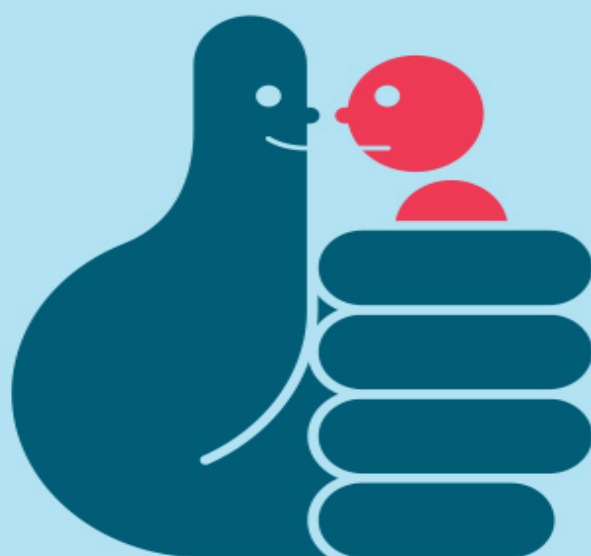


JEAN-CHARLES BOUCHOUX

LOS PERVERSOS NARCISISTAS

QUIÉNES SON, CÓMO ACTÚAN
Y CÓMO DESHACERSE DE ELLOS

5^a
edición



arpa



JEAN-CHARLES BOUCHOUX

Jean-Charles Bouchoux es psicoanalista, psicoterapeuta y escritor. Desde hace más de diez años forma a otros terapeutas, psicoanalistas y públicos confrontados con la relación de ayuda. También supervisa distintas organizaciones sin ánimo de lucro, como asociaciones de ayuda y de gestión de tutelas, e imparte conferencias por toda Europa.

Además de *Los perversos narcisistas*, que lo ha consolidado como una de las voces internacionales más respetadas en el campo del tratamiento de la perversión narcisista, también ha publicado, entre otros libros, *Por los caminos de Buda y Freud* (Arpa, 2018).

LOS PERVERSOS NARCISISTAS

Título original: *Les pervers narcissiques*

© del texto: Jean-Charles Bouchoux, 2009

© de la traducción: Lúdia Cuscó, 2016

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

Primera edición: septiembre de 2016

Quinta edición: julio de 2020

ISBN: 978-84-16601-48-6

Diseño de colección: Enric Jardí

Diseño de cubierta: Anna Juvé

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

LOS PERVERSOS NARCISISTAS

Quiénes son
Cómo actúan
Cómo deshacerse de ellos

Traducción y nota introductoria de Lidia Cuscó

arpa

*A mis hijos,
Jean-Baptiste, Alexandre y Édouard*

*A todos los seres sensibles, para que puedan encontrar
los caminos de la felicidad y creer en la igualdad
de todos los seres*

A ti, evidentemente

¿Qué significa esta tristeza
que embarga todo mi ser?
No se me quita de la cabeza
un cuento de un remoto ayer.

Refresca ya y oscurece,
y sereno fluye el Rin.
La cumbre del monte reluce
con los últimos rayos del sol.

La más bella de las doncellas
arriba en la peña se divisa.
Sus doradas joyas refulgen
cuando su pelo de oro alisa.

Se peina con peine dorado,
cantando una bella canción
que tiene una melodía extraña
de un son estremecedor.

El navegante en su barquita,
prendido de un violento pesar,
no atiende ya a los peñascos:
hacia arriba mira sin cesar.

Al fin las olas se tragan
al barquero y su embarcación.
Esto es lo que ha conseguido
Loreley con su canción.

HEINRICH HEINE (1823)

ÍNDICE

Nota introductoria

Introducción: ¿Quién es el perverso narcisista?

