

La violencia invisible

Jean-Charles Bouchoux

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



arpa

La violencia invisible

Jean-Charles Bouchoux

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



arpa

LA VIOLENCIA INVISIBLE

Título original: Les violences invisibles

© del texto: Jean-Charles Bouchoux, 2021

© de la traducción: Joaquín Palau, 2021

© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: marzo de 2022

ISBN: 978-84-18741-49-4

Depósito legal: B 4491-2022

Diseño de colección: Enric Jardí

Diseño de cubierta: Anna Juvé

Imagen de cubierta: © Snap the Whip (1872), Winslow Homer

Maquetación: Àngel Daniel

Producción del ePub: booqlab

Arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Jean-Charles Bouchoux

LA VIOLENCIA INVISIBLE

Traducción de Joaquín Palau

Revisado por Lúdia Cuscó

arpa

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

I. EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA

¿Qué significa violencia?

De la agresividad normal a la violencia patológica

La génesis del no

La violencia como elemento estructurante

La compasión

II. LAS VIOLENCIAS INVISIBLES

La bondad mórbida

El rey es un esclavo

El mundo de la palabra

Racismo y fobia

El rechazo del conflicto

Hipersensibilidad

Consideraciones sobre el perverso narcisista

Incompetencia e impostura

III. ¿POR QUÉ TANTA VIOLENCIA?

En la niñez

En la pareja

En la oficina, en la sociedad

Salir reforzado

Elegir la vida

IV. ALEJARSE DE LA VIOLENCIA PATOLÓGICA

Desidealización

Duelo imposible

¿Quién es el sujeto?

Egoísmo altruista

¿Un poco de misticismo?

Salir de la violencia invisible

*No, tú no eres extraña,
tú eres diferente: original.*

INTRODUCCIÓN

«Querían enterrarnos.

Simplemente se olvidaron de que éramos semillas».

PROVERBIO MEXICANO

Vivimos en una sociedad sorprendente en la que coexisten muchas formas de violencia. Un político desinhibido puede realizar, sin más, comentarios racistas que nos parecen banales y en cambio podemos pedir la cabeza del presentador de televisión que hace una broma sexista. Es decir, a algunos se les permitiría hacer daño y a otros no.

Cómo explicar que nunca me atrevería a expresarme agresivamente hacia alguien, hasta el día en que esa persona se convierte en mi pareja, como si el paso al acto sexual me permitiera modificar mi comportamiento y me diera ciertos derechos sobre el otro. Este fenómeno se puede encontrar en las parejas, pero no únicamente; si soy jefe de departamento o empresario tengo derecho a hablar mal a mis empleados. Del mismo modo, un padre puede gritar a sus hijos.

No deseo generalizar, pero debemos señalar que este fenómeno, común en el mundo del trabajo, en las relaciones familiares y en la pareja, tiende a desarrollarse y extenderse por todo el entramado social: al volante de mi coche, ¿tengo derecho a insultar al que ha cometido un error? En la tienda, si no me sirven lo suficientemente rápido, ¿tengo derecho a quejarme airadamente? El error del otro, ¿me otorga algún tipo de derecho? Además, estoy refiriéndome a una violencia relativamente visible, pero ¿qué pasa con los gestos violentos administrados con una sonrisa, lo tácito, la expresión no verbal, el mandato paradójico, el chantaje emocional?

La agresividad forma parte de la vida, como trataremos de explicar más adelante, incluso hasta puede ser unificadora y participar en nuestra evolución. Pero entonces ¿cómo distinguir entre la agresión normal y la violencia tóxica? ¿Qué es la violencia invisible y cómo debemos reaccionar ante ella? ¿Es posible demostrar esta violencia que se oculta tras la superficie visible de las relaciones humanas?

En primer lugar, observaremos estas violencias y nos preguntaremos si existe una violencia normal y otra patológica. A continuación, enumeraremos muchas situaciones en las que podemos estar sujetos o ser objeto de alguna forma de violencia insidiosa. A menudo, la comprensión nos lleva a reaccionar y una simple toma de conciencia puede ser suficiente para lograr que las cosas cambien.

Hace unos años escribí un libro sobre los mecanismos perverso-narcisistas, las violencias invisibles que algunas personas ponen en marcha para sobrevivir y escapar de la locura. A la luz de los numerosos testimonios que he recibido desde entonces, quisiera volver a reflexionar sobre algunos aspectos de lo que expuse en aquel libro.

La odisea que este libro nos propone emprender debería de llevarnos a la orilla de lugares más pacíficos. Sin duda pasaremos por algunas tormentas, pero espero que al final podamos exclamar, como tantas personas que han sufrido un naufragio: «¡salí de él más fuerte!».

CAPÍTULO I

EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA

¿QUÉ SIGNIFICA VIOLENCIA?

Para iluminar su violencia, primero debemos darle la bienvenida.

La mayoría de 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 PATOLÓGICA

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 tenemos 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 en 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 consumidores, 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, es lo que me obliga a existir; si la violencia es 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 telenovela 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 telenovela, 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 no 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 concebir. 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 bien podría ayudarme a elegir si 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.

Pero, ya sea que esté ausente, o que sea insulso, violento o exista cualquier bloqueo entre él y yo, es muy posible que 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 se abre 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 sí 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 nacer¹.

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 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 rebelarse.

Del mismo modo que el tercero existe en la familia, también puede darse dentro del grupo y en la sociedad. Si 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 os equivocáis, 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 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.

—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 sociedad en la que el pater familias 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 prensa. Ciertamente, se trata también, sin duda, del avatar de una sociedad patriarcal en la que el pater familias 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»².

Puede que os 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 desvanecernos, 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, 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.

¿Queréis un remedio?

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

1 Por otra parte, la etimología del término paranoia, característica central de la perversión narcisista, nos ilumina sobre este tema: para significa 'que impide' (al lado); noia, 'el nacimiento' (del espíritu).

2 Samyutta Nikāya.

CAPÍTULO II

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 natural¹. (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 específico²».

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 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 GRETEL

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

Julieta 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 su 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 Julieta, 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, mientras que 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 aparcour 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».

TOLSTÓI

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 compleja³, 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 de 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 diferenciarnos. La lucha por la igualdad no debe conducir a la indiferencia.

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 un 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 un 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 acostumbra 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 manipula. Es ella quien va a salvar a los niños.

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, 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 un maná 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.

Europa del Este también cuenta con algunas leyendas que pueden iluminarnos. Un viejo loco, una especie de Tartarín alemán, viejo soldado contratado como mercenario para proteger la ciudad, explicaba a cualquiera que quisiera escucharlo que tenía amigos extraordinarios que podían salvar el país. Cualidades reales, aparte —decía él— de la capacidad de cargar balas de cañón con las que penetrar en las líneas enemigas, el barón de Münchhausen no tenía ninguna. Sin embargo, iría en busca de sus

compañeros, si se le permitía salir de la ciudad sitiada. Uno de ellos se encontraba en la Luna con el rey de los selenitas, otro estaba en el fondo del Etna, y a otro más se lo había tragado una ballena. Pero el barón se sentía lo bastante fuerte para traerlos de vuelta, siempre y cuando le dejaran ir...

Los psiquiatras han dado su nombre a dos patologías, en particular el síndrome de Münchhausen por poderes. En efecto, existen padres que harían enfermar a su hijo para luego poder llevarlos al médico y salvarlos. Un niño que está bien necesita menos de sus padres, que esté mal permite sobreprotegerlo y hacernos 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 descomprimirse, 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 se escaquee? 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 su labor de zapa.

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 impotencia del otro. Pero en realidad no crea 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 división 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 división del objeto frente a nosotros y las proyecciones de lo que nos molesta dentro de nosotros parecen mecanismos eficaces. Para superar la división interna, podemos dividir 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 división 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 división 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 hablado 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 agresivo. 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, es que 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. 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? 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 a 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 dividirse, 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 división 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 dividido 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 en el origen 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 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 permitirnos darnos cuenta plenamente de lo que está sucediendo.

La psicóloga Kamelia El Haite expone: «La epigenética es el estudio científico del impacto de la experiencia en la alteración de la arquitectura del cerebro. Se admite que la experiencia personal puede favorecer la expresión de ciertos genes influyendo así en el comportamiento del individuo. También se produce una sobreestimulación de ciertos neurotransmisores esenciales para mantener el equilibrio psicológico, como la serotonina, la dopamina y el cortisol».

Intrusión

Algunas personas experimentan los estímulos externos como una intrusión. Todos necesitamos un mínimo de espacio libre a nuestro alrededor y este espacio varía 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 habla en voz demasiado alta o se ha impuesto en detrimento del niño sin respetar su 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 pregunté: «¿Por qué la repetición?».

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 estáis soñando, lo que estáis 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 en la 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). Pero 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. ¡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 decir, 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 estar. 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 saltabas 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 mecanismes 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 informados⁴.

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 excelente técnico propone leer y responder en lugar de 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 mantenernos 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 más en peligro.

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 ayudarla? ¿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 Searl ha llamado «el esfuerzo por volver loco al otro»⁵. 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 internos⁶.

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 enfrentamos 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 ahora⁷.

¿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 encontrarnos ante nuevos conflictos internos: vergüenza, culpa, angustia de ser abandonados, etc.

Las regresiones pueden ser masivas y llevarnos 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 período, 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 Elena y Leo, 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, advertió que su despertador no había sonado, inmediatamente me acusó de haberlo tocado.

De hecho, la personalidad patológicamente narcisista conoce la culpa, pero como no apoya 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 particulares. 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 incluirse 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 psicóticos⁸.

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 añado: «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 *shûnya* 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?)⁹.

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 Torá, 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 hay 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 política¹⁰.

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.

Repetición

«Si por la mañana tropiezas dos veces con la misma piedra, es porque está en tu zapato».

PROVERBIO AFRICANO

Si usted está viviendo una experiencia traumática, siempre tendrá la oportunidad de acudir a la psicoterapia. Pero ¿de qué forma puede un niño pequeño que vive una situación que lo aflige profundamente pedir ayuda?

Christian acude a la consulta porque no entiende por qué está angustiado. Mantenía una relación con María, aunque no estaba muy enamorado. Tanto es así que un día acabó dejándolo.

«No lo entiendo, no estaba enamorado de ella. Nuestra ruptura debería haberme aliviado, pero, al contrario, desde entonces me cuesta conciliar el sueño y regularmente tengo ataques de pánico...», me dice.

Tras el análisis, descubrimos una importante similitud entre su ruptura y una situación de abandono que había experimentado cuando apenas tenía año y medio. A esa edad, su madre estuvo hospitalizada durante varios meses y, por razones de salud, al pequeño no se le permitió verla.

Un niño pequeño puede obtener una compensación reviviendo una escena idéntica años más tarde. Durante un conflicto, en la edad adulta, expulsamos algunas de las angustias reprimidas durante la infancia. Christian no entiende por qué está tan angustiado por romper con una pareja a la que no quería demasiado. Es probable que esta angustia sea la que sintió el pequeño que pensó haber sido abandonado por su madre. Dicho de otra manera: lo que ha quedado incomprendido regresa; como un alma en pena, no tiene descanso hasta encontrar la resolución y la liberación¹¹.

Si consideramos un síntoma como algo capaz de transmitir información, entonces, en lugar de tratar de borrarlo, buscaremos escuchar lo que nos dice.

Cualquier síntoma es portador de información.

Cada crisis permite liberar energía.

Conclusión

Las violencias visibles son fáciles de detectar. Si tiene alguna ventaja el insoportable hedor de la violencia visible es que se puede nombrar. A menudo he oído: «Creía que había soñado, pero recuerdo bien las marcas en mi cuerpo...».

Poder decir ya es estar en el camino de la resiliencia.

Por el contrario, las violencias invisibles son por definición difíciles de detectar. Pueden ser administradas mediante una simple sonrisa por personas tan increíblemente amables que, si te quejas de ellas a quienes te rodean, se inclinarán a creer que eres un paranoico. Tampoco es raro conocer a personas que han sido víctimas de una malicia invisible y que se convierten en su propio verdugo: «¿No he soñado? ¿Sobreactuó? ¿Estoy loco? ¿Paranoico?».

Una vez que el virus está inoculado es muy difícil escapar de él. Por eso es importante estudiar bien al sujeto. Limpiar a los que lo rodean, volver a sus valores fundamentales, reencontrarse...

Así que, aunque la prueba sea difícil, como esos alquimistas que transformaban el plomo en oro, saldremos de ella reforzados, más cerca de nuestros verdaderos valores, que quizás habíamos perdido. Gracias a esta dura prueba, tenemos la oportunidad de reencontrarnos. El verdadero sujeto no es ese otro que nos hace sufrir, ¡el verdadero sujeto eres tú!

1 Dejemos de lado los impulsos de autoconservación (beber, comer, dormir...).

2 Larousse.

3 Bouchoux, Jean-Charles, Chevaucher le dragon, Dervy, 2018.

4 Racamier, Paul-Claude, Le génie des origines, Payot, 1992.

5 Searles, Harold, L'effort pour rendre l'autre fou, Gallimard, Col. Folio-Essais, 1977.

6 Cabe señalar que Sigmund Freud llamó a la neurosis narcisista esquizofrenia. Hoy nos referimos más bien a la línea fronteriza o a los estados fronterizos.

7 Chevaucher le dragon, op. cit.

8 Concepto de caducidad del nombre del padre.

9 P. C. Racamier propone el término autogeneración en Le génie des origines, op. cit.

10 Cf. L'Express: «El bañador de mujer burkini, una contracción de las palabras burka y bikini, está en el origen de una controversia en Francia sobre su uso en las playas. Al no estar prohibida por la ley sobre el velo completo, ni por la Constitución, que aboga por el laicismo y la neutralidad del Estado, esta camiseta islámica es, sin embargo, atacada localmente por decretos de algunos alcaldes... El pueblo de Cap Corse, que había adoptado el verano pasado un decreto “anti-burkini” [...]».

11 Freud, Sigmund, «1909. Análisis de una fobia en un niño de cinco años: el pequeño Hans», en Cinco conferencias sobre psicoanálisis, Payot, 2001.

CAPÍTULO III

¿POR QUÉ TANTA VIOLENCIA?

«La única forma de escapar de la violencia sería ser conscientes de los mecanismos de repulsión, exclusión, odio o desprecio para reducirlos a la nada, gracias a una educación del niño transmitida por todos».

FRANÇOISE HEIR

El estudio de la violencia en los niños nos mostrará cómo cuidarlos mejor, pero también nos ayudará a comprender cómo, posteriormente, se repetirá en la pareja, en la oficina y en la sociedad.

El estudio de los padres nos ayuda a comprender mejor a los niños, el estudio de los niños debe ayudarnos a comprender a los adultos. De hecho, éramos niños antes de convertirnos en adultos. Si fuéramos árboles, estaríamos hundiendo nuestras raíces en el caldo de cultivo de lo que fue nuestra infancia. Freud decía que el niño es el padre del hombre.

EN LA NIÑEZ

Para estudiar la violencia en la infancia, nuevamente tendremos que distinguir entre agresividad normal y violencia patológica.

Cuando observamos animales jóvenes, los más pequeños rápidamente comienzan a jugar. El juego es ante todo una fuente de alegría, un encuentro del otro y un encuentro de uno mismo. El juego es la expresión de la propia agresividad y el descubrimiento de los propios límites. Durante el juego, puedes lastimarte y puedes lastimar a otro. Esta es la oportunidad de desarrollar la empatía. Durante el juego, nos interesa cuidarnos y prestar atención a los demás. Tienes que encontrar el límite, ir lo suficientemente lejos para mantener el gusto por el juego, pero no demasiado, para evitar el dolor. A menudo, el juego se intensifica, por lo que se detiene. Se ha cruzado un límite, se están redactando las reglas.

