

Jean-Charles Bouchoux
LA VIOLENCIA INVISIBLE

Traducción de Joaquín Palau
Revisado por Lúdia Cuscó

arpa

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
I. EL ORIGEN DE LA VIOLENCIA	15
¿Qué significa violencia?	15
De la agresividad normal a la violencia patológica	17
La génesis del no	21
La violencia como elemento estructurante	23
La compasión	29
II. LAS VIOLENCIAS INVISIBLES	33
La bondad mórbida	36
El rey es un esclavo	38
El mundo de la palabra	48
Racismo y fobia	51
El rechazo del conflicto	59
Hipersensibilidad	61

Consideraciones sobre el perverso narcisista	70
Incompetencia e impostura	87
III. ¿POR QUÉ TANTA VIOLENCIA?	97
En la niñez	98
En la pareja	109
En la oficina, en la sociedad	131
Salir reforzado	146
Elegir la vida	160
IV. ALEJARSE DE LA VIOLENCIA PATOLÓGICA	163
Desidealización	163
Duelo imposible	166
¿Quién es el sujeto?	173
Egoísmo altruista	176
¿Un poco de misticismo?	178
Salir de la violencia invisible	181

*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.