Familiarizarse con los conceptos clave

PRIMERA PARTE: ANALIZAR LA PSICOLOGÍA DEL PERVERSO

La palabra: campo predilecto del perverso narcisista

Narciso frágil

El perverso: un niño en un cuerpo de adulto

El duelo imposible

SEGUNDA PARTE: CONOCER LAS ESTRATEGIAS DEL PERVERSO

Las estrategias del perverso

TERCERA PARTE: LIBRARSE DEL PERVERSO

Los efectos del perverso sobre la víctima

Resistirse al perverso narcisista

CUARTA PARTE: LLEGAR A COMPADECER AL PERVERSO

En los orígenes de la perversión

Los caminos de la compasión

El perverso y su víctima: el vals deletéreo

Conclusión

Caso práctico: Preguntas y respuestas en el caso de Vanesa

Anexo

NOTA INTRODUCTORIA

A principios de verano de 2015 hice un viaje fugaz a Toulouse, en compañía de una buena amiga que quería asistir a un concierto.

Raquel, mi amiga, estaba intentando superar un estado depresivo tras haber vivido una relación muy tóxica.

Teníamos unas cuantas horas por delante antes del concierto y nos dedicamos a callejear por el centro de la ciudad. Al pasar frente a una gran librería, decidimos entrar. Allí, en medio de un montón de libros, hubo uno que me llamó la atención: *Les Pervers Narcissiques*, de Jean-Charles Bouchoux. Abrí una página al azar, leí una frase y le dije a Raquel: «Acabo de descubrir una pequeña joya».

Jean-Charles Bouchoux habla de los mecanismos perversos narcisistas como a mí me habría gustado hacerlo, con un lenguaje claro y conciso que permite que todo el mundo pueda llegar a comprender cómo funcionan estos mecanismos, y lo que es más importante, cómo podemos escapar de ellos. Su lectura me cautivó porque explica con palabras sencillas y asequibles conceptos complejos.

Quería que Raquel lo leyese, pero su nivel de francés no iba a permitirle una lectura cómoda. De regreso a Barcelona lo busqué en castellano, pero no existía. ¿Cómo? Un libro como este tenía que estar traducido, y no solo al castellano.

Me puse en contacto con el autor, quien me confirmó que su libro solo estaba publicado en francés. Le propuse traducirlo y me respondió: «Antes tendrías que encontrar a un editor». Y así empezó esta aventura...

Desde entonces, he tenido ocasión de asistir a algunos seminarios y conferencias de Jean-Charles Bouchoux. En ellos he sido testigo del enorme impacto y agradecimiento que ha recibido por parte de

muchos asistentes: «Gracias por haberme abierto los ojos», «Gracias a usted, he podido salir del pozo», «Ahora entiendo por fin qué clase de relación estaba viviendo», «Su libro me ha salvado la vida», etcétera.

Desde el principio, este proyecto ha generado muchísimo entusiasmo entre todos los que estamos implicados en él. Sincronicidad y sinergia se combinan y se suceden.

Agradezco a Rocío Morilla y Elena Morilla su colaboración desinteresada en el proyecto, y a Rafael Casas su aportación.

Traducir *Los perversos narcisistas* y redactar esta nota para la edición española ha sido un gran honor para mí, y espero que pueda contribuir a difundir sus enseñanzas.

LÍDIA CUSCÓ

Barcelona, junio de 2016

INTRODUCCIÓN

¿QUIÉN ES EL PERVERSO NARCISISTA?

Después de la primera edición de este libro, que tuvo un extraño éxito, recibí muchas reacciones en forma de testimonios y consultas. Por ese motivo he querido que, en ediciones posteriores, mi trabajo se completara con el relato de algunos de estos testimonios, que permitirán una mejor comprensión del tema.

El perverso narcisista estructural utiliza el vínculo familiar, profesional o amoroso 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 (porque proyecta sus afectos) y no duda en culpabilizar a los demás.