La agresividad aparece bastante temprano en el hombrecito. El niño experimenta fuertes ataques de rabia cuando tiene hambre, lo que Melanie Klein, la psicoanalista inglesa, llamó odio. Durante la dentición, hablamos de sadismo oral de tanto que le gustaría al pequeño masticar el mundo que lo rodea. Pero, si se trata de sadismo es un sadismo gozoso, un deseo de descubrimiento y socialización a través del único lugar que, por el momento, ha hecho posible que entrara en el mundo. Más tarde, el deseo de controlar el mundo que lo rodea lo impulsa a decir que no, a oponerse. Ha encontrado límites físicos, descubre fronteras psíquicas, poco a poco integra su identidad. Es alrededor de los seis años cuando aprende las reglas sociales. A veces tendrá que rendirse, posponer o reprimir sus impulsos.

Competencia

La competencia no surge de forma natural, parece ser una evolución social. Los primeros impulsos son los impulsos de autoconservación (beber, comer, dormir...). Lo que pide el pequeño es estar satisfecho, no ser el primero.

En Mongolia, la competición principal son las carreras de caballos. Los más pequeños, de cuatro a siete años, corren solo cinco kilómetros, de siete a diez años, quince kilómetros, más allá de esa edad corren cuarenta. La competición es una celebración que reúne a familias de muchos kilómetros a la redonda. Finalizada la carrera, el primero obtiene un premio y se le entrega otro al último. Se felicita al primero y se alienta al último. Las competiciones son una oportunidad para poner a prueba a los jinetes, pero también a los caballos.

La competencia es una oportunidad para probarse, entrenarse y superarse uno mismo. Cuando es ocasión de fiesta es muy saludable, pero en exceso puede ser patógena.

Cuando nuestros hijos tengan exámenes, en función de los resultados les explicaremos si son buenos o si son malos.

Cierto niño era lento para hablar. A los siete años de edad era difícil entenderlo. Sus padres decidieron respetar su ritmo. Probablemente por eso pudo convertirse en Albert Einstein.

La competencia morbosa, que consiste en decir que este es bueno y este otro, malo, carga por completo en la violencia que sufren nuestros hijos. Un niño no es bueno ni malo. Pero es que, además, no funciona. Solo sirve para hacer que los niños actúen por imitación más que por pasión y que trabajen con miedo en lugar de alegría. ¿Qué habría ocurrido si los padres de Einstein le hubieran dicho que era un niño malo?

Además —lo veremos de nuevo más adelante— encerramos al niño en un conflicto de lealtad. Si le digo a mi hijo «eres malo» y luego tiene éxito, me convierte además en mentiroso, es como si me traicionara... O sea, en realidad será mucho más cómodo que mi hijo fracase.

Cuanto más expectativas depositamos sobre los hombros de nuestros hijos, más presión les ponemos. Por el contrario, cuanto menos los juzgamos, cuantas menos metas tengamos, más los liberamos, más pueden utilizar sus energías en el camino hacia el éxito.

Legitimidad

Si reconocemos a nuestros hijos como suficientemente buenos, si les explicamos que son bienvenidos y que tenemos confianza en ellos, naturalmente pondrán sus energías al servicio de sus proyectos. Pero si les decimos que son malos, que apestan, que son escoria..., no podrán utilizar su habilidad normalmente, ni tan siquiera disfrutar de la vida. En efecto, una afirmación, sobre todo si procede de los padres o de una figura destacada (profesor, político...), como por ejemplo «apestas», «eres una escoria»..., coloca al joven ante una doble coacción, o valida los comentarios y se convierte en un cero, o hace que el otro se convierta en un mentiroso. En este caso, ¿cómo puede sentirse legítimo en su éxito? ¿Cómo sentirse reconocido por un mentiroso?

Recuerdo a ese cirujano que podía operar en cualquier parte del mundo. Se había ganado tal reputación que podían llamarlo desde cualquier rincón de la tierra. Cuando le pregunté: «¿Te sientes un impostor?», me respondió: «Todo el tiempo».

La angustia de ser un impostor no está ligada a la realidad, es una angustia narcisista. ¿Cómo podría un joven invertir en su país, su región, su trabajo si no se siente legítimo? No puede más que borrarse (con drogas o alcohol, si llega el caso) o comportarse como un conquistador: «¡Hago lo que quiero y te jodo!».

La violencia invisible genera una violencia claramente visible, llevada hacia adentro (patologías) o hacia afuera (actuando).

Estudiar la violencia en la infancia nos lleva a mirarla desde dos ángulos: la violencia entre niños o la violencia que infligimos a nuestros hijos.

La primera se compone de violencia natural, extensiones del juego, un lugar de autodescubrimiento de los propios límites y, por tanto, de un cierto aprendizaje de la vida. Pero el juego es también el lugar donde retozan las angustias ligadas a la sociedad que nos rodea. Explíqueles a los niños que los indios son malos y los vaqueros son buenos y jugarán a ser un vaquero bueno o un indio malo en el patio de la escuela. Enséñeles a eliminar el eslabón débil y jugarán a eliminar el eslabón débil. ¡Y es tan reconfortante cuando al que se señala es otra persona!

¿Ha notado que cada vez que los medios hablan de un atentado, se producen una o más réplicas en los días siguientes? Por ejemplo, poco después del ataque a las Torres Gemelas de Nueva York, un joven precipitó un avión de pasajeros contra un edificio de oficinas...

Los psicóticos que han conservado la estructura psíquica de un niño pequeño, necesitan no pasar por locos; la palabra atentado legitima entonces pasar al acto haciéndolo pasar por sensato.

¿Por qué los medios de comunicación no dicen que «un enfermo mental corrió hacia la multitud» o que «un loco intentó apuñalar a un policía»? Esto permitiría deslegitimar cualquier respuesta.

Observemos los lugares donde tiene lugar la violencia infantil. Algunos casos requieren la intervención de un adulto, que debe recordar las reglas y recuperar los límites. A veces, por el contrario, el problema es la intervención del adulto.

Por supuesto, muchas veces es bueno establecer un marco, y en ocasiones es necesario intervenir si el niño está en peligro, si sufre acoso... Pero más allá de esos extremos, es bueno confiar en que nuestros niños pueden encontrar sus propios límites y sus propias soluciones. Demasiado intervencionismo puede incluso experimentarse como violencia.

Los valores de la solidaridad y de apoyo mutuo son valores que surgen de forma natural y que son fuente de alegría, la exclusión y el acoso son actos perversos que se manifiestan ante un sentimiento de gran peligro por parte del sujeto malintencionado. Confiar en nuestros hijos a priori y dejar de comunicarles falsos valores subjetivos debería estimularlos a encontrar estos valores naturales.

Una vez más: la violencia invisible genera una violencia claramente visible. La actitud de nuestros hijos es el reflejo de nuestra sociedad. ¿Por qué no crear un programa de juegos en la televisión titulado: «¿Ayudando al eslabón más débil?».

Violencia contra los niños

Antes de Françoise Dolto, el niño no era considerado una persona. Era un ser en ciernes, un objeto puesto allí, esperando. Los médicos podían operar a un bebé sin anestesiarlo, probablemente porque no nos identificamos con un bebé, es difícil empatizar con él. Pero, desde entonces, las cosas han cambiado y han pasado de ser subhumanos a convertirse en niños-reyes.

Hace cincuenta años, los bebés muy prematuros tenían pocas posibilidades de sobrevivir. Se depositaban en incubadoras y estaba prohibido tocarlos porque eran demasiado frágiles. Sin embargo, en un hospital concreto la tasa de mortalidad estaba muy por debajo de la media. Se realizó un estudio para averiguar qué diferenciaba este servicio de los demás.

Tras ser interrogada, una auxiliar de enfermería finalmente confesó la verdad: aunque estaba prohibido, cuando no había testigos se permitía acariciar a los niños. Se han realizado estudios que muestran que este era el origen de la más alta supervivencia de los lactantes.

Como hemos visto anteriormente, un individuo está determinado primero por sus contornos, sus fronteras. Primero somos un contenedor, luego, por supuesto, un contenido. Tocar a un niño es darle un límite físico, decirle que no es darle un límite psíquico, darle un nombre es darle un contenedor social.

Por tanto, la negativa a poner límites a un niño debe ponerse totalmente del lado del maltrato, es una violencia invisible; y, como ya hemos entendido más arriba, las violencias invisibles engendran violencias o patologías claramente visibles.

¿Qué es la peor cosa que se le pueden hacer a un niño? ¿Golpearlo, denigrarlo, convertirlo en un síntoma infantil de todos los males del hogar? Casi sería peor hacerlo transparente, no dirigirse a él nunca, dejarlo ahí, como un mero objeto, no darle un lugar.

Paradójicamente, un niño maltratado es un niño al que se le da un lugar. Y no uno cualquiera. El niño síntoma es responsable de todos los males del mundo, también del equilibrio en el hogar.

¡Cuánto poder!, ¿no?

Una persona se define primero por su frontera, su contenedor, y luego por su contenido. El abuso le da al niño contenido, una identidad de víctima, síntoma infantil. Para los niños maltratados, su condición de síntoma o víctima es parte de su identidad. Para salir de este programa, tienes que aceptar renunciar a parte de tu identidad, lo cual es extremadamente angustiante y requiere un largo trabajo de reconstrucción y desarrollo de nuevos proyectos de vida.

Para encontrar los caminos de la alegría, no bastará con desearlo, también será necesario renunciar a este espacio. Renunciar a su omnipotencia de «víctima».

¡Para reencontrar la alegría, primero debemos abandonar el sufrimiento!

La omnipotencia de la víctima

El sentimiento de omnipotencia es una fantasía embriagadora a la que algunos parecen apegados. Al igual que los adictos, inconscientemente, buscan la manera de regresar a él.

Ya lo hemos visto, digamos a un niño que es malo y hará lo que le reprochamos, por lealtad, porque así lo estás nombrando y eso forma parte de su identidad, porque debe haber un goce en ser responsable de lo que va mal y sin duda por temor a ser abandonado si uno no obedece a los mandatos.

Recordemos: la compulsión de repetir tiende a traernos de vuelta en el mundo real a situaciones difíciles que se asemejan extrañamente a situaciones de la niñez, sin duda con la esperanza inconsciente de finalmente resolver el problema y liberar la angustia asociada.

Por tanto, en el fenómeno de la repetición habría una necesidad inconsciente de liberación y purificación (la necesidad de revivir una situación idéntica a la conocida en el pasado para poder ponerle fin y expresar lo que no se pudo expresar en el pasado). Pero este deseo inconsciente compite con otros, como el hecho de que para algunos de nosotros el estado de objeto malo es parte de nuestra identidad y va acompañado del sentimiento de omnipotencia descrito anteriormente.

En Estados Unidos se abrió una línea directa para denunciar la violencia doméstica y, para sorpresa de sus creadores, resultó que la mayoría de las llamadas fueron hechas por padres maltratados por sus hijos. Cuando los padres se lamentan de ser víctimas de sus hijos, no puedo evitar pensar que son los niños quienes son las víctimas.

Según argumentó el filósofo G. W. F. Hegel, el amo depende del esclavo. A fin de cuentas, el esclavo está siempre conectado a la materia que transforma en objetos consumibles, en riqueza. El amo, por su parte, se enriquece, pero se encuentra desconectado de la realidad y dependiente del esclavo.

Estas constataciones apuntan en dos direcciones: el lugar del niño maltratado o no bien tratado y el lugar de la víctima en una relación perversa, ya sea en la pareja o en el trabajo. ¿Podría ser que, para salir de la condición de víctima, uno tuviera que castrarse de su fantasía de omnipotencia? Dejar de ser víctima y aprender a vivir por sí mismo: ser sujeto.

¿Existe la víctima?

A menudo, cuando considero la responsabilidad de la víctima, me regañan: «¡O sea, encima de ser una víctima, además soy culpable de serlo!».

Responsable no significa culpable. Responsable es quien puede responder por sus acciones, y me parece que lo contrario de responsable es irresponsable. Puede que sea el momento de elegir un bando.

«No, no eres culpable de nada, y si lo eres, repáralo, ve a pedir perdón y entonces ya no tendrás que sentirte culpable».

De hecho, creo que lo que llamamos culpa no es culpa, sino angustia narcisista: la angustia de ser el objeto equivocado.

A la luz de lo que acabamos de observar, podemos hacernos la pregunta: así como el verdugo encuentra a su víctima, ¿podría ser que la víctima encontrara a su verdugo? Pero entonces, si es que sí, ¿existe la víctima?

Sí, hay muchas víctimas: los niños. Los niños son maltratados por adultos e incluso por otros niños. No lo eligen, son víctimas de otro. Pero ya hemos visto que el principio de repetición podría llevarnos a revivir las mismas escenas varias veces. Al haberse convertido en adulto, ese niño maltratado puede buscar una situación idéntica a la vivida durante su infancia. Así que podríamos pensar que el joven adulto es víctima, pero de su inconsciente. Inconscientemente, encontramos a nuestro verdugo.

A veces, algunas víctimas no salen de la situación que están viviendo porque se niegan a considerarse a sí mismas como tales. Aceptar que somos víctimas es parte de la salida del problema. Si aceptamos la idea de que somos ante todo víctimas de nuestro inconsciente, tomar conciencia del problema es tomar el camino que nos lleva al final. Por lo tanto, somos víctimas mientras no aceptamos que somos víctimas y dejamos de ser víctimas en el momento en que tomamos conciencia de ello.

Aceptar que somos víctimas de una situación es empezar a salir de ella.

EN LA PAREJA

«Con el pretexto de la tolerancia, nos volvemos complacientes».

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN

Más arriba hemos considerado que rechazar el conflicto podría ser violencia invisible. El rechazo al conflicto conduce a no elecciones que se convierten en caldo de cultivo de sufrimientos latentes que no pueden decirse, expresarse...

Esta violencia invisible se puede llevar a cabo en cualquier ámbito de la vida, durante la infancia, en la sociedad o en la pareja.

La no elección

Ángela toma la decisión de que su relación con Jimmy ha terminado. Él, después de una fase de negación, entra en una etapa de gran sufrimiento debido a lo que él llama «una traición». Entonces, ella se pone de nuevo en contacto con él, le explica que lo extraña, le pide que lo vuelva a ver. Tras un fin de semana que él describe como adorable, ella le plantea de nuevo la ruptura. Poco después, ella le pide que vaya a su casa para contarle cómo van sus asuntos. Aprovecharán para pasar el fin de semana juntos. Él se niega: «Cada ruptura es más dolorosa que la anterior. Cuando me llama de nuevo, abro mi corazón de par en par, me doy falsas esperanzas... Además, si los primeros reproches que me hizo me parecieron justificados, desde hace algún tiempo ya no me reconozco en lo que dice, como si estuviera tratando de alimentar un archivo... La mujer que conocí era hermosa y

honestas; esta es una lianta y no tiene palabra... Sé que lo está haciendo mal, me gustaría ayudarla, pero me niego a ser el blanco de su infelicidad... Me destroza el corazón, pero me voy».

Al estudiar la paraexcitación hemos visto que la violencia invisible es mucho más eficiente con una sonrisa. Si quieres lastimar a alguien, ¡comienza siempre con un cumplido! Entonces, cuando la víctima abra completamente su corazón, podrás golpear. Si quieres lastimar al otro, comienza por decirle que lo amas. Hemos visto también que la herida es una ecuación que incluye la fuerza del propósito multiplicada por la inversión emocional del sujeto.

