



Universo *Tú*

BLOQUE 01B · PSICOLOGÍA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG

Ruta 03 · Lo que no veo de mí

Idealización y rechazo: qué estoy poniendo en el otro

Capítulo 18 · La proyección · Práctica 2

GUÍA PREMIUM · 4:5

Una práctica para diferenciar a la persona real de la imagen psicológica que construimos de ella y explorar qué deseos, miedos, ideales, heridas, expectativas o partes poco reconocidas de nosotros pueden estar participando en una idealización o en un rechazo intensos.

PRINCIPIO DE RIGOR

Idealizar o rechazar intensamente a alguien no demuestra una proyección. La práctica investiga esa posibilidad sin borrar los hechos, las cualidades reales de la otra persona ni su responsabilidad por sus conductas.

Mapa de actividad revisado

Este mapa conserva el núcleo de la práctica y elimina cualquier formulación que pudiera convertir la proyección en una conclusión automática.

1

IDENTIFICA LA IMAGEN

¿Cómo veo a esta persona?

Describe la imagen que tienes ahora sin decidir todavía si es correcta o proyectada.

OBSERVA

- Adjetivos absolutos.
- Idealización o rechazo intensos.
- Emociones y certeza.
- Lo que crees que esa persona «es».

2

EXPLORA LO QUE PONES

¿Qué parte de mí participa?

Investiga posibles contenidos subjetivos sin forzar una respuesta.

EXPLORA

- Deseos e ideales.
- Miedos y heridas.
- Necesidades.
- Historia relacional.
- Aspectos que no reconoces fácilmente en ti.

3

RECUPERA LA REALIDAD

¿Qué es suyo, qué es mío y qué no sé?

Vuelve a hechos, contraejemplos e información nueva.

DIFERENCIA

- Cualidades y conductas observables.
- Tu imagen psicológica.
- Tu participación.
- Lo incierto.
- Qué relación quieres tener con la persona real.

PERSONA REAL ↔ IMAGEN QUE CONSTRUYO ↔ PARTICIPACIÓN PROPIA

MARCO JUNGUIANO

Jung define la proyección como un proceso por el que contenido subjetivo aparece ligado al objeto (CW 6, §783) y recomienda diferenciar la *imago* psicológica de una persona de su existencia real (CW 6, §812-813). Esta estructura de trabajo es una adaptación educativa de Universo Tú.

Objetivo real de la práctica

Esta actividad no busca convertir cualquier admiración en «proyección positiva» ni cualquier rechazo en «Sombra proyectada». Busca una capacidad previa y más importante: **distinguir a la persona real de la imagen cargada de significado que tenemos de ella.**

Al terminar deberías poder responder

- ¿Qué hechos conozco realmente sobre esta persona?
- ¿Qué imagen global he construido?
- ¿Qué cualidades magnifico, minimizo o doy por seguras?
- ¿Qué emoción y qué necesidad están asociadas a esa imagen?
- ¿Qué de mi historia podría estar participando?
- ¿Hay algo que admiro fuera y considero imposible en mí?
- ¿Hay algo que rechazo fuera y me cuesta reconocer en alguna forma propia?
- ¿Qué hechos contradicen mi idealización o mi rechazo?
- ¿Qué sigue perteneciendo objetivamente a la otra persona?
- ¿Cómo cambia mi relación cuando la veo de una forma más diferenciada?

Idealización

Puede contener cualidades reales y, además, expectativas, ideales o valores subjetivos.

Rechazo

Puede responder a conductas reales y, además, estar intensificado por contenidos propios.

Qué afirma Jung sobre la proyección

En la definición de «Projection» de *Psychological Types*, Jung describe la proyección como un proceso por el que un contenido subjetivo se separa del sujeto y aparece psicológicamente incorporado al objeto (**CW 6, §783**).

En ese mismo pasaje señala algo esencial para esta práctica: pueden proyectarse contenidos dolorosos o incompatibles, pero también **valores positivos** que resultan inaccesibles al sujeto, por ejemplo por autodevaluación.

POR QUÉ ESTO IMPORTA

La proyección no se limita a «poner defectos propios en otros». Dentro del planteamiento de Jung también puede participar en imágenes positivas cargadas de valor. Eso permite investigar algunas idealizaciones, pero no convierte toda admiración en proyección.