Los valores, los sentimientos y el comportamiento del perverso narcisista cambian en función de las personas y del contexto que le rodean. En apariencia es amable y puede fingir compasión y simpatía. Es seductor y, si es preciso, puede mostrarse muy servicial, sobre todo si eso le permite alcanzar sus objetivos, a menudo a costa de los demás. No tiene nunca en cuenta las necesidades ni los sentimientos de los otros, salvo para utilizarlos, manipular a su víctima, aislarla y conseguir que haga lo que él quiere. Es egocéntrico, y aunque también es mentiroso, exige en el otro la perfección y la verdad. Generalmente hábil con las palabras, utiliza el doble sentido para manipular y asumir el papel de víctima, para que le compadezcan o para incomodar al otro deliberadamente. A pesar de carecer a menudo de valores propios, utiliza la moral y los valores de los demás para alcanzar sus objetivos. Puede ofrecer razonamientos aparentemente muy lógicos para justificar sus actuaciones. Puede ser celoso e infiel. No soporta ser el 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 esta misma angustia. A través de los mecanismos que vamos a exponer, veremos cómo el perverso narcisista hace cargar a los demás con lo que deberían ser su rabia, sus miedos y su culpabilidad. O, dicho de otro modo, su locura.

Ahora bien, si el perverso narcisista con una estructura perfecta existe, debemos saber que todos estamos expuestos a utilizar, en ciertos momentos, mecanismos perversos narcisistas. Por esta razón, más que un ensayo sobre el perverso narcisista, este libro intenta trazar un mapa de los mecanismos y de los orígenes de la perversión mental, y esbozar el límite entre normalidad y perversión.

En este sentido, los personajes de don Juan y Casanova son paradigmáticos de lo difícil que resulta describir una personalidad con precisión: don Juan seduce a las mujeres y les propone citas a las cuales no se presenta, pero envía a su criado Sganarelle para comprobar que ellas sí acuden. Cuando es así, se siente satisfecho. En cambio, Casanova seduce a las mujeres, acude a la cita, «consume» y desaparece. Tanto el uno como el otro se defienden de la angustia asociada a la idea que tienen de su poder.

Don Juan constata el poder de su imagen; Casanova se asegura de no estar castrado. Podríamos ver, pues, en Casanova a un perverso sexual; en don Juan a un perverso narcisista. Sin embargo, los dos huyen —después de haber seducido— porque en una relación amorosa se sentirían demasiado expuestos al peligro.

El perverso narcisista, tal como vamos a estudiarlo, seduce a su presa a la manera de don Juan, pero luego la retiene e intenta destruir su imagen. Se alimenta de ella y proyecta en ella su propia locura. Somete a su víctima y la empuja a la depresión, la violencia, la perversión, la locura, la enfermedad y, en los casos más extremos, a la muerte por suicidio o por accidente.

A lo largo de esta obra estudiaremos casos de personas reales que nos demostrarán que a veces es muy difícil hacer un diagnóstico

preciso. Descubriremos el caso de Vanesa y veremos cómo, al igual que la Loreley del poema citado en el epígrafe de este libro, se convierte en una sirena seductora que se complace al ver a los marineros estrellarse contra sus arrecifes. El lector que lo desee podrá analizar este caso práctico y responder a unas cuantas preguntas que hemos agrupado al final del libro¹. Veremos también el caso de Frank, que disfruta enormemente criticando a su mujer y despreciándola, tratándola de perversa para olvidar que él se sintió traicionado en su infancia. También el caso de Santiago, jefe de empresa, que se crece a costa de menospreciar a sus empleados. De igual modo analizaremos el caso de Andrea, que desarrolla mecanismos perversos narcisistas para salir de su caos y después, a diferencia del perverso estructuralmente perfecto, siente una angustia del abandono que le hace recaer. Su recorrido se completará con el largo testimonio de Juan, compañero de Andrea, que después de haber experimentado dos años de tormentosa relación con ella pondrá toda su vida en cuestión. En todos estos casos, los lectores serán testigos de cómo funcionan los mecanismos expuestos a lo largo de esta obra. Finalmente, veremos que los padres perversos no dudan en sacrificar la salud mental de sus hijos con el único fin de preservar su propio bienestar.

