose de sus cualidades y proyectando en él sus propios defectos.

Así que un padre, un compañero, un político... se realiza solo en su capacidad de batallar los problemas, ciertamente no las soluciones. Está del lado de la muerte, no de la vida. Es un muerto viviente que no quiere vivir para no tener que enfrentarse a la muerte y que lleva a su entorno a un movimiento morboso y mortal.

## INCOMPETENCIA E IMPOSTURA

«La meta no es la meta, sino el camino».  
LAO-TSE

En un mundo donde las apariencias priman sobre la realidad, la incompetencia es impensable. Sin embargo, si se piensa bien, la incompetencia es el requisito previo para el éxito.

### **Jaime**

¿Qué diferencia hay entre incompetencia e impostura? ¡Es fácil!

Imagina que te invito esta noche a tomar una copa de vino, pero me olvido de comprar la botella de vino. Qué incompetencia, ¿verdad?

Ahora imagina que, para encubrir mi incompetencia, me hago el sabidillo: ¡Pero si beber alcohol en realidad es malo!

Esta es la impostura, el parche que supuestamente ha de maquillar mi incompetencia. Luego, hurgando en la cocina, encuentro una vieja botella de vino. Entonces regreso al salón y te explico los beneficios para la salud del vino y que debería ser casi obligatorio. Como ves, de nuevo me hundo en la impostura, es una toma de poder que se vuelve estructural.

Y es una pena, porque si admitiera mi incompetencia podríamos crear una nueva situación. Si reconociera mi incompetencia, podríamos reírnos juntos y tal vez organizar una fiesta afuera.

La incompetencia es una puerta abierta a cualquier posibilidad, la impostura es una puerta cerrada en un mundo ficticio. La impostura es una violencia invisible de una potencia inaudita.

Las problemáticas narcisistas no nos permiten introducirnos en una temporalidad. **A menudo, los narcisistas se encuentran atrapados en *un día sin fin*, en una eterna repetición.**

Karim es un chico brillante, pero no soporta la más mínima crítica. Se matriculó en la facultad de medicina, pero la idea de hacer un examen y ser «juzgado» le hizo enfermar y lo paralizó. Hasta el punto de abandonar sus estudios y se dedicó a trabajos de mantenimiento. Incapaz de soportar la mirada de los demás, vino a la consulta por padecer fobia social.

Karim necesita un permiso de conducir y se ha inscrito en una autoescuela. Me dice: «La más mínima crítica del profesor que me examina me pone enfermo, creo que dejaré de tomar clases; de todos modos, soy un incompetente...».

A lo que le respondo: «¡Por supuesto que eres un incompetente!».

A Karim le sorprende mi comentario. Quizás se esperaba que fuese como una buena madre: «¡NO! Va a ir bien, tranquilo...».

Y añadido: «Si fueras competente, ¿qué sentido tendría ir a clases?».

«Imagina que quieres subir a la cima del Saint Loup. Estás al pie, ves la cumbre y dices: soy incapaz de llegar ahí... ¡Y tienes razón! Pero entonces ¿de qué eres capaz? Tal vez de dar un paso... Por supuesto, a la vista de lo que te espera, un paso es poca cosa. Pero a continuación das un segundo paso y luego un tercero... Tal vez a la media hora te sorprenda lo lejos que has llegado... Es porque no sabes que estás aprendiendo, es el orden de las cosas».

Debido a que está dividido entre una fantasía de omnipotencia y una imagen desastrosa de sí mismo, el narcisista no puede encajar en una temporalidad. Es esa semilla que no quiere germinar para no florecer nunca, y por tanto nunca será impulsada por la vida. La autodesidealización permite salir del narcisismo, abandonar la fantasía de la omnipotencia para encontrar su verdadero poder, un poder que se encuentra mucho más allá de la imagen infantil de uno mismo.

Para descubrir el cero, hizo falta un pensamiento capaz de aceptar la idea de vacío. Sin embargo, durante mucho tiempo, el sánscrito tuvo la palabra shūnyo para expresar «vacío» y «ausencia». Sinónimo de vacuidad, de hecho, había sido durante siglos el elemento central de una verdadera filosofía mística y religiosa convertida en modo de pensar.

De la vacuidad nacen los fenómenos, y los fenómenos tienen la naturaleza del vacío, nos dicen los orientales. Cuando recibo a un paciente, a un cliente o hago la tarea que sea, debo ser capaz de asumir mi incompetencia o, dicho de otra manera, mi vacío, sin el cual podría sentir la tentación de multiplicar las técnicas y olvidarme del otro. La paradoja del terapeuta, y sin duda de muchas otras personas, es que necesita una profunda formación para estar bien estructurado y saber dejarla a un lado en la recepción para dejar espacio al otro y a la experiencia que va a tener lugar.

**La incompetencia es una puerta abierta a todas las posibilidades.**

**La impostura es una puerta cerrada en un mundo ficticio.**

*Tercero*

Mientras escribo estas pocas líneas, mi libro anterior está llegando a las librerías en España. Acaba de contactar conmigo un periodista de El País. Pero no me pregunta sobre los perversos narcisistas, quiere hacer su «artículo» sobre la figura del tercero. Los que se hacen cómplices, voluntariamente o no, y los que lo dejan hacer.

Denominamos función paternal a la figura que desempeña el papel de tercero durante la evolución del niño. El padre, en el inconsciente del niño, encarna la ley. El perverso, negando la importancia del padre y por tanto de la castración, quiere estar por encima de la ley, encarnando a su propio padre en un delirio de autogeneración (si el niño duerme con la madre, ¿quién es el padre?).

Hemos visto que la fantasía del falo puede encarnarla una función (por lo menos el sujeto ha hecho el esfuerzo de acceder a esta función). Pero al falo también puede encarnarlo un objeto, una ideología, un libro, etc. La Tora, la Biblia, el Corán, el Pequeño Libro Rojo, el Mein Kampf, el DSM-5... Es decir, podemos dominar, subyugar, violar, matar, robar, expatriar, colocarnos por encima de las leyes sociales, etc., en nombre de la ideología, en nombre del libro, en nombre de...

Dale pan, juegos y una etnia a la que martirizar y el grueso de la población te seguirá donde quiera que vayas. Más que la *banalidad del mal* lo que está en juego en el interior del individuo es la seguridad. *El eslabón más débil que hoy que eliminar no es el yo*. Idealmente, el eslabón más débil se reconoce con facilidad, ya sea por su color de piel o por la forma como se viste. Ya vimos que el racismo es un movimiento perverso-narcisista, y los políticos que lo alimentan firman su incompetencia o, peor aún, el aspecto esotérico de su política.

De hecho, el tercero puede ser encarnado por la masa. En una democracia los manipuladores necesitan la aprobación o al menos el *laissez faire* de las masas (sin duda porque dejan que la angustia aumente).

A nivel individual, las personalidades patológicamente narcisistas lo saben. Además, o aíslan a su víctima —su entorno es malo— o bien seducen y se apropian del biotopo de su víctima. A menudo, la víctima termina siendo designada como el eslabón más débil de su propio entorno, o incluso amenazada con ser excluida. Para que las víctimas no adquieran seguridad, la exclusión ha de ser una amenaza constante; siempre necesitaremos de un ser al que entristecer y amenazar para que se mantenga, y pueda ser rechazado una y otra vez. ¿Podría ser que uno de los beneficios de permanecer en un ambiente tóxico sea la garantía de nunca ser definitivamente excluidos? Permanecer en la órbita de personas tóxicas tranquilizaría la angustia del abandono.