Proyección no equivale a error

La otra persona puede poseer realmente una cualidad que admiramos o una conducta que rechazamos. La pregunta es si nuestra experiencia contiene, además, un componente subjetivo no suficientemente reconocido.

La idea de *imago*: persona real e imagen psicológica

En *Psychological Types*, Jung advierte que la imagen que formamos de una persona está en gran medida condicionada subjetivamente. Por eso propone distinguir rigurosamente la **imagen o imago** de alguien de su existencia real (**CW 6, §812-813**).

DOS REALIDADES QUE NO DEBEMOS CONFUNDIR

Persona real: lo que hace, dice, decide, mantiene o cambia.

Imago / imagen psicológica: el significado que esa persona adquiere dentro de nuestra propia vida psíquica.

La imagen no surge de la nada: se apoya en encuentros reales. Pero puede contener también recuerdos, expectativas, necesidades, fantasías y complejos del observador.

La meta de la práctica

No destruir la imagen ni «desenmascarar» al otro. Queremos hacerla **menos total**, contrastarla con la realidad y recuperar aquello que pertenece a nuestra propia psicología.

Idealización y rechazo: lo que podemos y no podemos afirmar

PODEMOS INVESTIGAR	NO PODEMOS CONCLUIR AUTOMÁTICAMENTE
Si una imagen extremadamente positiva contiene ideales o capacidades que sentimos inaccesibles.	«Si admiras a alguien, esa cualidad está necesariamente reprimida en ti».
Si un rechazo muy cargado está relacionado con aspectos propios poco reconocidos.	«Si algo te molesta del otro, tú eres igual».
Si la imagen resiste hechos que la contradicen.	«Toda certeza intensa es una proyección».
Si personas distintas terminan ocupando el mismo papel psicológico.	«La conducta real del otro no importa».

NO UTILICES LA PROYECCIÓN PARA INVALIDAR DAÑO

Si existen engaño, humillación, violencia, coacción, abuso o incumplimientos claros, la exploración de tu participación psicológica no borra esos hechos ni la responsabilidad ajena.

Una conclusión rigurosa suele ser mixta

«Esta persona posee realmente algunas cualidades que admiro; además, mi necesidad de seguridad parece magnificarla». O: «Existe una conducta externa problemática y mi historia personal aumenta la intensidad con la que la vivo».

Material, duración y preparación

Necesitas

- Esta guía o una hoja de trabajo.
- Bolígrafo o documento digital.
- Una persona concreta sobre la que tengas una imagen especialmente positiva, negativa o ambivalente.
- Recuerdos recientes y, cuando existan, datos verificables.

Duración orientativa

Reserva aproximadamente **40-60 minutos** para una primera exploración y vuelve a la ficha después de varios días si aparecen hechos nuevos. Es una propuesta educativa de Univero Tù, no una duración establecida por Jung.

Cómo elegir a la persona

Empieza por alguien que genere intensidad suficiente para que haya material, pero no por una relación que actualmente te desborde o ponga en riesgo.

FRECUENCIA

No hay una frecuencia junguiana prescrita para esta actividad. Utilízala cuando una imagen muy positiva, muy negativa o muy rígida esté condicionando tu capacidad para ver a alguien con matices.

Proceso completo

1**Elige una persona y una escena**

No trabajes con «toda su personalidad»; sitúa la imagen en experiencias concretas.

2**Describe la imagen que tienes**

Escribe adjetivos, certezas, idealizaciones, descalificaciones y emociones.

3**Vuelve a los hechos**

Separa conductas observables de rasgos e intenciones atribuidas.

4**Mide la carga psicológica**

Explora qué esperas, temes, deseas o necesitas respecto a esa persona.

5**Investiga tu participación**

Historia, ideales, Sombra, heridas, expectativas y patrones repetidos.

6**Separa: suyo / mío / incierto**

No le quites al otro lo que realmente le pertenece ni te apropiés de lo que no es tuyo.

7**Contrasta la imagen**

Busca contraejemplos y hechos que obliguen a introducir matices.

8**Recupera una relación más real**

Decide qué contenido propio puedes trabajar y qué límites o decisiones corresponden frente a la persona real.