UN POCO DE HISTORIA

El psicoanalista francés Paul-Claude Racamier inventó el concepto de «perverso narcisista» en la década de 1950. En aquella época trabajaba con la psicosis², concretamente con la esquizofrenia³. Para él, el esquizofrénico vive con horror sus conflictos internos y se apresura en proyectarlos en el otro. En su libro *Le génie des origines* (El genio de los orígenes) Racamier explica, acerca de los perversos: «Son infiltrados que aprovechan cualquier excusa para atacar el placer de pensar y la capacidad de crear; en el perverso narcisista predominan la necesidad, la capacidad y el placer de protegerse de los conflictos internos, y particularmente del duelo, haciéndose valer en

detrimento de un objeto manipulado como una herramienta y un contrapunto».

Harold Searles, que estudia también la esquizofrenia, destaca la interacción de los procesos inconscientes entre el psicótico y su terapeuta. En su libro *L'effort pour rendre l'autre fou* (El esfuerzo por volver loco al otro), Searles nos dice: «Volver loco al otro forma parte del poder de cada uno: lograr que no pueda existir por sí mismo, ni pensar, ni sentir, ni desear acordándose de él mismo y de lo que le es propio». La perversión narcisista sería un medio para la persona de no llegar a delirar, para que sea otro el portador de su caos y no caer así en la psicosis.

Pero fue la francesa Marie-France Hirigoyen, médico psiquiatra y también psicoanalista, quien popularizó el término en su obra *El acoso moral: el maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Define el acoso moral, mecanismo típico del perverso narcisista, como «cualquier conducta abusiva que se manifiesta particularmente en comportamientos, palabras, actos, gestos, escritos, que puedan atentar contra la personalidad, la dignidad o la integridad física o psicológica de una persona, poniendo en peligro su trabajo o degradando su ambiente social».

LA PERVERSIÓN NARCISISTA

El término «perverso» ha formado siempre parte del lenguaje corriente. Si un jefe de departamento hace un comentario peyorativo, es un perverso. Una persona seductora es a menudo tachada de perversa. Si un problema nos resulta molesto, lo tachamos de elemento perverso.

Abordé el tema del perverso durante uno de mis seminarios de formación. Cuando pedí a los asistentes que dijeran la primera palabra que les venía a la cabeza, me propusieron «vicioso», «corrupto», «inmoral», «malo», «rebelde», «libidinoso», «libertino»,

«obsceno», «malvado»... Cada uno tenía su propia definición del perverso. Antes de avanzar y abordar distintos conceptos sobre las perversiones, y concretamente la perversión narcisista, conviene definir su significado correctamente.

En psicopatología, un término puede ser utilizado en un sentido muy diferente al que tiene en el lenguaje coloquial. Por ejemplo, la «melancolía», palabra que nos parece romántica cuando la utiliza un poeta, en psicopatología describe una enfermedad grave. Lo veremos más adelante. El término «perverso» tiene una connotación moral, aunque por sí sola la moral no basta para definirlo.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

A continuación explico cómo está estructurado el libro, y por qué me pareció conveniente estructurarlo así.

Primero, definimos la palabra perverso, así como unos cuantos términos de psicología que nos serán muy útiles a lo largo de todo el libro.

A continuación, estudiaremos la psicología del perverso narcisista (Primera parte), así como sus estrategias (Segunda parte).

Después trataremos de averiguar cómo escapar de la perversión narcisista, cómo deshacerse del perverso (Tercera parte). El perverso utiliza maniobras particulares, como la de aferrarse a su víctima. No le permite huir, se le «engancha» y luego la arrastra hacia un entorno nocivo. Exponer los conceptos que nos van a permitir abordar este mecanismo específico nos ayudará a entender mejor lo importante que es para la víctima poner distancia de inmediato, antes de intentar cualquier otra cosa para escapar de la perversión. Intentaremos prever de antemano las réplicas del perverso y sus intentos de «volver a engancharse». Si estamos prevenidos frente a sus reacciones —ya se sabe que hombre prevenido, vale por dos— no nos sorprenderá ver al

perverso resistirse, intentando seducir de nuevo, amenazar o culpabilizar.