En la relación de Ángela y Jimmy, si el deseo de romper es violencia, no por eso es menos legítimo. Por otro lado, la no elección, la incapacidad de tomar una auténtica decisión impuesta por Ángela es de una rara violencia. No elegir es dejar que la otra persona se sumerja en su sufrimiento, también es mantener el poder. En este caso, mantener el poder es un mecanismo perverso para evitar el sufrimiento; además, ofrece la satisfacción sádica de detectar este sufrimiento en el otro y permite legitimar la ruptura, porque o bien la violencia sufrida por la víctima será expulsada pasando al acto (acto físico, de palabra...) y podremos decir «ves como eres imposible...», o la persona convierte esta violencia en su contra y cae en la depresión y podremos decir «te falta cintura, no eres muy agradable...».

Crisis y consumo

Toda crisis es ante todo una oportunidad. Pero puede convertirse enseguida en un peligro.

Hemos aprendido a combatir el dolor, los síntomas. Si tienes gastritis, te recetarán un antidiarreico. De esta manera, serás capaz de mantener tu virus

o toxina a buen recaudo en tu organismo.

Los sufrimientos, los síntomas, pueden tratarse como la información. Lo hemos dicho antes, después de haber escuchado y procesado una información, ya no sirve para nada. Pero si no se escucha, volverá, y con mayor fuerza.

De manera que una crisis es una oportunidad, porque nos envía un mensaje. Es una oportunidad para crecer. Por ejemplo, una crisis en la pareja viene a decirnos que las cosas deben cambiar en profundidad. Si escuchamos el mensaje, tendremos la oportunidad de salir de él fortalecidos, más felices, más realizados, más equilibrados. Si huimos ante la crisis, el mensaje tendrá que presentarse de nuevo, más grave, más fuerte, para ser escuchado.

Sin embargo, en una sociedad en la que somos antes consumidores que sujetos, cualquier crisis se hace difícil de soportar.

Ángela vivía en un ambiente de mucho dinero, no era raro que cuando se les servía comida que no les gustaba, se tirase a la basura y fueran a comer a otro lugar... Siento que ella hizo eso mismo conmigo...

Queremos calor en invierno y frío en verano. Tomamos un somnífero si no conciliamos el sueño, un ansiolítico ante la primera angustia, un antidepresivo en caso de crisis...

Albert

Tuve un dolor de muelas que duró un año. Cuando finalmente fui al dentista, me dijo que nunca había visto algo parecido, la caries había

cruzado el diente de lado a lado...

Si me duele el diente, la información que recibo es que tengo que ir al dentista para curar la infección. Si tomo un analgésico y no me trato, la infección aumentará y las consecuencias serán más graves.

Si guardo rabia dentro de mí, a menudo se hace eco de los problemas existentes en la crisis actual, pero también de otras crisis pasadas que no se han curado. La huida es entonces un mecanismo de defensa morboso, es una violencia invisible que lleva al otro nuestros problemas no resueltos.

Jimmy

Durante tres años, me dijo: «Me siento bien cuando estamos juntos... Es fácil vivir contigo... Te amo...». De repente su discurso cambió radicalmente, habló de violencia, de críticas que habría sufrido... y, sin embargo, no recuerdo ni una palabra, ni un gesto inapropiado en el curso de nuestra relación. Por otro lado, sé que su anterior marido había sido violento con ella, que su madre la criticaba mucho y que uno de sus ex la engañó para luego largarse como si tal cosa.

Al principio pensé que le estaba sirviendo de vía de escape, que ella se estaba vengando en mí. Luego comprendí que ella estaba rehabilitando a sus antiguas parejas actuando como ellos para tratar de recuperar su lugar. Y encima, me dijo: «No estás en la vida real...».

Negarse a analizar una crisis, al igual que analizar un conflicto se reduce a mantener el veneno caliente dentro de uno. Esta disfunción solo se puede mantener con negación, y solo podemos aliviarnos llevando a cabo algunas

acciones, especialmente durante la diarrea verbal, como en el caso de Ángela.

Hemos visto que la huida puede ser un mecanismo de defensa mórbido. Hay un caso, a pesar de todo, que debemos volver a observar; es el caso de los mecanismos tóxicos. Si la conclusión de nuestras reflexiones anteriores es: «Evita huir y cuestionarte», en el caso de situaciones perversas, la conclusión puede ser: «Deja de cuestionarte y aléjate». Siempre habrá tiempo, una vez protegido, para pensar en trabajar en ti mismo para cuestionarte y preguntarte por qué necesitábamos mantener este tipo de relación.

Identificación proyectiva

Veamos también el caso de la identificación proyectiva. Se trata de atribuir al otro un defecto que nos pertenece. Te vuelve loco. Si se te reprocha algo justificadamente, puedes pedir perdón e intentar cambiar o, por el contrario, expresar que es una elección y que tú eres así. Hay, pues, varias alternativas. Pero si el reproche que se te hace no está justificado y se produce durante una depresión, si intentas cambiar te volverás loco y en cualquier caso no podrás afirmarte. Por ejemplo, si el otro afirma que no confía en ti cuando no tienes nada que reprocharte; si, además, estos reproches se hacen en un periodo de estancamiento y precisamente el comportamiento del otro se vuelve dudoso, te agotarás al querer justificar algo que no existe; y no podrás afirmarte en ninguna circunstancia.

Por otra parte, es una apuesta segura no confiar en quien te está hablando así; de hecho, te pide que justifiques cosas que solo ve en él y que encuentra insoportables. La identificación proyectiva debe ponerse en el campo de lo paradójico, es un mecanismo perverso de una violencia increíble. La identificación proyectiva parte la psique por la mitad, te enloquece, te

conduce a la perplejidad hasta un punto tal que la víctima ya no puede responder, lo que permite a su autor tomar el pleno poder sobre el otro.

En caso de reiterados reproches en los que no te reconoces, reemplaza el tú por el yo. Por ejemplo, reemplaza «no eres de confianza» por «no soy de confianza», «eres un inútil» por «tengo verdadero miedo de ser un inútil».

El interés de obras como esta es hacernos conscientes de estos fenómenos y salir del estado de perplejidad. Dije antes que no hay solución a la paradoja. De hecho, solo hay una alternativa: cesar el diálogo y salir de allí.

Sustitución

Jimmy

Ella quería que nos convirtiéramos en amigos. Y le respondí lo siguiente:

—En primer lugar no creo que eso se pueda decretar, «somos amigos o no somos amigos». Por supuesto, eres mi amiga, pero también eres mi amor, mi compañera, mi amante, mi esposa, mi querida y, aunque me avergüenzo un poco de ello, mi hermana... Así que no soy tu amigo. Soy muchas cosas más.

»¿Cómo te explico esta paradoja? Para ser tu amigo, tendría que abandonar todo lo demás. Eres mi compañera, creo que nos teníamos que conocer en esta vida. No sé por qué los dioses quisieron que nos encontrásemos tan tarde. Pero tú eres la única persona a quien considero mi compañera. No voy a dejar eso, ni siquiera con el tiempo...

»Mi amor. Te amo, siempre te he amado y siempre te amaré. No hay que lamentarse por eso, la amistad es amor sin sexo. Estoy enamorado de ti.

Siempre lo estaré. Pero supongo que, dentro de unos años, será menos doloroso. ¿Cuántos años? No lo sé, supongo que tres o cuatro. Si realmente quieres que seamos amigos, tendríamos que pasar tres años sin hablarnos... Después de eso, ya veríamos.

»Te lo ruego, nunca dudes de mi amor. Te beso con tanta ternura,

tu amigo».

A esto, ella respondió que siempre había esperado que se lo dijera, y que por lo tanto ya era demasiado tarde. Llevábamos casi cuatro años juntos y tuve que decirle cien veces que la amaba. De su respuesta entendí la discrepancia. Me hablaba, pero no hablaba de mí.

A veces practicamos un desplazamiento o sustitución del objeto, es decir, podemos reprochar a una persona algo que deberíamos reprochar a otra, ya sea porque no podemos hacerlo, porque tenemos miedo a perderlo, porque tenemos miedo de lastimar a ese otro o porque alimentamos respecto a él ambiguos sentimientos de amor y rencor. En tal caso, podemos mantener una buena relación con uno y reprochar a otro lo que no nos atrevemos a decirle al primero. El segundo se convierte entonces en un receptáculo de basura, una salida que sufre proyecciones que no le pertenecen.

En un libro anterior, para explicar qué era un desplazamiento, puse el ejemplo de una joven que había sufrido abusos por parte de su madre durante la infancia. Cuando la madre fue hospitalizada, la joven se hizo cargo de ella y al fin supo entender que su madre la amaba. Al día siguiente, en el trabajo, una compañera que el día anterior había tenido un gesto maternal con ella, abrazándola, le cogió su teléfono. Furiosa, la joven se abalanzó contra ella e intentó estrangularla. Me pareció evidente que este intento de asesinato había sido la desviación de un impulso mortal que la

joven había mantenido durante mucho tiempo hacia su madre, hacia su compañera maternal. Para amar a su madre, la joven tuvo que cortarse por la mitad¹.

Identificación introyectiva

En un nivel inferior, el aspecto fusional de la pareja nos hace identificarnos más o menos con el otro. Si nuestra pareja está cometiendo un error o parece hacer el ridículo, podemos avergonzarnos por él. En tal caso, corremos el riesgo de enviarle una imagen degradada. Es menos violento que los mecanismos mencionados antes, pero encontrarte con la mirada desaprobadora o incluso despectiva de tu cónyuge puede vivirse como violencia.

Raquel

«Para poder soportarlo, tuve que aprender a quedarme en casa (en mi interior)».

Lo que Raquel quiere decir es que para poder soportar la actitud a veces original de su pareja, tuvo que aprender a no identificarse con el comportamiento de su pareja y dejar de avergonzarse en su lugar.

Todos somos seres originales, sufrir la vergüenza o la reprobación de la persona que se supone que nos ama, es sufrir una violencia invisible indecible y encontrarnos en una situación paradójica en la que tendremos que aceptar la burla o intentar convertirnos en otro para asentar a las

críticas. Si no somos capaces de soportar la originalidad del otro, tal vez estemos en el lugar equivocado.

Celos

Los celos pueden tener varios orígenes. Pueden venir del otro, pueden surgir de nosotros, pueden venir de nuestra historia...

Si el origen de nuestros celos procede del otro es porque su comportamiento nos parece inadecuado, ya sea un seductor o sea infiel. En este caso, es imperativo que estimulemos un debate y nos preguntemos sobre una ética común. Engañar no es tener una aventura en otro lugar, engañar es dejar que el otro crea que somos fieles.

Es muy importante en nuestras vidas interrogarnos sobre las mentiras y, en términos más generales, sobre nuestra ética de vida. Cada vez que mentimos, creamos una doble realidad, la que se dice y la que se vive, que es tóxica para el otro (y para nosotros), de modo que todo cae del lado de la violencia invisible.

Cuando hay una mentira, el otro sabe, pero no sabe que él sabe. De hecho, utilizamos muchos canales de comunicación (comunicaciones no verbales) y el canal verbal no es más que una pequeña parte. Como los terapeutas familiares saben, un secreto familiar puede provocar síntomas graves durante generaciones².

Existe un mecanismo de defensa de la víctima específico que puede parecerse a la negación. Esto ocurre cuando el sujeto se enfrenta a una situación impensable. Por ejemplo, alguien que no mentiría jamás, que no concibe mentir, frente al problema, no podrá ni imaginarlo. Tal situación conduce como mínimo a una enfermedad inexplicable que puede llegar al asombro, un estado en el que uno es incapaz de reaccionar, incapaz de considerar nada, de conceptualizar lo que está sucediendo y mucho menos de una reacción.

El problema puede venir de nosotros. Se trata entonces de un problema narcisista relacionado con una falta de confianza en uno mismo que luego se proyecta en el otro. Ya sea que parezca evidente que el otro se va, que nos engaña, ya sea que se trate de nuevo de identificaciones proyectivas.

Jaime

Cuando las cosas nos iban mal, a veces pensaba en mi vecina, que me hacía reír cuando nos cruzábamos en las escaleras... Estos pensamientos suavizaron la dificultad de nuestra relación. Me di cuenta de que cuando tenía este tipo de pensamientos, me volvía celoso... Nunca se lo dije ni nunca pasó nada entre mi vecina y yo.

En el caso de Jaime, no se trata, en sentido estricto, de una cuestión de identificación proyectiva porque no está pasando al acto. Jaime se contenta con crear una fantasía para soportar una relación difícil. La fantasía sirve a este propósito, suaviza la realidad, generalmente permanece en secreto y no perjudica la relación.

La identificación proyectiva que habíamos contemplado anteriormente va acompañada de acciones, la mayoría de las veces acusaciones y proyecciones. Reprochamos al otro no poder confiar en él y que nos provoque celos. Estamos en el campo de los mecanismos perverso-narcisistas.

El padre de Adrián era representante comercial, se iba el lunes y regresaba el viernes. Durante su ausencia, Adrián y su madre vivían en pareja, incluso sucedía que dormían juntos. Al regresar el padre todo volvía a cambiar y Adrián era relegado a su habitación.

De adulto, Adrián es enfermizamente celoso. Cuando su pareja lo deja, considera suicidarse. Los síntomas que presenta son irrelevantes para lo que está experimentando. Se trata, sin duda, de la reactivación de una rabia y un miedo infantiles.

Los celos también pueden provenir de nuestra historia. Podemos habernos sentido engañados en una relación incestuosa con uno de nuestros padres o podemos haber presenciado escenas de infidelidad entre ellos. Podría entonces formar parte de nuestro inconsciente: pareja = infidelidad; eso podría ser el origen de unos celos enfermizos e injustificados en la realidad del momento.

La madre de Corina tiene un amante. Su hija lo sabe y debe mantenerlo en secreto. A veces la madre se lleva a Corina con ella. La deja en casa de una amiga o le pide que espere en el coche. Ella tendrá que mantener el secreto. Corina se enfrenta entonces a una doble restricción: o calla y traiciona a su padre, o habla y traiciona a su madre. Viene a la consulta porque es incapaz de confiar en sus progenitores o de tomarlos en serio.

A veces hacemos que otros soporten nuestros problemas inconscientes. Esto debe ponerse en el cesto de la violencia invisible. Puede ser importante trabajar un poco en ti mismo para salir de esta violencia. Buda dijo: «Protegerse a uno mismo es proteger a los demás; proteger a los demás es protegerse a uno mismo»³.

Los celos, cuando no están justificados y toman un giro demasiado delirante, se pueden denominar paranoia. La paranoia es una condición psicótica. Sin duda, el sujeto proyecta su propia violencia en el otro, lo que

le permite legitimar su locura: «Creo que me odias y que quieres atacarme, de modo que es normal que te odie y que te ataque...».

¿Cuál es la diferencia con la identificación proyectiva? Casi ninguna. La paranoia es un síntoma psicótico; la identificación proyectiva, un síntoma perverso. Los mecanismos perverso-narcisistas son mecanismos de defensa contra la locura, con los que el sujeto trata de mantener un pie fuera de la psicosis y hacer culpable al otro. Los mecanismos perverso-narcisistas, por lo tanto, tratan de acceder a la normalidad en un simulacro de realismo, mientras que el paranoico ha caído en su delirio⁴.