Paso 1 · Elige una persona y una escena

No comiences con «mi pareja», «mi jefe» o «mi madre» como totalidades. Selecciona una escena o conjunto pequeño de escenas que hayan alimentado tu imagen.

Ejemplos de buenas elecciones

- «Después de tres conversaciones con esta persona empecé a pensar que era extraordinaria».
- «Desde la reunión del martes estoy convencido de que mi responsable quiere dejarme mal».
- «Cada vez que esta amiga habla de sus logros siento un rechazo muy intenso».
- «Necesito mucho la aprobación de esta persona y me cuesta imaginar que pueda equivocarse».

TRABAJA CON LO RECIENTE

Una escena concreta permite volver después a los datos. Las formulaciones globales favorecen que la imagen se convierta en algo imposible de contrastar.

Persona y relación que tengo con ella

Escena o escenas que voy a estudiar

Paso 2 · Describe la imagen que tienes

Ahora escribe la imagen tal como aparece en tu mente. Todavía no intentes corregirla.

Si predomina la idealización

Quizá aparezcan frases como:

- «Siempre sabe qué hacer».
- «No puede equivocarse».
- «Sin esta persona yo no podría».
- «Tiene todo lo que me falta».

Si predomina el rechazo

- «Es insoportable».
- «Nunca cambia».
- «Todo lo hace para manipular».
- «Es el problema».

NO TE CENSURES TODAVÍA

Queremos ver la imagen completa antes de contrastarla. Si la suavizas demasiado pronto, pierdes información sobre cómo está organizada psicológicamente.

Busca palabras absolutas

Siempre, nunca, totalmente, perfecto, horrible, único, incapaz, imprescindible. No prueban una proyección, pero pueden mostrar que la imagen se está volviendo total.

Ficha 1 · La imagen que tengo

Si tuviera que describir a esta persona con 5-8 palabras, escribiría...

Lo que más admiro o rechazo es...

Las frases absolutas que aparecen en mi mente son...

La emoción principal que siento al pensar en ella es...

Mi grado subjetivo de certeza sobre esta imagen (0-10) es...

Lo que creo que esta persona representa para mí es...

Paso 3 · Vuelve a la persona real: hechos

Ahora cambia deliberadamente de lenguaje. Deja a un lado «es maravilloso», «es egoísta» o «quiere controlarme». Describe únicamente lo que conoces mediante conductas, palabras, decisiones y patrones suficientemente observables.

IMAGEN GLOBAL	DESCRIPCIÓN MÁS OBSERVABLE
«Siempre me apoya».	«En tres ocasiones recientes me llamó después de saber que estaba preocupado y me ofreció ayuda».
«Es manipulador».	«En dos discusiones dijo que se iría si yo no aceptaba su propuesta».
«Es brillante».	«Resolvió estos problemas concretos y tiene experiencia demostrable en este ámbito».

Añade lo que no sabes

No confundas ausencia de información con prueba a favor de tu imagen.

Frase útil: «Sé que... / No sé si... / Estoy suponiendo que...»

Ficha 2 · Lo que sé de esta persona

Conductas observables que apoyan mi imagen

Palabras o decisiones concretas

Conductas que no encajan con mi imagen inicial

Información que desconozco

Intenciones que estoy atribuyendo sin haberlas comprobado

Mi descripción más factual de esta persona en esta situación sería...

Paso 4 · Explora la carga psicológica

La proyección puede estar acompañada de una carga afectiva importante, pero la intensidad por sí sola no la demuestra. Por eso aquí preguntamos **qué está en juego para ti**.

Si idealizas

- ¿Qué esperas recibir de esta persona?
- ¿Qué sentirías que perderías si descubrieras que es más limitada de lo que imaginas?
- ¿Qué cualidad suya parece contener algo que tú deseas profundamente?
- ¿Dependes de su aprobación para sentirte seguro o valioso?

Si rechazas

- ¿Qué amenaza representa para ti?
- ¿Qué emoción aparece antes del juicio: miedo, vergüenza, envidia, impotencia?
- ¿Qué conducta o rasgo toca un punto especialmente sensible?
- ¿Qué necesitas proteger?

Ficha 3 · Qué está en juego para mí

Cuando pienso en esta persona siento...

Lo que deseo recibir, alcanzar o conservar a través de esta relación es...

Lo que temo perder o sufrir es...