Por último, hablaremos de los orígenes de las perversiones y estudiaremos cómo llegar a compadecer al perverso (Cuarta parte). ¿Por qué tratar estos temas después de haber desmontado sus mecanismos? Porque veremos que en el proceso del duelo, que generalmente es un recorrido que deberá hacer la víctima, son necesarias varias etapas. El perdón es fundamental cuando acompaña los recorridos de la resiliencia, pero si ocurre demasiado pronto puede transformarse en negación e impedir el trabajo necesario.

Cuando Juan, el compañero de Andrea, consiguió por fin separarse de ella, me dijo: «Primero tengo que expulsar el veneno. A partir de ahí podré curarme y reconstruirme. Solo entonces intentaré comprender, y luego perdonar. Espero volver a encontrar los caminos de la compasión y volver a ser como era antes». Este es, precisamente, el camino que trataremos de hacer juntos.

En el trabajo de acompañamiento de las víctimas de un perverso es muy importante proceder con orden. Podríamos plantearnos proponerle a la víctima que se cuestionase a sí misma e intentara averiguar por qué ha permitido lo que le ha ocurrido, o por qué se ha encontrado con esta clase de persona. Sabemos que el perverso acaba de pasar mucho tiempo exigiendo a su pareja que cargue con su culpabilidad. Nos podemos imaginar que, al salir de esta experiencia, a la víctima le costará mucho cuestionarse a sí misma. Pedirle que lo haga supondría añadirle una carga suplementaria y el riesgo de hacerla sufrir todavía más: la víctima ha sufrido ataques que han dañado severamente la imagen que tiene de sí misma. Cuestionarse a sí misma podrá formar parte del recorrido, pero este paso no deberá darse hasta después de haber hecho un largo trabajo, parecido al del duelo, seguido de una reconstrucción y de una reapropiación de su identidad.

1 El lector hallará preguntas sobre este caso práctico a lo largo del libro. Al final de la obra se proponen respuestas no exhaustivas.

2 **Psicosis:** Trastorno mental grave, con alteración del sentido de la realidad. El mundo interno del individuo y el externo pueden confundirse.

3 **Esquizofrenia:** Grave alteración de la noción de la realidad, en la que el individuo deja de tener claro dónde están los límites entre su mundo interno y el mundo externo. Los principales síntomas son los delirios y las alucinaciones auditivas.

FAMILIARIZARSE CON LOS CONCEPTOS CLAVE

¿De qué tratan el psicoanálisis y, de forma más general, las ciencias humanas, si no de los orígenes y los desplazamientos de las distintas energías presentes en el cuerpo humano y de los conflictos que surgen cuando se enfrentan unas a otras?

Estas energías pueden manifestarse en forma de pensamientos, deseos o aversiones. Dos deseos con sentido opuesto pueden generar conflictos (por ejemplo, el hambre y las ganas de adelgazar, o el encuentro con alguien a quien preferiríamos evitar). Cuando el conflicto es externo, nos alcanza rápidamente. Si es interno, también puede estar dirigido o proyectado rápidamente hacia los demás (por ejemplo, a veces puede resultar muy tentador compartir nuestro mal humor con los demás).

El psicoanálisis hace un estudio de las energías psíquicas. Freud explicó el aparato psíquico mediante lo que se conoce como *las tópicas*, una especie de modelo «cartográfico» del psiquismo. A través de la dinámica de las energías psíquicas, intentamos comprender la calidad, la cantidad y los diferentes desplazamientos de estas energías. Con el estudio de los mecanismos psíquicos, veremos cómo se gestiona esta energía y podremos distinguir los mecanismos que son apropiados de los que son patológicos y los que son perversos.

LA ENERGÍA DEL DESEO

Para comprender qué es la perversión, abordaremos en primer lugar la noción de *pulsión*. Si admitimos normalmente la existencia de una energía física, podemos, de la misma manera, aislar una energía psíquica. La pulsión está precisamente constituida por esta energía psíquica. Es una excitación interna, una «carga energética que hace que el organismo tienda hacia un objetivo».¹ Cuando tenemos que