También se da lo que podría pasar por una paranoia inducida, donde el sujeto se devalúa a sí mismo o experimenta grandes episodios de cólera aparentemente irrelevantes. Es el caso de algunas víctimas de perversos que acaban convirtiéndose en sus propios verdugos, ya sea porque han estado en el fuego alimentados por proyecciones y otras órdenes paradójicas, o por el contrario porque de repente se sumen en el silencio y se dedican a imaginar lo que el otro bien podría reprocharles.

Fantasma

Gerardo y Yolanda vivieron juntos durante diecinueve años, compraron una casa y se convirtieron en padres de tres hijos. De pronto, Gerardo desaparece y no da más noticias. Tras su partida, Yolanda se da cuenta de que Gerardo se ha endeudado en nombre de los dos y que ha cobrado pagos iniciales por proyectos que no ha realizado.

Después de una ruptura tiene lugar un proceso similar al duelo. Mecanismos como la negación, la ira, la tristeza... abren un camino que

conduce a la resiliencia, es decir, a una reorganización de la vida que asume la pérdida sufrida.

Jimmy

Después de tres años y medio juntos, ella terminó nuestra relación por teléfono y luego me dejó quince días en silencio antes de enviarme un mail: «Deja mis pertenencias en casa de mis amigos».

Nunca me he sentido tan despreciado.

Nunca me he sentido tan despreciable.

El silencio crea una herida narcisista que impide el proceso de duelo de la relación. Sin nadie a quien dirigir su ira, Yolanda y Jimmy la redirigen contra sí mismos y caen en una depresión. La ira no expresada busca un camino de salida: pensamientos obsesivos, rabia indescriptible, depresión... son todos síntomas relacionados con la falta de comunicación. Además, atrapados en pensamientos obsesivos, buscan «qué pueden haber hecho para merecer esto»; se dicen a sí mismos: «Un día dije esto...», «una vez hice aquello...». Al no tener a ningún sujeto delante de ellos, se devalúan, olvidan que el que está en el origen de estas disfunciones es ese otro que está ausente.

En otro lugar he descrito un síndrome perverso bastante preciso y sorprendentemente inmutable: seducción, aislamiento, collage, devaluación, fecalización del habla del otro, identificaciones proyectivas⁵, órdenes paradójicas... El caso del ghosting, es diferente en el sentido de que no hay collage, aislamiento o proyecciones. Pero encontramos un parentesco en los síntomas presentados:

Omnipotencia

Jimmy

Durante tres años, me dijo: «Te amo, es fácil vivir contigo, quiero pasar los próximos quince años juntos...». Después, sin que nada hubiera ocurrido, su actitud cambió. Me sentí despreciable en sus palabras, en su mirada...

Las personalidades con trastornos narcisistas a menudo están imbuidas de un sentido de grandiosidad. Son capaces de hacer o deshacer la realidad solo con su palabra. Sin duda porque se ven obligados a denigrar a la otra persona, que podría mostrar su realidad.

Fecalización de la palabra

Jimmy

Cuando me llamó para formalizar la ruptura, le dije que había esperado este momento desde hacía un tiempo. Ella me respondió que era una proyección. Tuve la sensación de que, dijera lo que dijera, no tendría ningún valor, puesto que solo serían proyecciones. Nunca hemos mantenido ninguna discusión. Luego le envié una larga carta a la que nunca respondió, ya sea porque nunca llegó a recibirla o porque no la leyó...

Yolanda

Después de llevar a cabo una verdadera investigación, finalmente obtuve su número de teléfono. Pude llamarlo seis meses después de que se fuera y le dije que podría decirles algo a los niños. Respondió que intentaría venir por Navidad, al cabo de dos meses. El día de Navidad organicé una fiesta para mantener a los niños ocupados. Por supuesto, no vino. Por otro lado, a las once de la noche envió un mensaje a una de mis hijas para decirle que había pasado el día con su propia madre. La pequeña me preguntó por qué le había escrito eso, no supe que responderle. Tampoco entiendo por qué solo se puso en contacto con ella...

Jimmy

La llamé una vez. Me dijo que estaba explicando a los niños y a los amigos que me había dejado porque estoy loco. Cuando le pregunté en qué se basaba para decir eso, fue incapaz de responderme. Puedo entender que ella necesite tirarme mierda para justificarse ante sus amigos, pero no entiendo por qué me lo dijo a mí, si no es para hacerme daño.

Hay sin duda un placer sádico en el paso al acto perverso. Lo que me hace pensar que el término sádico narcisista sería más apropiado.

Podemos detectar una regresión infantil en el paso al acto de Gerardo y de Ángela. Él pasará las vacaciones con su madre, ella debe justificar ante sus

hijos por qué se encuentra sola de nuevo. Esto es lo que me hizo decir que el perverso narcisista es como un niño en un cuerpo de adulto.

Advertencia

«No olvidemos nunca que a menudo se trata de antiguos niños maltratados y que si la víctima puede esperar salir de ese infierno, el perverso seguirá siendo prisionero de su estructura. Aunque los alivia en el momento, el daño que hacen los llevará de vuelta al mismo punto una y otra vez. Quizás algún día encuentren los caminos que los ayuden a salir de ella [...]6».

Yolanda y Jimmy viven un momento de gran sufrimiento, si hacen el trabajo correcto, saldrán de él fortalecidos.

Es por Ángela y por Gerardo por quien deberíamos preocuparnos. Los síntomas que presenta Ángela son síntomas histéricos, cuando menos indicadores de una entrada en una depresión grave. En cuanto a Gerardo, presenta los síntomas de una descompensación psicótica.

Cuando nos enfrentamos a este tipo de conductas, es necesario distanciarnos. Incluso si uno ama al otro, permanecer bajo el fuego que nutre sus proyecciones no sirve para nada. Es inútil y dañino seguir siendo la válvula de escape de este otro, incluso puede servir para evitar que se colapse y pida ayuda para curarse.

Tomar distancia, renunciar a una pseudolealtad, a las promesas hechas... De lo contrario, quedarse, ¿no es tratar de hacer que el otro se sienta culpable? ¿No es esto una inversión de papeles? Convertirse en verdugo en lugar del verdugo, pero de manera más insidiosa. Recuerdo la historia de Laura y Nicolás:

Una bonita pareja; se conocieron de adultos, cada uno con sus hijos. Todo iba bien, estaban enamorados.

Pasado un tiempo, Laura se siente incómoda. Nicolás a veces parece ausente. Con los demás, se ríen, hablan. Ella le pregunta si hay algún problema, si tiene algo que decirle, que puede hablar con ella.

La respuesta es la misma una y otra vez: «¡Qué tonta eres!», con una gran sonrisa.

Ella se tranquiliza por un tiempo. Luego la angustia regresa. Las preguntas son idénticas, las respuestas también.

Laura no duerme bien, se dice a sí misma: soy fabulosa, todo está bien, es un hombre de confianza, no miente, me lo ha prometido.

Entonces cae el hacha. Un día la mira y le dice: «Te dejo».

Ella no sabe qué decir, salvo un «¿por qué?». Balbucea: «¿Tienes a alguien? ¿Ya no me quieres?».

Él no responde, solo murmura un «perdón» y se va. Ninguna explicación, ni una palabra.

Permaneció postrada varios días en casa, sin poder reaccionar, sin entender...

Una vez más, la ausencia de conflicto, aunque invisible, es de una inaudita violencia.

EN LA OFICINA, EN LA SOCIEDAD

«Una seducción se convierte en acoso cuando una postura se convierte en una farsa».

SERGE ZELLER

Los mecanismos que conducen a un clima de violencia invisible se pueden encontrar en todas las esferas de la realidad que observemos. Consideremos lo que podría ser específico del mundo del trabajo, ya sea en los mecanismos utilizados o en las motivaciones subyacentes.

Por ejemplo, si nos ocupamos de la competencia, consideraremos los mismos argumentos que cuando reflexionábamos sobre la infancia: hay una competencia sana que nos empuja a dar lo mejor de nosotros mismos y una competencia morbosa que puede llevar a querer aplastar a los demás y que muchas veces conduce al agotamiento (cada vez más personas sufren de burnout). Es importante observar el origen de esta competencia morbosa.

Viniendo de dentro, puede ser un orgullo excesivo que a menudo va de la mano con un defecto narcisista. Una vez más, trabajar en uno mismo liberará a quienes nos rodean de esta violencia, pero, sobre todo, nos liberará de una fuente de estrés mortífero.

Paulina siempre está esperando el último momento para comenzar un trabajo. El sentido de urgencia crea en ella un estrés que le parece propicio. Después de cierto tiempo, viene a la consulta con el argumento de que es demasiado agresiva con sus colegas y tiene problemas para dormir.

Trato de explicarle que, con el tiempo, su actitud se vuelve perjudicial y que hay otras energías disponibles. Por ejemplo, cuando comienzas un proyecto, surge una motivación. Esta energía puede ser utilizada y puesta al servicio de nuestro objetivo. Quienes buscan el estrés de la emergencia, ignoran esta energía y la aplazan mientras esperan la emergencia. Para salir de ella, basta con tomar conciencia y organizarse de manera diferente⁷.

Deberíamos aprender a trabajar sin esta tensión. Hay un estrés positivo que nos sirve de motor para iniciar un proyecto. Sin embargo, si este estrés se usa demasiado, se vuelve morboso. De hecho, el estrés es una tensión de nuestro organismo. Al pasar a la acción, al implementar nuestro proyecto, aliviamos parte de esta presión, pero es probable que después de haber alcanzado nuestro objetivo parte de esta tensión permanezca presente. Forzosamente, con el tiempo, estas presiones se acumularán y son estas acumulaciones las que generarán un síntoma y nos llevarán a un sufrimiento que intentará descargarse por medios inadecuados: actitudes agresivas, depresiones, burnout...

El estrés es entonces una violencia que nos imponemos a nosotros mismos y que corremos el riesgo de imponer a quienes nos rodean.

Si el estrés puede ser generado por causas internas, también puede tener su origen en lo que se nos impone externamente. Podríamos hablar de causas naturales relacionadas con nuestro entorno ambiental, como el ruido, por ejemplo. Es importante observar estas causas, ser muy consciente de ellas. Luego, ver si es posible mitigarlas o hacerlas desaparecer (por ejemplo, en el caso del ruido, ¿es posible llevar tapones en los oídos?). En cualquier caso, aunque tengamos que ocuparnos de ellas algo artificialmente porque no podemos cambiarlas de raíz, es importante concienciar sobre estas causas e incluso nombrarlas, verbalizarlas. Esto socavará parte del estrés que se ha vuelto inconsciente. Porque, cuando nos enfrentamos a un problema, a menudo hacemos la política del avestruz y actuamos como si no existiera. Para lograrlo, tendremos que utilizar un mecanismo que es caro en términos de energía: la devolución, que, además, va acompañada de

otros mecanismos como la escisión. Para hacer frente a una situación que es demasiado estresante, podemos fingir que no existe y dejar de lado el estrés sufrido. Los problemas surgirán cuando el tanque esté lleno porque se necesita otra energía para mantener cerrada la tapa de la olla. Esta energía se denomina contrainvestidura en psicopatología. En suma, el mero hecho de concienciar y expresar nuestros problemas permite recuperar la energía invertida en la contrainvestidura.

No cuidarse es una violencia que nos imponemos a nosotros mismos y a los demás.

Si bien el estrés generado desde el exterior puede ser natural, también puede ser más o menos intencional. Puede provenir de los celos de un tercero, de una forma de gestión que sería dinámica o incluso de mecanismos perversos narcisistas que emanan de una persona o un grupo.

Nuestro jefe de servicio nos empujaba a tener los mejores resultados posibles. Eso le permitía brillar frente a la dirección. A la menor oportunidad, se volvía degradante y despreciativo... Hubo una alta rotación en nuestro servicio, la gente no se quedaba, muchos cayeron en una depresión. La dirección pensó que era una forma de gestionar el equipo, pero finalmente entendí que cuando obteníamos buenos resultados eso le permitía brillar atribuyéndoselos a sí mismo, pero que eso también le ponía en peligro porque éramos nosotros los que estábamos en el origen de su éxito. Esta es probablemente la razón por la que nos empujó a dar lo mejor de nosotros mismos y a devaluarnos al mismo tiempo.

Los mecanismos de defensa perverso-narcisistas tienen su origen en un defecto narcisista, una paradoja y una dificultad en la empatía. El jefe de servicio que hemos tomado como ejemplo disfruta de los buenos resultados de sus subordinados al mismo tiempo que se siente en peligro por sus habilidades. Detectamos el defecto narcisista en el hecho de sentirse en peligro por las cualidades de los demás. La paradoja que esta persona impone a quienes lo rodean proviene de su falta de confianza en sí mismo, la necesidad que tiene de los demás y la ansiedad que le provoca su valor. La falta de empatía, su incapacidad para considerar el sufrimiento de los demás le permite hacerlos sentir incómodos sin riesgo de culpa.

Se trata del claro mecanismo perverso-narcisista que ya hemos estudiado. Estos mecanismos pueden proceder de una persona: un padre, un superior jerárquico, un cónyuge, celosos del otro porque es atractivo, brillante, inteligente..., o simplemente porque el agresor necesita una salida (chivo expiatorio, niño síntoma...); pero también pueden emanar de un grupo, de una persona jurídica, de una secta, etc.8.

Como sabemos, la fuente de estrés también puede provenir de una política de empresa o de los esquemas de trabajo que se han puesto en marcha en el grupo.

Se realizó un experimento con ratas. Se colocó a cinco ratas en una jaula. Un pequeño conducto inundado de agua conducía a una pequeña habitación donde había comida. Inmediatamente, se organiza una sociedad. Dos ratas se volvieron dominantes; una se convirtió en analgésico —era a la que las otras atacaban cuando las tensiones eran demasiado fuertes dentro del grupo—; otra se convirtió en esclava —tenía que ir a buscar la comida tras los dominantes y conformarse con los restos—, y otra rata era independiente, ni dominante ni dominada, iba en busca de su comida de forma autónoma. Cabe señalar que los animales más estresados son los dominantes, que deben estar atentos para conservar su lugar o posición.

Y es porque el grupo tiene su propia lógica. Un grupo es un individuo con sus límites, su lógica, sus necesidades... Una sociedad, una persona jurídica, puede, por ejemplo, comprar unos terrenos que no valen gran cosa porque en cien años, dada la expansión de la ciudad vecina, adquirirán un gran valor. En el momento de la reventa, ninguno de los promotores de esa compra seguirá vivo. Una sociedad sigue su propia lógica, que no es una lógica de dimensión humana.

Así como un individuo puede querer llevar a cabo un régimen alimentario, una empresa puede decidir reducir su tamaño.

Cuando Salvador se va de vacaciones, su director arremete muy enojado: «¡Tendremos que hablar de lo que ha pasado!».

Salvador le pregunta de qué se trata, pero el director le responde que no tiene tiempo, pero que será necesario hablar de ello cuando regrese de sus vacaciones y que tendrá consecuencias.

A Salvador se le hace un nudo en el estómago. Su director ha creado un vacío que Salvador irá llenando. Hay un síndrome que se asemeja a la paranoia, inducida por mecanismos perversos repentinos. Salvador se convierte entonces en su propio verdugo y no deja de pensar en el trabajo... En su empresa muchos caen en la depresión, y algunos dimiten: la fuerza laboral adelgaza naturalmente.

Lo que Salvador está experimentando es una violencia relativamente visible; las violencias invisibles pueden ser aún más efectivas, porque no muestran a nadie más responsable que a uno mismo. Se pueden llevar a cabo con una sonrisa:

La jefa de departamento de Paulina es una mujer encantadora. Cuando la convoca, luce una agradable sonrisa y comienza con estas palabras: «Paulina, tengo confianza en ti y por eso te voy a confiar una misión difícil».

Paulina se siente honrada por la confianza que deposita en ella su jefa.

Sin embargo, no posee ni las habilidades ni los medios para tener éxito en su misión. Al final del tiempo previsto, su superiora va a verla con gesto de decepción: «Supongo que no podías hacerlo mejor...». A partir de entonces, a Paulina no se le confió ninguna otra misión. Cayó en una depresión y finalmente renunció a su trabajo.

¡Es una lástima que Paulina no entendiera que había caído en una trampa!

Una de las principales causas de muerte violenta en Francia es el suicidio (el doble que en la carretera). Recientemente, el director de una empresa decidió reducir su organización: «Saldrán por la puerta o pasarán por la ventana». El objetivo era que veintidós mil personas se marcharan sin tener que recurrir a un plan social. Resultado: noventa suicidios. Y eso que el caso de una persona que se suicida, es reanimada y muere en la ambulancia o en el hospital se considera paro cardíaco, y el caso de una persona que empotra su coche contra un árbol se considera estadísticamente un accidente de tráfico. En Francia, cuando diriges una empresa, puedes ordenar la muerte de cien personas sin preocuparte demasiado.

Hemos visto que la violencia invisible gira a menudo en torno a la palabra o a su ausencia. Una mirada despectiva o una mueca desdeñosa pueden muy bien desempeñar la misma función. La violencia invisible se reencuentra en el centro de una comunicación perversa.

El campo predilecto, el principal instrumento de perversión narcisista, es la palabra⁹.

Normalmente, al igual que los buenos padres, ciertas figuras de nuestra sociedad deberían encarnar la rectitud. Pero ¿cómo pueden nuestros hijos posicionarse en un mundo donde tantos políticos, empresarios o párrocos son reconocidos culpables de perversiones sexuales, mentiras, malversaciones...? ¿Cómo explicar a nuestros hijos la importancia de una ética personal en una sociedad donde parece tan a menudo ausente?

Publicidad paradójica

En nuestro mundo, la ecología se ha convertido en una preocupación de gran importancia. Por ello, en Francia, se han plantado diez mil aerogeneradores. Cada dispositivo costó alrededor de un millón de euros. Pero luego se cayó en la cuenta de que la mitad del parque eólico no estaba conectado a nada¹⁰. De hecho, los políticos deben satisfacer al mismo tiempo a su electorado y a aquellos a quienes se les ha ofrecido las herramientas de producción de energía. Del mismo modo, se está fomentando el ciclismo. Creamos carriles bici, pero como también es conveniente crear espacios verdes, algunos municipios han plantado árboles en los carriles bici, haciéndolos difíciles de transitar.

También me vienen a la mente las palabras del candidato presidencial que prometió a sus votantes que si le votaban restablecería el pleno empleo. A un periodista que le preguntó por qué había que creerlo, le respondió que, si fracasaba, nunca se atrevería a volver a postularse. Después de ser elegido, las cifras de desempleo empeoraron. Sin embargo, se presentó a la reelección.

Es hora de entender que los programas reales de los políticos son esotéricos. Una y otra vez, tienen que marcar la gran diferencia entre sus promesas electorales y las lealtades que han prometido a sus amos. Para limitarnos al tema de nuestras observaciones, debemos entender que la paradoja es una violencia invisible. La paradoja es esquizofrénica, te vuelve loco y genera una violencia muy visible, ya sea contra uno mismo (depresión, alcoholismo, drogas, suicidio...) o contra la sociedad con determinadas actuaciones (destrozos, fraude...).

Cierto fabricante de zumo de naranja había elaborado una bebida de sabor agradable que tenía, con todo, un defecto: el poso flotaba dentro de la bebida, y no podían hacer desaparecer este problema. Hasta el día en que conoció a un publicitario que le aconsejó vender el defecto como si fuera una cualidad. E inventaron el eslogan: «Agítame, agítame para mezclar bien la pulpa de naranja».

La paradoja y la manipulación no solo se encuentran en la política, en la publicidad, en ciertos medios de comunicación, en los programas de entretenimiento en la televisión... también ellos nos ofrecen su parte. Una vez más, cómo explicar a nuestros hijos la importancia de un discurso impecable cuando escuchan en la tele que beber este refresco da la felicidad o que endeudarse con este o aquel banco es de sentido común. Todo parece estar mal en estas palabras. Del mismo modo, ¿cómo podemos enseñar justicia cuando les ofrecemos juegos en los que se trata de eliminar al eslabón débil, cuando los políticos ya no dudan en hacer comentarios racistas, cuando ciertas ficciones son tan maniqueas que podemos adivinar fácilmente el origen étnico del villano o el del héroe?

Lenguaje estereotipado y el principio de precaución

Hace poco, en una entrevista en la radio, critiqué el abuso del principio de precaución, un uso abusivo que me exaspera, y puse como ejemplo los festejos taurinos en el sur de Francia. El alcalde puede ser considerado responsable civil en caso de que se produzca un accidente en su municipio. Por esta razón, algunos municipios han renunciado a la tradición de liberar al toro por las calles durante las fiestas. De ese modo, renunciamos a parte de nuestra cultura. Apenas lo dije, fui castigado en internet: «[...] este no es el tema de este programa, pero me sorprende y me decepciona un poco (he leído todos sus libros, son magníficos y me han ayudado mucho) el ejemplo que da para ilustrar el principio de precaución, a saber, la liberación de toros en las calles del sur de Francia. ¿No le sorprende la violencia a la que algunos individuos someten a estos animales por simple entretenimiento?».

No debería justificarme, pero es interesante saber que el toro de la Camarga es el último toro salvaje de Europa y que si aún sobrevive es gracias a las tradiciones taurinas que se mantienen en esta región; pero, sobre todo, ese animal no sufre ninguna violencia.

O este otro ejemplo que me dio Valeria, una joven enfermera:

De camino a casa después del trabajo, agobiada y entristecida por la incomprensible reacción del equipo de cuidadores, no me lo podía quitar de la cabeza, no entendía lo maltratadores que había sido: ¿por qué no dejar que Francisco y Julieta siguieran viviendo su historia de amor hasta el final?

Francisco y Julieta son dos ancianos dependientes que viven en la misma residencia. Francisco y Julieta están siempre juntos. Solo los separa la noche. Se aman. Sus habitaciones están en la misma planta, una junto a la otra. Francisco padece discapacidad física y mental, su rostro está permanentemente iluminado por una sonrisa desdentada. Julieta tiene la enfermedad de Alzheimer, y una mirada llena de ternura nos recuerda la belleza de su alma. Francisco es un anciano. Julieta es viuda. Francisco y

Julieta siempre se cogen de la mano, como dos amantes, como lo que son. Siempre cuidándose el uno al otro. Siempre comparten gestos tiernos y cómplices. Cuando se encuentra solo en su habitación, Francisco se entrega a sus placeres carnales. Acaricia su sexo. Julieta está convencida de que Francisco es su marido. Así, ella se une a él todos los días en su habitación, donde reinventan una historia de amor.

Hasta esta mañana, cuando la enfermera sorprende a Julieta con la mano bajo la sábana de Francisco, que sigue acostado. Esta situación sorprende a la enfermera, que lo transmite a todo el equipo. Se toma la decisión de apartar a Francisco de Julieta con el argumento de que es necesario proteger a Julieta de Francisco. Llevan queriéndose veinte años, viviendo uno al lado del otro, el uno con y para el otro, y ahora cambian a Francisco de habitación, lejos de Julieta, al fondo de la otra ala de la casa de retiro. En su nueva habitación, Francisco está perdido. No entiende. Su sonrisa se desvanece, tiene miedo, está triste. Busca desesperadamente a Julieta. Ella también está perdida, tampoco entiende nada. Tiene miedo, está triste.

Hace algún tiempo, Brigitte Lahaie explicó, durante un programa de radio, que una mujer puede disfrutar durante una violación. Inmediatamente después, fue puesta en la pica11 por innumerables asociaciones y periodistas. Hasta el punto de que la presentadora tuvo que disculparse, entre lágrimas, en televisión.

El goce físico está relacionado con cierta cantidad de tensiones internas y con la posibilidad que el organismo encuentra para descargarlas. Por tanto, hasta sería posible disfrutar durante una sesión de tortura.

Recuerdo a una joven que sufrió abusos de su padre siendo una niña. Vino a la consulta porque sufría angustias recurrentes y era incapaz de confiar en un hombre. Pasó mucho tiempo antes de que se atreviera a decirme: «Sabes, las primeras veces, lo viví como un hermoso regalo...».

La niña se había sentido alagada de ser la preferida respecto a su madre. Más tarde comprendió que era algo anormal, y entonces aparecieron la

vergüenza y el sentimiento de culpa. Porque fue capaz de expresar sus sentimientos primarios, fue capaz también de comprender que ella no era culpable de nada. Los culpables son sus padres (el que hizo lo que hizo y la que dejó que sucediera). Sorprendentemente, la posibilidad de terminar con una experiencia traumática también depende de la capacidad de perdonarse a sí mismo por errores que uno no ha cometido.

La inquisición y las ligas de los virtuosos y bien pensantes nos impiden observar las escenas traumatizantes en su totalidad. Solo se puede decir lo que su moral acepta. El sufrimiento está tan relacionado con el evento traumático como con la incapacidad de expresarlo. Deberíamos ser capaces de expresarnos fácilmente y, por qué no, equivocarnos, sin tener que temblar ante la idea de que la espada de Damocles del pensamiento políticamente correcto pudiera caer sobre nuestras cabezas en cualquier momento.

Quisiera agradecer a Brigitte Lahaie su valentía y la calidad de su trabajo. Necesitamos personas como ella, que se atrevan a salir de la corrección política permitiendo que el discurso de la reflexión circule libremente.

SALIR REFORZADO

«Las crisis, los trastornos y las enfermedades no surgen por casualidad. Nos sirven de indicadores para corregir una trayectoria, explorar nuevas direcciones, experimentar otro camino de vida».

CARL GUSTAV JUNG

Tomar conciencia de la violencia invisible es muy útil, la hace visible. Por tanto, la mera toma de conciencia ya es terapéutica.

Mireia se queja de trastornos del sueño y ansiedad, y menciona agotamiento. Cuando buscamos la fuente del problema, Mireia se da cuenta de que sus síntomas aparecieron poco después de la llegada de su nuevo jefe de servicio. Hablando de ello, se da cuenta de que aquel hombre tiene una actitud tóxica y paradójica. Luego, surge la cuestión de si seguir en ese trabajo y continuar sufriendo a su jefe o si renunciar al empleo y perder sus ingresos.

Como se gana la vida bien y su trabajo le gusta, opta por una solución de compromiso: se queda, pero buscará tranquilamente un nuevo trabajo. Aunque permanece en la empresa, la mayoría de sus síntomas desaparecen.

Haber arrojado luz sobre la violencia invisible que sufría y poder hablar de ello fue suficiente para que Mireia viera disminuir sus tensiones. Además, su actitud ha cambiado. Ya no es pasiva, sino que busca un nuevo trabajo. Ya no cae en las burdas trampas que se le tienden y hasta puede sonreír

mientras descifra el lamentable comportamiento del jefe de servicio. De modo que sucedió algo más: ella cambió.

Quienes buscamos salir del yugo de las violencias invisibles y salir fortalecidos de ellas, podríamos inspirarnos en el trabajo del psicoanalista estadounidense Éric Berne, estudioso de nuestros estados internos como niños, padres o adultos.

Las posiciones de niños o de padres a menudo se ven favorecidas por las relaciones de subordinación o las relaciones emocionales. A menudo se sigue de ello una transacción inconsciente. Por ejemplo, si mi jefe de departamento se posiciona como padre, me sentiré tentado a posicionarme como niño, ya sea sumiso o rebelde.

Al ser plenamente consciente de los escenarios en juego, Mireia adoptó una postura adulta, lo que obligaba a su jefe a huir o a posicionarse como adulto.

Cuando yo cambio, el mundo cambia a mi alrededor.

Volverse adulto

Idealmente, hay en mí una instancia psíquica que me impide pasar a los actos tóxicos. Esta instancia es tal vez débil en unos, tiránica en otros. Este superego no es innato, se ha desarrollado durante nuestra evolución.

Observemos a un niño pequeño. Organizamos un aperitivo para recibir a unos amigos, y ponemos una pequeña bandeja de dulces sobre la mesa de café. Ahora dejamos ir a un niño pequeño, menor de dos años. Ve los

dulces, sus ojos se agrandan, corre hacia la mesa, abre las manos y se llena la boca con el maná que se le ha ofrecido. El pequeño no tiene noción de bien y de mal. Cuando quiere algo, lo toma. No ha interiorizado ninguna prohibición.

Repitamos la misma experiencia un año después. Cuando el niño ve la mesa con la bandeja de dulces, se acerca, extiende la mano y luego se detiene en seco. Se da la vuelta, nos observa, buscando una mirada amable o desaprobadora.

No nos equivoquemos, la angustia de un pequeño no es el castigo en sí mismo, la angustia del pequeño es poner en peligro el amor del padre o del referente, que podría poner fin a su colaboración o quizás suponer el abandono.

El proyecto de un superego es por tanto narcisista. La ley está encarnada por otro, debemos hacer todo lo posible para seguir siendo dignos de su amor y no arriesgarnos al abandono. Normalmente, el niño estará lo bastante tranquilo como para no temer ser abandonado. El miedo al castigo estará entonces ligado a su tamaño. Incluso hoy, ¿no estaremos más atentos si nos arriesgamos a una multa de cien euros que a otra de diez? Al fin, el niño integrará las reglas. En caso de incumplimiento, el castigo será interno: la culpa.

Vivimos mucho fuera de nosotros mismos, nuestras angustias provienen en gran parte del miedo a perder el amor del otro o del miedo al policía. Gran parte del tiempo de nuestra infancia la hemos pasado creando la imagen del mundo que nos rodeaba, y tomando conciencia de nuestra propia imagen y su interacción con la del mundo. Incluso ya adultos, nos preocupa que no coincidan la idea que nos hacemos de nosotros mismos con la idea de lo que los otros pudieran esperar de nosotros. Complicado, ¿verdad?

Para salir del ciclo infernal de la violencia interpersonal, tendremos que salir de este narcisismo; es decir, aceptar convertirnos en adultos, y, por qué no, un día entender que lo que llamamos defecto participa de la perfección, que nuestros defectos forman parte de nuestra belleza. Tendremos que aprender a aceptarnos como somos, a aceptar al otro como es... o no. En cuyo caso entenderemos que cualquier abandono es necesariamente una buena noticia. Porque sería penoso que quien no nos ama se quedase a nuestro lado.

Entonces ¿por qué pretender cambiar a alguien, por qué querer seducirlo y cambiarlo? Amar a alguien es darle la bienvenida tal como es, aceptarlo en su totalidad.

Querer cambiar al otro es admitir que no nos gusta.

Querer cambiar es negarse a ver que la otra persona no nos quiere.

Nuestras creencias, nuestra cultura, son parte del problema.

Estaba dando una conferencia en Barcelona sobre el principio del karma, explicando que es una energía vinculada a nuestras acciones que, como un bumerán, puede volver a nosotros después. Entonces, una señora se levantó y me dijo: «¡Así que, además de sufrir un revés, según su teoría somos culpables!».

Nos aterra ser el culpable, el chivo expiatorio que tendrá que ser eliminado y abandonado. Sin duda explica por qué los fascistas obtienen tan buenos resultados en las elecciones. Resulta muy cómodo señalar al que tiene un color de piel, un acento o una religión diferente a los míos, esto me protege bien.

Seguiremos siendo víctimas y responsables de la mayor parte de las violencias invisibles mientras sigamos apoyando nuestra reflexión en la mirada o la palabra del otro. El miedo a ser el culpable nos vuelve frágiles y presas potenciales de quienes perciben que tienen una palanca para manipularnos. Encontrarse a uno mismo, desidealizarse, aceptar que somos falibles y que simplemente es algo banal nos permite distanciarnos de las opiniones.

Vuelvo pues a formular la pregunta: «¿Qué nos ha enseñado el perverso narcisista?». No voy a negar mis afirmaciones anteriores. Puede, en efecto, ser interesante estudiar los mecanismos perverso-narcisistas, comprender si existe alguna disfunción y que nos interesa poner distancia.

Pero, una vez que está resuelto, estoy convencido de que el problema nos ha enseñado otra cosa.

Cuando Jimmy me dice: «Nunca me he sentido tan despreciado, nunca me he sentido tan despreciable», expresa una herida narcisista. Por supuesto, le fue infligida por aquella a la que ama y dependerá de ella para curarse a sí mismo. Pero creo que son nuestras fallas narcisistas las que le dan al otro la oportunidad de construirnos o destruirnos según su palabra.

Indudablemente, Jimmy tendrá que aprender a practicar una cierta ecología relacional y aprender a rodearse mejor, pero también debe comprender que no es despreciable, que nadie lo es. No hay eslabón débil, no existe, hacerlo creer es una manipulación masiva, creer en él es abrir la puerta a cualquier perverso narcisista. Es verdad que Ángela apuñaló a Jimmy por la espalda, pero fue él quien le dio el cuchillo y se hizo, de hecho, culpable.

Dirige tu mirada hacia dentro

Cuando, en Barcelona, expliqué el principio del karma traté de describir un mecanismo. Si lanzas un bumerán y en su trayectoria gira y regresa a ti, ¡no es un castigo! Lo que podemos escuchar en la reflexión de esa mujer que intervino («por ti, ahora me siento culpable»), es que ella quiere hacerme responsable de su culpa, pasar del rol de víctima al rol de perseguidora.

Es interesante, muestra un mecanismo de defensa del que hemos hablado anteriormente: identificación proyectiva. Es un mecanismo de defensa narcisista que, junto con otros, entra en la categoría de lo que llamé mecanismos de defensa perverso-narcisistas. Frente a un sentimiento de culpa, parece que culpando a otro uno escapa a la angustia de ser culpable.

Si hemos cometido un error o una equivocación podemos intentar repararlo, responsabilizarnos de ello y, si es necesario, disculparnos. Una vez hecho esto, no somos culpables de nada. Sentirse culpable a priori o creerse castigado por un contratiempo es un síntoma infantil. Lo que llamamos culpa es a menudo una angustia de abandono.

Pero escuchemos, en cambio, cómo les hablamos a nuestros hijos: «Eres travieso...», «bien hecho si te han castigado...», «es Dios quien te ha castigado...», etc. Siempre traemos al niño de vuelta a su imagen o a un castrador invisible. Temer el abandono, ser designado culpable o temer el castigo divino son angustias narcisistas. Es en esta falla en la que el perverso narcisista se impone. La noción de karma, tal como yo la entiendo, no pretende hacernos sentir culpables, es solo una invitación a no lanzar más bumeranes.

Por supuesto, soy el único responsable de los bumeranes que lanzo. Pero, responsable y culpable son dos palabras diferentes que tendemos a confundir. Lo dijimos antes, responsable significa que puede responder de sus actos. Lo contrario sería irresponsable, ¿es eso lo que pretendemos?

Soy responsable de mis actos, responsable del cuidado que debo procurarme y el único responsable de los caminos que elijo tomar.

Mondo12

Hay ignorancia y hay karma profundo. Hay Zen y hay psicoanálisis. Cómo encontrar tu camino: el velo de la ignorancia puede caer a través de la práctica de Zazen, pero ¿podemos liberarnos del karma?

—Como un río, la energía del Karma fluye... Paciencia y confianza... Continúa tu meditación.

—¿Debo creer en vidas anteriores?

—El pasado ya no existe, el futuro no existe. Concéntrate en el aquí y el ahora. Si quieres conocer tu pasado, observa tu presente, que es la consecuencia de tu Karma, las energías presentes puestas en su lugar por el pasado. Si quieres conocer tu futuro, observa tu presente, tu futuro será la consecuencia de tus acciones actuales¹³.

No nos engañemos: cuando otro nos critica, no nos invita a dirigir nuestra mirada hacia nosotros mismos; al contrario, es una toma de poder que podría obligarnos a permanecer sometidos a su mirada, a su juicio. Cuando Ángela critica a Jimmy y desacredita su palabra, de hecho, está tratando de refugiarse. Cuando dice «está loco» y contamina su imagen en el círculo común, ella se desresponsabiliza por completo.

Para salir de ese marasmo, Jimmy tendrá que olvidar los insultos de Ángela y volver su mirada hacia adentro. Sorprendentemente, mirar hacia nuestro interior es empezar a salir del narcisismo.

El narcisismo no consiste en observarse a uno mismo, el narcisismo consiste en tratar de observarse en un espejo. Es precisamente la incapacidad de observarse a sí mismo lo que conduce a las patologías del narcisismo como verdugo o como víctima.

Criticando al perverso narcisista no saldremos del ciclo de la violencia invisible, pero sí dirigiendo nuestra mirada hacia nosotros mismos.

«Meditar es estudiarse a uno mismo. Estudiarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es estar validado por el Universo», palabras del maestro zen Dogen (Japón, 1200-1253).

Tal vez sea hora de volver nuestra mirada hacia dentro, para dejar de ser el juguete del otro, y dejar de ser niños.

El movimiento de la vida

«Pienso donde no soy, de modo que soy donde no pienso».

JACQUES LACAN

Como ya vimos, una persona se define primero por sus contornos, su piel, su capacidad para decir no, su frontera...: un continente.

René Descartes duda de su propia existencia. Durante sus meditaciones, se pregunta: «¿Qué me prueba que lo que veo existe?», «¿qué me demuestra que existo?». Saldrá de sus obsesivos raciocinios gracias a una pirueta formidable: «Pienso, luego existo».

Una vez definido el continente, entenderemos que influye en el mundo que lo rodea, probablemente porque su imagen se puede observar tanto en el espejo como en la mirada del otro: «Yo soy lo que muestro». Luego, una vez observado el continente, queremos definir un contenido: «Soy lo que pienso», «soy lo que como», «poseo, luego soy».

El primer movimiento pertenece al narcisismo: la necesidad de existir por las apariencias. Apariencias físicas, culturales, superficiales... El segundo a

las neurosis: la necesidad de llenarse (bulimia, pensamientos obsesivos, tacañería...).

Freud contempla un tercer movimiento que consiste en querer obtener una ascendencia sobre nuestro entorno, obtener un poder que en la fantasía puede tomar diversas formas: un coche hermoso, una cuenta bancaria, una apariencia envidiable... Finalmente, encontramos un cuarto movimiento: la renuncia a esta fantasía de poder, que nos conducirá al carácter plenamente adulto.

Nuestra sociedad nos empuja hacia atrás, y la publicidad colabora a ello: «Usa esta crema porque vale la pena...», «compra este coche tan potente...», «si no tienes un reloj como este a los cincuenta años, has malgastado tu vida»...

Los valores de nuestra sociedad son infantiles, un pueblo adulto sería ingobernable de esta manera. La infantilización de las masas se convierte entonces en la violencia invisible necesaria para conservar un poder corrupto, liderado por personalidades infantiles que no saben nada de la alteridad, y menos aún de ecología.

Si un defecto narcisista conduce a una falta de confianza en sí mismo, por el contrario, un narcisismo «exitoso» da confianza en sí mismo. Entonces, cabe preguntarse: «¿A dónde nos conduce un narcisismo anticuado?».

Si una semilla germina, dará un brote que dará un tallo del que brotarán hojas y flores. La flor se abrirá ofreciendo su fragancia y su belleza al mundo y luego se desvanecerá esparciendo sus semillas en el suelo. La primavera siguiente, el ciclo se reanudará...

Paradójicamente, el narcisista egocéntrico nunca se mira a sí mismo, se mira a sí mismo en los ojos del otro. Mirarse a uno mismo es tomar un camino para salir del narcisismo.

Cuando estamos bajo la influencia de una personalidad perversa, de una religión enamorada de la omnipotencia, de un sistema político perverso, etc., no es de ninguna manera una invitación a cuestionarnos a nosotros

mismos; una vez más, se trata de una toma de poder, un secuestro de nuestra imagen.

Entonces ¿qué nos ha enseñado el perverso narcisista?

Cuando una personalidad perverso-narcisista nos critica, no nos muestra el defecto señalado, nos muestra nuestra susceptibilidad, nuestra angustia de ser el objeto equivocado, despreciable, descartable... Imagina que alguien te dice «no eres nadie» o «estás loco» y que le contestas «sí, lo sé» o «no, estás equivocado», el problema está resuelto, y el ataque es como un golpe de espada en el agua.

Conócete a ti mismo... Trabajar en uno mismo, encontrarse con uno mismo, es socavar el poder de ese otro. Desidealizar, aceptar que uno tiene límites, salir de la fantasía de la perfección, de la omnipotencia, es acceder a la hermosa libertad, es salir de la tiranía del espejo.

Soy yo quien da fuerza al perverso narcisista. El perverso narcisista es un síntoma, el perverso narcisista es mi síntoma.

En mi opinión, el síntoma transmite información. Si no lo escucho, se representará a sí mismo una y otra vez, y cada vez más fuerte. Pero si escucho, el mensaje ya no servirá para nada. Ya no tendrá tiempo de persistir. Cualquier síntoma, una vez escuchado, no sirve para nada. Desaparece.

El reflejo, visto en el espejo, facilita la comprensión del yo, separado de los demás. Yo es lo que se refleja en el espejo, pero yo es también el reflejo que otros devuelven. Si yo sonrío, sonreímos, si me preocupo, nos preocupamos. El yo, el otro yo, el que se refleja en el espejo, posee un poder sobre el mundo y, gracias a este poder, puedo manipularlo¹⁴...

La evolución natural de la vida nos invita a reconocer nuestra imagen, es una etapa en el camino de la autoconciencia. Nos corresponde a nosotros encontrarnos con nuestra imagen en el espejo, en la mirada del otro y de la sociedad y luego volver nuestra mirada hacia nuestro interior, elaborar una verdadera ética personal para finalmente olvidar nuestra imagen y continuar nuestro camino. Para ello, la desidealización de uno mismo y de nuestro

entorno será una etapa crucial, la adopción de una palabra verdadera será otra.

El perverso narcisista viene a enseñarnos que nos hemos quedado dormidos en el camino.

Es una invitación, por fin, a convertirse en un adulto.

ELEGIR LA VIDA

Hay momentos en la vida en los que nos encontramos tan atrapados en nuestras creencias, en nuestros esquemas mentales, que ya no podemos tomar decisiones.

Juan se puso en contacto conmigo por consejo de un amigo común. Cuando nos vemos, me cuenta que se ha separado y que su esposa, que no ha soportado su decisión, ha puesto a sus hijos en contra de él y ya no quieren verlo. Luego Juan ha conocido a una mujer que vive a veinte kilómetros de su pueblo. Juan duda entre quedarse cerca de sus hijos, a los que nunca ve, o irse con la mujer a la que quiere: «Me da miedo irme por si no vuelvo a ver a mis hijos y me da miedo quedarme y perder a la mujer que amo».

Juan espera una respuesta clara, pero yo me limito a preguntarle: «¿Qué opción crees que va en el sentido de la vida?».

Juan lo piensa, y luego sonríe: la sesión ha terminado.

No habría sabido nada más del resto de la historia, pero mi amigo me escribió: «Este breve mensaje es para decirte GRACIAS por haberle dado de nuevo valor a mi amigo Juan. Esta sola sesión contigo le ha permitido volver a concentrarse en sus prioridades y seguir adelante para elegir... ¡la vida! A partir de enero se mudará a una nueva casa, con la mujer que ama y sus hijas y, quién sabe, tal vez sus hijos algún día también acepten este nuevo comienzo».

Cuando estamos perdidos frente a una elección, nunca dudemos en preguntarnos a dónde nos llevaría la vida.

1 Bouchoux, Jean-Charles, Los perversos narcisistas, Arpa, 2016.

2 El significado literal de las palabras representa el 7 % de la comunicación.

3 Samyutta Nikāya.

4 Es interesante notar que una de las ansiedades psicóticas es la ansiedad de disociación, que divide al individuo en varias partes o personalidades. Al proyectar sobre el otro, lo hacemos culpable, es decir, que podemos dividirlo.

5 Los perversos narcisistas, op. cit.

6 Extracto de Los perversos narcisistas, op. cit.

7 Sobre este tema, véase el libro de Paul Loomans Gérer son temps autrement, Guy Trédaniel Editions, 2018.

8 Paul Claude Racamier acuñó el término perversos narcisistas para describir los movimientos perversos dentro de los servicios. (Sobre este tema, cf. P. C. Racamier, Le génie des origines, op cit.).

9 Racamier, P. C., De la perversion narcissique, Revue Gruppo, n.º 3, 1987.

10 «La mitad de los aerogeneradores instalados en Francia funcionan en vacío y no están conectados a nada», Le Canard Enchaîné, 13 de abril, 2016.

11 La picota es un poste al que estaban atados los futuros torturados y donde se clavaba una orden en la que se escribían las fechorías del preso.

12 Un mondo es un intercambio de pregunta/respuesta con un maestro zen.

13 Bouchoux, J. C., Transformer souffrance et colère en énergie d'éveil, Dervy, 2018. [Transformar el sufrimiento y la cólera en energía de

despertar].

14 En Chevaucher le dragon, op. cit.

CAPÍTULO IV

ALEJARSE DE LA VIOLENCIA PATOLÓGICA

«Si yo no soy yo, ¿quién lo será?».

HENRI DAVID THOREAU

DESIDEALIZACIÓN

Frente a un narcisismo fallido, algunos recomiendan una re-narcisación a partir de la revalorización de uno mismo. En cierta ocasión, escuché a un hipnoterapeuta repetir a sus pacientes en estado hipnótico: «Sois formidables, sois los mejores, sois maravillosos...».

La hipnosis es una magnífica herramienta para conectar con nuestro inconsciente y permitir la aparición de nuestras cualidades naturales, pero no creo que inducir conceptos contrarios a nuestras creencias inconscientes sea muy eficaz, y aún menos a largo plazo.

Creo que el trabajo sobre el narcisismo debería centrarse más en la desidealización de uno mismo que en la revalorización de uno mismo, especialmente en el contexto de las relaciones tóxicas. De hecho, es ser orgulloso pensar que uno no vale nada, supone estar adherido a una imagen de sí mismo.

Cuando Jimmy dice: «Nunca me he sentido tan despreciado, nunca me he sentido tan despreciable...», es su orgullo quien habla. Para lograr la resiliencia, Jimmy debe aceptar que él no tiene nada que ver con la descompensación de su pareja, probablemente incluso al contrario. Pero también debe aceptar que no fue la maldad de Ángela lo que la llevó a enfermar, sino su propio orgullo.

Yolanda

Entonces, entendí que yo había sido la medicina de Gerard durante diecinueve años... Después de que se marchara, me di cuenta por fin de que podía criar a mis hijos y mantener mi casa yo sola. Entendí que era más fácil sin él, era como tener un hijo menos... Soy fuerte y mi vida me lo demuestra...

Es orgullo el plantearse ser un problema o una solución para el otro. Aceptar seguir siendo víctima es permanecer en la mentira de la omnipotencia.

Renunciar a su omnipotencia, salir de su orgullo le permite conocer su verdadero poder y no depender ya de una mirada externa.

En psicoanálisis, la desidealización de uno mismo pasa primero por la desidealización del otro. Este es el trabajo que normalmente se debería haber hecho durante la adolescencia. La adolescencia es ese período de la vida en el que el sujeto no se reconoce en el espejo. Ya no es un niño, todavía no es un adulto. Este estado es una fuente de angustia. Para salir de ella, tendrá que desidealizar sus referentes e invertir en nuevos objetivos. Los mecanismos puestos en marcha se asemejan, hasta el punto de confundirse, a los mecanismos perverso-narcisistas. La diferencia es que la adolescencia es necesaria, temporal y circunstancial.

El niño que ha idealizado a sus padres debe ser un niño ideal, so pena de ser abandonado. La desidealización del otro es por tanto extremadamente cómoda, ya que permite una desidealización de uno mismo y el abandono de las tensiones relacionadas con las manchas en el barniz que nos llevan a pensar que no somos ese ideal y que corremos el riesgo de ser abandonados en cualquier momento. En el contexto de los mecanismos perverso-narcisistas, estamos mucho más allá de la desidealización, estamos en el campo de la desvalorización (es decir, hasta qué punto las personas tóxicas admiran a sus víctimas y hasta qué punto albergan una imagen pobre de sí mismas).

Sorprendentemente, es más fácil desidealizar a un padre que ha sido lo bastante bueno que a otro que no lo ha sido. Cuando un padre

suficientemente bueno comete un error, demuestra que no es el ideal, lo que desangustia al niño, que ve que uno puede cometer un error sin que sea tan grave. Creo que cuando un padre no ha sido lo bastante bueno o ha sido maltratador, el niño tiene que crear un padre fantástico e ideal para poder crecer (si fuera de otra manera, sería diferente). En tal caso será muy difícil desidealizarlo.

Lo mismo parece ser cierto en las relaciones tóxicas. ¿Cómo, si no, explicar el amor que algunas personas sienten por su verdugo? ¿Síndrome de Estocolmo? ¿Identificación con el agresor?

Desidealizar al otro, desidealizarse uno mismo, es regresar a la realidad.

El buen amor solo puede desarrollarse en el mundo real, no en la fantasía.

DUELO IMPOSIBLE

«Lo siento mucho; perdóname; te amo; gracias».

HO'OPONOPONO

Sorprendentemente, a menudo es más fácil llorar a las personas que nos han amado que a otras de las que no hemos recibido amor. En el segundo caso, se crea una especie de deuda, una expectativa que nunca se cumplirá.

(Recordemos a) Jimmy

Durante tres años, me dijo que me amaba. Me decía: «Me siento bien contigo...», «todo es fácil contigo...». Pensé que nos amábamos sinceramente, confiaba en ella... A los tres años, creo que ella cayó en una depresión y pensó que yo vivía demasiado lejos de casa. En lugar de hablarlo, prefirió desacreditarme para justificar lo que iba a pasar: «Cuando te veo, me digo a mí misma que debería aprender a quedarme en casa...».

Después de seis meses de insultos, ella puso punto final a nuestra relación en tres minutos, por teléfono, y nunca más nos hemos vuelto a ver. Por otro lado, me enteré de que para justificarse se dedicó a dejarme por los suelos con nuestros amigos, contando que estoy loco y que había sido violento (lo cual es absolutamente falso).

Siento que amé a una mujer que no existe... Siento que he permitido que abusara de mí... O que he abusado de mí mismo... Estúpidamente creí lo que me decía...

Probablemente debería perdonarla... Tal vez debería perdonar, después de todo fui yo quien se dejó engañar por sus palabras...

Vivo algo como esquizofrénico, si me dirijo hacia el amor, siento que amo a un monstruo, si me dirijo hacia la cólera, tengo la impresión de odiarla...

Me dicen que debo llorar, llorarla, ¿es posible llorar por alguien que nunca ha existido?

Recuerdo a una mujer explicarme que un día su hermano se hizo a la mar y que nunca regresó. Tiempo después, se encontraron los restos de su embarcación y fue declarado muerto. Me dijo lo difícil, si no imposible, que era llorar a una persona cuyo cuerpo no había sido encontrado. De hecho, siempre hay una duda: ¿y si todavía estuviera vivo? Además, aunque terminó llorando a su hermano, su cuñada, la esposa de su hermano, no puede soportar que se le mencione la muerte de su marido. Para ella sigue vivo.

Para completar el duelo, necesitamos confiar en algo concreto para poder caracterizar la pérdida.

He observado que, a menudo, a los niños que no han sido suficientemente bien tratados les resulta más difícil aceptar la ausencia de sus padres que a los que han sido bien tratados. Sobre todo, si ha habido una seducción paradójica (alternando seducción y maltrato). Es muy difícil llorar a un padre de fantasía, es como hacer el duelo de alguien que nunca ha existido.

Los niños bien tratados podrán desidealizar a sus padres en la adolescencia y podrán marcharse cuando sea el momento adecuado. Con las parejas ocurre lo mismo. Tendemos a idealizar al otro al comenzar una relación. A veces esto va acompañado de angustia: «¿Estaré a la altura?». La desidealización del otro y la de uno mismo contribuyen a romper el bucle infernal de violencia visible e invisible que viven muchas parejas. Esta

desidealización se asemeja al duelo, pues se abandona al padre imaginario para poder encontrar al padre real.

Llorar a un ser amado es posible porque el amor persiste, llorar a una fantasía es difícil porque no se apoya en nada real y deja un vacío insondable.

La palabra

Varias veces a lo largo de estas páginas he formulado la pregunta: ¿Cómo explicar a nuestros hijos la importancia de una palabra impecable cuando vivimos en un mundo donde se abusa de ella, de forma inconsecuente o engañosa?

¿Por qué luchar por la verdad? Por egoísmo, simplemente por egoísmo. No para estar conforme con una ética impuesta por un tercero, lo que es mucho más confortable. Cada vez que soy incoherente, cada vez que miento, creo una doble realidad, la de la palabra y la de los hechos. Es esquizofrénico.

¡Oh, por favor, déjese de acuerdos toltecas!

Mi ex siempre me decía: «¡Deja que tu palabra sea impecable!».

Me ponía enfermo.

A menudo, una orden contiene una parte paradójica. En el ejemplo anterior, el ex toma el mando atribuyéndose a sí mismo un adagio: «Deja que tu palabra sea impecable». Además, la orden presupone que el que habla lo hace de manera impecable y que el que escucha ha de hacer un esfuerzo. Es una toma perversa del poder, una violencia invisible.

Por mi parte, voy a adoptar este otro adagio: mi palabra puede ser impecable. La palabra impecable conduce a la alegría.

La verdad es gozo;

¡la alegría es verdad!

Intención

Imaginemos a un político que sueña con ser elegido. Imaginemos a un votante que sueña con que aquel al que vota será capaz de cambiar las cosas. El político pondrá toda su energía durante la campaña. Pero el día de las elecciones, si es elegido y logra su objetivo, la aventura habrá terminado. Si el objetivo es ser elegido, ese objetivo se logrará el día de las elecciones. El votante espera que todo comience el día después de las elecciones, pero en realidad todo termina ahí.

Imagínese que queremos montar un negocio, por ejemplo una empresa farmacéutica. ¿Cuál es nuestro objetivo? Si es ganar dinero, nos interesará que haya cuantas más personas enfermas mejor, que nuestros medicamentos no curen del todo y que sean lo bastante caros como para garantizar nuestro beneficio. Si nuestro objetivo es curar, buscaremos el fármaco más eficaz a la vez que el más económico, para que beneficie a la mayor cantidad de personas posible.

Tal vez vayamos a la quiebra. ¿Qué bien, no?

Si usted es un terapeuta, cuando su paciente sana, usted deja de serle útil. Si es profesor, si transmite conocimientos, al final del ciclo, dejará de ser útil. Si educa a un niño, cuando se independice usted ya no servirá para nada... Si deseas mantener el poder, te interesa gestionar los problemas, no transmitir gran cosa y conseguir que el otro sea siempre dependiente.

La incompetencia es violencia invisible.

Es muy importante, antes de emprender cualquier acción, preguntarnos cuál es nuestro verdadero propósito. De lo contrario, corremos el riesgo de hacer falsas promesas, mentir a los demás y mentirnos a nosotros mismos.

Triángulo

Jimmy

¡He sufrido tanto por culpa de Angela!

Luego comprendí que ella me había hecho daño debido a su propio sufrimiento. Entonces le envié una larga carta para explicarle lo que creía entender. Ni siquiera se tomó la molestia de contestar. Le envié una segunda carta, más precisa, más puntiaguda. Finalmente me contestó, pero con una carta descarada, llena de mala baba. Después de leerla, me hubiera gustado hacerle daño, devolverle toda la violencia que había sufrido...

Durante mi análisis, entendí que estaba atrapado en un triángulo en el que pasaba del lugar de la víctima al del salvador y luego al del verdugo. Solo pude salir de ahí al entender que trataba de sanar una parte de mí en ella. Sin ningún género de dudas, debo cuidar de mi Ángela interior.

Ser verdugo, víctima o salvador es querer salvar o atacar tu reflejo en el espejo.

El objetivo declarado de Jimmy es ayudar a su compañera, pero su verdadero objetivo es restaurar su imagen dañada. Al ser capaz de reconocer su verdadero propósito pudo salir de este bucle infernal.

Para salir de esta fantasía, para dejar de ser una víctima, es necesario volver la mirada hacia adentro.

Jimmy

Quiero purificar mi subconsciente. Si algún día conociera a alguien, no querría hacerle sufrir mi rencor... Tengo la sensación de que eso es lo que ella hizo conmigo. Me hizo pagar por sus relaciones anteriores.

¿QUIÉN ES EL SUJETO?

«El sujeto se identifica en primer lugar en el otro».

JACQUES LACAN

A menudo vienen a verme personas que han sufrido repetidos asaltos de una personalidad que emplea mecanismos perverso-narcisistas. Mi trabajo, en primer lugar, consiste en dar la bienvenida a la palabra de mis pacientes, que me hablan sin cesar de ese otro que les ha hecho daño. Esta parte de la sesión permite a los pacientes liberarse de una parte de sus sentimientos. Pero, transcurrido cierto tiempo, les hago ver a todos ellos que siempre hablan del otro y nunca de sí mismos: «¿Y tú?», «¿dónde está tu deseo?», «¿qué quieres?», «¿qué te hace sentir vivo?».

Estaba dando una conferencia sobre perversos narcisistas. Quería exponer la idea de que es hora de volver a ser el sujeto de nuestra propia historia. Entonces, pregunte: «¿Quién es el sujeto?». Y di yo mismo la respuesta: «¡El sujeto aquí eres tú!».

Una señora sentada en primera fila exclamó: «¡Oh, eso es perverso!».

Al principio no lo entendí, no caí en la cuenta hasta más tarde. Aquella señora había formulado un silogismo: si el tema de la noche es el perverso narcisista y digo «el sujeto eres tú», la señora debe haber entendido «el sujeto perverso narcisista eres tú». En realidad, eso es lo que no quise decir.

Freud decía que perversos y neuróticos son como el negativo y el positivo de la misma fotografía, muestran lo mismo y, sin embargo, son lo contrario. Efectivamente, en la relación entre el perverso narcisista y su víctima, en ambos lados encontramos mecanismos similares.

Los mecanismos básicos de defensa son: escisión, negación e identificación proyectiva. A estos mecanismos se suman otros que hemos estudiado en otros apartados (seducción, aislamiento, devaluación, desacreditación de la palabra del otro, etc.).

En todos los casos de violencia invisible encontramos algunos de estos mecanismos. Por ejemplo, el agresor negará la gravedad de sus actos, y si es necesario utilizará una frase mágica para quitarse de encima todo atisbo de culpa, del tipo: «Tú te lo has buscado». Pero la víctima también, pues de lo contrario terminaría la relación, y del mismo modo utilizará una frase como: «Oh, pobre, ella/él sufre» o «él/ella tuvo una infancia difícil».

¡Sufrir o haber sufrido no otorga ningún derecho!

De hecho, tanto en un caso como en el otro, estos mecanismos son buenas maneras de no volver nunca la mirada hacia uno mismo.

Una vez más, para salir de este círculo vicioso, tendrás que aceptar convertirte en sujeto de tu propia vida. Mi idea puede parecer simplista: «Eres el corazón de tu propia vida». Sin embargo, no es algo que sea para nada evidente cuando has estado atrapado en el limbo del narcisismo.

—Imagínate que estás en un avión, sentado entre tu pareja y tu hijo. De repente, se produce una despresurización, el oxígeno se escapa y las

máscaras caen frente a ti. Los demás parecen aturdidos. ¿A quién le pondrás la máscara de oxígeno primero?

—¡A mi hija, por supuesto!

—Bueno, pues no es necesariamente lo mejor, porque en el tiempo que te lleve intentarlo puede que te quedes sin aire, pierdas el conocimiento y no puedas salvar a nadie. La primera persona a quien necesitas poner la mascarilla es a ti mismo.

Para salir de este círculo vicioso, tendremos que cortar drásticamente con ciertas creencias, del tipo: «Otros deben ir antes que yo», «el egoísmo está mal»...

Un sano egoísmo es perfectamente altruista.

Cierto tipo de abnegación es absolutamente narcisista.

EGOÍSMO ALTRUISTA

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

SAMYUTTA NIKĀYA

¿Cuál es el mejor regalo que la persona a la que amo podría hacerme? El mejor regalo que esta persona podría ofrecerme sería estar bien y cuidarse. Un día, uno de mis hijos me dijo que era feliz. Inmediatamente, sentí una tensión saliendo de mí: me sentí aliviada.

¿Cuál es el obsequio más valioso que podría ofrecer a los que me rodean? Cuidarme.

El peligro de tal afirmación sería el de culpabilizarnos cuando no estamos bien. Estar triste, airado, deprimido, forma parte de la vida, no se trata de cosas tan graves en realidad, y se pueden nombrar: «Ahora me siento triste, pero no eres el responsable».

La idea de este apartado no es, de ningún modo, hacernos sentir culpables. No sé por qué razón hemos interiorizado que está mal centrarse en uno mismo. Por supuesto, no me refiero al egoísmo que se realiza a expensas de los demás, ni al hecho de consumirse unos a otros, como ya dije antes.

Jimmy

Salí unos días a hacer ayuno. Cuando regresé, me dijo por teléfono: «No puedo estar con alguien que ayuna, me gusta demasiado comer».

Creo que fue entonces cuando me di cuenta de que nuestra relación se estaba acabando, ella buscaba un pretexto para deshacerse de mí.

La necesidad de consumir tiende a negar la propia finitud. El consumo nos lleva a creer por un momento que somos todopoderosos porque lo valemos. La fantasía de inmortalidad nos empuja al hiperconsumo. Pero esto conduce a la paradoja de que, una vez consumido, el objeto tan codiciado ha desaparecido. Eso es lo que le sucedió a Jimmy. Mientras era consumible, era maravilloso para su compañera: «Te quiero tanto... Es fácil vivir contigo». Luego, cuando su pareja habló con su círculo de amigos se sintió tirado, sucio: «Está loco... Lleno de proyecciones».

El egoísta altruista se cuida a sí mismo y a los que lo rodean.

Al consumidor egoísta no le importa saber si ensucia, hace daño o contamina, no tiene la menor noción de alteridad.

Cuidarse es cuidar de los demás, los psicoanalistas lo saben bien; primero deben curarse, hacer varios análisis antes de ejercer: si quieres curar al mundo, cúrate tú.

Si quieres salvar el mundo, sálvate a ti mismo.

¿UN POCO DE MISTICISMO?

«El que, por alguna alquimia, sabe extraer de su corazón, para refundirlos juntos, compasión, respeto, necesidad, paciencia, arrepentimiento, sorpresa y perdón, crea este átomo que se llama amor».

KHALIL GIBRAN

Hablemos un poco de espiritualidad antes de dirigirnos a la conclusión. Los que no estéis interesados podréis saltaros este capítulo, luego regresaré a un discurso más analítico.

La mayoría de las religiones coinciden en que el alma del mundo es el amor, la alegría, la compasión... Sentir amor, alegría o compasión es estar en armonía con nuestro universo.

La raíz de la palabra diablo es di, como en la palabra difracción. El diablo es lo que nos separa del alma del mundo, pero también lo que nos acerca al conocimiento del bien y del mal.

También utilizo una imagen para apoyar esta cuestión: la luz del sol es blanca e inmaculada. Pero la lluvia difracta luz solar y hace que un arco iris aparezca y nos muestre todos los colores potencialmente contenidos en la luz. El arco iris es una ilusión, no podemos aprovecharlo. Sin embargo, también es una realidad, no lo podemos negar.

¿Es este el caso de nuestro mundo, que en su esencia sería amor y alegría inmaculada? Y en cuanto a nosotros, ¿somos como una gota de lluvia uniéndose al océano?

Cuando la gota de agua retorna a su caldo original, es océano y el océano es ella, se funden. Pero, sin duda, estará obligada a desprenderse de la ilusión de un yo limitado por un sentimiento de frontera.

También hemos visto que, muy a menudo, las fronteras se trazan durante los conflictos. ¿Podría ser que, inconscientemente, pensásemos que el desamor, el odio y la ira mantienen y consolidan la ilusión de nuestras fronteras, la ilusión de un yo separado del universo? Mientras que el amor, la alegría, por el contrario, nos acercarían al universo... a riesgo de perdernos.

De víctimas de perversos a menudo he escuchado cosas como: «Con él/ella, me sentía vivo/a...». ¿Podría ser que el sufrimiento nos garantice una sensación de durabilidad? «Sufro, luego soy». «Siento mi continente, luego existo». Como un pacto con el diablo que nos proporcionaría una sensación de eternidad.

Avanzar hacia el amor, hacia la alegría, es un acto de fe. Cuidarse, un acto religioso. La ira y el sufrimiento provienen de condicionamientos desgraciados y de creencias erróneas.

El amor, la alegría, es la condición normal y natural del individuo.

Narciso amaba a la ninfa Eco, a quien un sortilegio de la diosa Hera le impedía hablar, solo podía repetir la última sílaba que oía. Cuando Narciso le confesó su amor, solo pudo responder «muriendo...». Pensando que se burlaba de él, Narciso la dejó, con el corazón destrozado. Errante, pasó por un estanque y vio en él la imagen de un joven hermoso. Se acercó a admirarlo todos los días. Sin saber que se trataba de su propio reflejo, se enamoró de él. Queriendo un día acercarse demasiado a él, cayó al agua y se ahogó.

Un narcisismo fallido conduce a la falta de confianza en uno mismo, a la perversión, a la victimización, a deleitarse con el sufrimiento... Un

narcisismo exitoso conduce a la confianza en uno mismo, al amor por la propia imagen... ¿Y un narcisismo superado? Tal vez a la confianza en la vida.

Ya no busca su eco o su reflejo en el otro, deja que su corazón se abra. No más sujeto u objeto, solo energía circulando libremente, amor incondicional e incondicionado.

**Algo que el camello debe dejar atrás para pasar por el ojo de una
aguja: renunciar al sufrimiento.**

SALIR DE LA VIOLENCIA INVISIBLE

Hemos visto que existen violencias inherentes a nuestro entorno que a veces nos vemos obligados a sufrir. A menudo, fingimos que no existen y acabamos experimentando incomprensibles estados de tensión. Es importante concienciar, expresar estas cosas. Un problema evocado, consciente, pesa menos sobre el cuerpo (cuerpo / espíritu).

Esto es lo que el psicoterapeuta normalmente trabaja. Cuando fingimos que las cosas no existen, relegamos nuestras tensiones a nuestro inconsciente. Es como barrer el polvo bajo la alfombra cuando limpiamos.

Incluso inconscientes, nuestras tensiones reprimidas existen.

Además, como ya hemos visto, se necesita energía (contrainvestidura) para mantener reprimida la tensión, que de otra manera solo estaría esperando el momento de expresarse. De modo que el mero hecho de concienciar, de expresar los problemas de uno, permite recuperar mucha de esa energía.

Sabemos que en su mayor parte la violencia invisible se origina en rasgos narcisistas tóxicos: los míos, los del otro. Tratándose del otro, me interesará practicar una verdadera ecología relacional, aprendiendo a rodearme mejor. Está de moda afirmar que no debemos juzgar. Pero, por supuesto, tenemos que hacer juicios. Sin juicio, es imposible elegir y, como hemos visto, la no elección es una violencia invisible que se asemeja a la toma de poder.

Por supuesto, es malsano estar constantemente enjuiciando y denigrando a los demás. Pero debemos entender que una vez que hemos juzgado si una relación puede o no ser saludable, depende de nosotros tomar una decisión. Ahora bien, elegir es renunciar. En una encrucijada, si elijo ir a la izquierda, renuncio a tomar la derecha, y viceversa. Las personalidades narcisistas

permanecen atrapadas en la encrucijada, incapaces de tomar una decisión. Hay cónyuges que constantemente critican al otro y, sin embargo, nunca se van.

Elegir es renunciar, renunciar es salir del juicio.

Lo mismo se aplica a la palabra y la ética de la vida. Salir de la mentira, adherirse a una ética de la vida, es renunciar. Una vez más, se trata de abandonar la fantasía de omnipotencia.

Lo mismo ocurre con la desidealización de uno mismo. Jimmy debe deshacerse de su orgullo y aceptar que no es despreciable. Sin duda tiene defectos, pero sin duda también posee cualidades, límites y habilidades. Por supuesto es original, y original significa único. Ese es el problema, tenemos miedo a ser diferentes de los demás, nos asusta nuestra originalidad. Recordemos que el diferente corre el riesgo de ser señalado como un eslabón débil, un chivo expiatorio, aquel que tendrá que ser abandonado, despreciado o hasta maltratado. Sin embargo, tendremos que llegar a esta conclusión: todos somos sujetos únicos y originales.

Renunciar es perder el poder, salir de la fantasía de la omnipotencia.

—¿Qué hacer cuando has sido víctima de violencia?

—Trabaja en ti mismo.

—¡Ah, bien! Además de haber sido agredidos, ¿somos nosotros mismos quienes debemos cuestionarnos?

—Trabajar en uno mismo es una oportunidad, no un castigo.

En fin, el trabajo que hay que hacer es trabajar en uno mismo. En cualquier caso, no puedo hacer un trabajo sobre el otro. Trabajar en nosotros mismos es una oportunidad. Tal vez la persona que nos sometió a la violencia es la que nos obligó a cuestionarnos a nosotros mismos. Tal vez apareció para eso.

¿Y las técnicas? Hemos comprendido, espero, la importancia de volver, durante un tiempo, la mirada hacia nuestro interior. Es cierto que la meditación puede ayudarnos, así como muchas otras prácticas corporales: yoga, chi kung, taichí...

Conducir la mente de vuelta a nuestro interior y abandonar una intelectualización extrema no debe parecernos paradójico. Si lo logramos, nos ayudará a vencer un narcisismo pernicioso que nos obliga a buscar nuestra imagen en la mirada o en el discurso del otro y a convertirnos en víctimas potenciales de la violencia invisible.

Abrir tu corazón o dejar que tu corazón se abra es un trabajo que se hace tanto desde un punto de vista físico como desde un punto de vista psíquico y energético... La meditación, el yoga, etc., permiten trabajar en el cuerpo/mente. La higiene vital y la ética personal contribuyen a ello.

Jaime

En mi vida, he conocido ángeles que me ayudaron a levantarme y demonios que me hicieron caer. Si los primeros han suavizado mi vida, debo reconocer que nadie, mejor que los demonios, me obligó a seguir adelante...

Jaime dirige su mirada hacia el interior y saca a la luz su inconsciente.

En primer lugar, es importante hablar mucho de lo que nos hizo daño. Por supuesto, la familia, los amigos, pueden escucharnos por un tiempo. Pero, rápidamente, sería bueno hablar con alguien neutral y profesional.

Insistimos en que hay gran cantidad de técnicas. Si nos sentimos cómodos con la palabra, el psicoanálisis y las psicoterapias es lo indicado. De lo contrario, la arteterapia o las técnicas psicocorporales también funcionan muy bien. Para la exploración y purificación de nuestro inconsciente, son adecuadas ciertas técnicas de hipnosis. Somos únicos y depende de nosotros encontrar las personas y las técnicas que más nos convengan.

Deberíamos aprender a cuidarnos y a no avergonzarnos por brillar. Al final, así como el sol es el centro de nuestro sistema solar, nosotros somos el corazón de nuestra propia vida.

Yolanda

Después de que Gerardo se hubo marchado, pude haberme derrumbado. Su silencio fue una herida terrible. Pero, al final, me di cuenta de que disponía de mis propios recursos para salir adelante. A pesar de que durante un tiempo me sentí negada, al final, salí de ahí adulta, reforzada.

Jimmy

Tuve la suerte de tener una pareja maravillosa durante tres años. Luego, cambió radicalmente y se volvió despectiva. Tengo la sensación de que escalamos una montaña, juntos, durante estos tres años, y luego, en la cima, me empujó al vacío. Me llevó seis meses tocar fondo, y seis meses volver a levantarme.

Entendí que poseía en mí interior una joya maravillosa que brilla intensamente. Ella creyó que la podía ensuciar. Pero, así como una nube tiene el poder de oscurecer el brillo del sol por un momento, no tiene el poder de enturbiarlo. Mis lágrimas y mi sufrimiento han limpiado esta joya, que vuelve a brillar soberbiamente.

Deseo sinceramente que Ángela encuentre un camino más bello que el que tomó entonces... Se merece algo mejor que eso.

1 Miguel Ruiz, Los cuatro acuerdos: Un libro de sabiduría tolteca, Urano, 1998.

JEAN-CHARLES BOUCHOUX

LOS PERVERSOS NARCISISTAS

QUIÉNES SON, CÓMO ACTÚAN
Y CÓMO DESHACERSE DE ELLOS

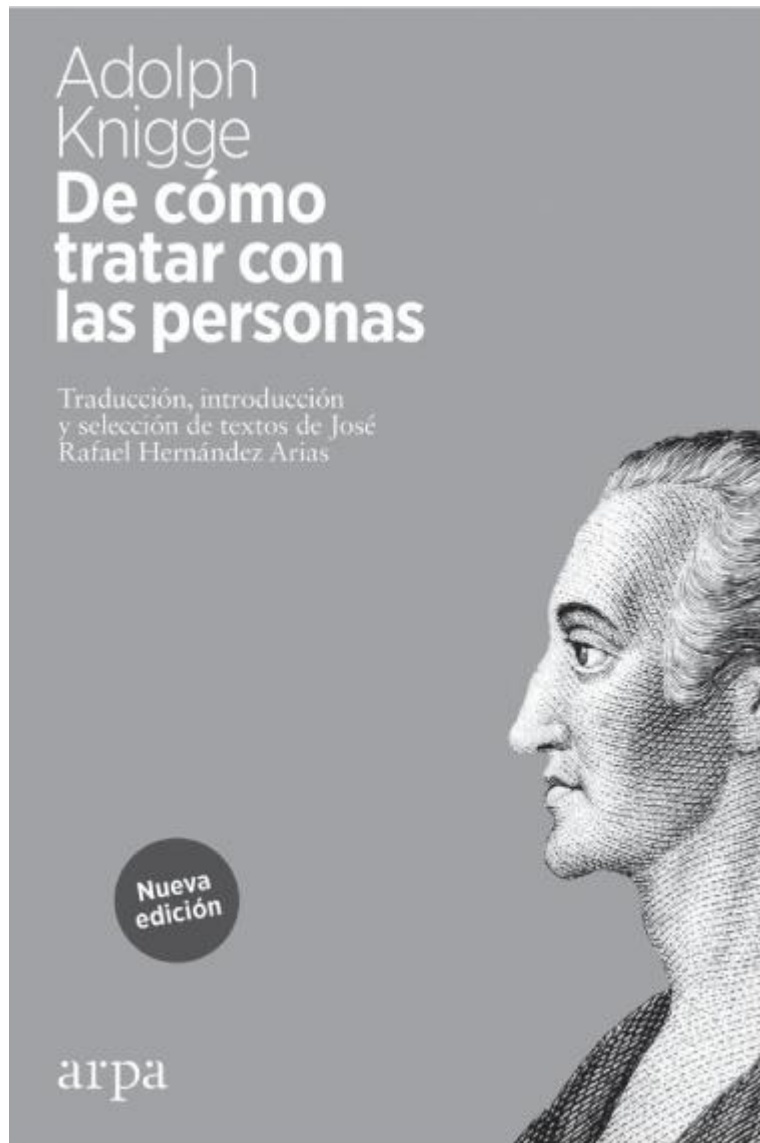
5^a
edición



arpa

El perverso narcisista utiliza el vínculo familiar, profesional o sentimental para someter al otro. Necesita de esta proximidad para ejercer su influencia y no permite que su víctima se aleje de él. Es frío, no conoce la culpabilidad y no duda en culpabilizar a los demás. Puede ser celoso e infiel. No soporta ser blanco de las críticas, pero critica sin cesar. Para crecerse, se alimenta de la imagen de su víctima: cuanto más la menosprecia, más fuerte se siente. Si siente angustia, rápidamente hace experimentar al otro la misma emoción.

En este libro, best seller en Francia y en otros países, Jean-Charles Bouchoux analiza los orígenes de la perversión y ofrece pistas seguras para que las víctimas contrarresten las tentativas de control y manipulación de «sus» perversos.



De cómo tratar con las personas no es un manual al uso ilustrado de buenos modales, de protocolo o del arte de conversar, sino una notabilísima contribución a la filosofía práctica de la vida, ese género de pensamiento que se ocupa fundamentalmente de los problemas que resultan del coexistir de los hombres.

La ética social de Knigge, a la altura de los grandes moralistas clásicos como Séneca, Montaigne, Gracián o Schopenhauer, constituye una acertada síntesis de todos sus antecesores en el género de la filosofía moral práctica,

adaptada al pensamiento ilustrado del siglo XVIII y con un destinatario principal: la clase media, cuyos valores empezaban entonces a imponerse. Su ideal se resume en alcanzar la armonía social y personal inspirándose en el humanismo, la razón, la urbanidad y el sentido común.