La cualidad o conducta que tiene mayor carga emocional para mí es...

Si mi imagen de esta persona cambiara mucho, lo más difícil sería...

Paso 5 · Investiga tu participación

Ahora pregunta qué contenidos propios podrían estar contribuyendo a la imagen. Mantén siempre lenguaje provisional.

Cuatro vías de exploración

VÍA	PREGUNTAS
Historia	¿Me recuerda emocionalmente a alguien? ¿He vivido relaciones con un patrón parecido?
Necesidades e ideales	¿Qué deseo que esta persona encarne por mí? ¿Qué ideal representa?
Sombra personal	¿Hay alguna forma de esta cualidad que me cuesta reconocer en mí? No busques una equivalencia literal.
Autoimagen	¿Qué creo que «yo nunca soy» o «yo nunca podría ser» y coloco por completo fuera?

UNA HIPÓTESIS, NO UNA SENTENCIA

«Puede que mi necesidad de seguridad contribuya a idealizar su confianza». «Quiero investigar si mi propia ambición no reconocida intensifica el rechazo a su forma de destacar».

Ficha 4 · Mi posible participación

Esta persona me recuerda emocionalmente a...

El ideal, deseo o necesidad que puede representar para mí es...

El miedo o herida que puede activar es...

La cualidad que veo fuera y me cuesta imaginar en mí es...

Una versión propia, quizá diferente, de esa cualidad podría ser...

Mi hipótesis provisional sobre mi participación es...

Paso 6 · Separa: suyo, mío e incierto

Esta es la herramienta central del ejercicio. No busques repartir porcentajes. Clasifica únicamente aquello que, con la información disponible, puedes diferenciar razonablemente.

LO SUYO	LO MÍO	LO INCIERTO
Conductas, palabras, capacidades o límites suficientemente observables.	Emociones, expectativas, necesidades, recuerdos, fantasías, ideales y significados que identifiques como propios.	Motivaciones ajenas, futuras intenciones, explicaciones que todavía no puedes comprobar.

DOS ERRORES OPUESTOS

Expropiación: «Todo lo bueno que veo es mío proyectado; el otro no tiene mérito».

Autoinvalidación: «Todo lo malo que veo es mío; la conducta del otro no importa».

Ambos destruyen la diferenciación que esta práctica busca.

Ficha 5 · Lo suyo / Lo mío / Lo incierto

LO QUE PERTENECE A LA PERSONA hechos y cualidades observables	LO QUE IDENTIFICO EN MÍ emociones, expectativas, historia	LO QUE NO SÉ TODAVÍA intenciones y explicaciones no comprobadas

AL TERMINAR

Lee únicamente la primera columna. ¿La persona que aparece allí es más compleja o menos total que la imagen con la que comenzaste?

Paso 7 · Contrasta la imagen

Ahora busca hechos que obliguen a introducir matices. No busques «el lado bueno» de alguien dañino ni «el lado malo» de alguien valioso. Busca datos que impidan que una sola imagen absorba toda la persona.

Si idealizas

- ¿Qué límites, errores o contradicciones conoces realmente?
- ¿Qué decisiones tuyas no compartes?
- ¿Qué cosas no puede darte?
- ¿Qué capacidades tuyas siguen siendo genuinamente admirables después de reconocer sus límites?

Si rechazas

- ¿Qué conductas concretas justifican tu límite?
- ¿Hay contraejemplos que impidan afirmar «siempre» o «nunca»?
- ¿Puedes rechazar una conducta sin convertir a la persona entera en esa conducta?

OBJETIVO

No llegar a una visión «neutral», sino a una visión **más diferenciada y corregible por los hechos**.

Paso 8 · Recupera lo tuyo y decide frente a lo real

Si encuentras una participación propia relevante, pregúntate qué puedes recuperar para tu vida sin quitarle a la otra persona sus cualidades reales.

En una idealización

Quizá admires liderazgo, creatividad, libertad o capacidad de decidir. No concluyas «yo soy igual». Pregunta: **¿qué versión propia y realista de esa cualidad puedo empezar a desarrollar?**

En un rechazo

Quizá una conducta ajena active tu propia ambición, agresividad, necesidad de reconocimiento o miedo. Reconocerlo no te obliga a aprobar la conducta externa. Puedes trabajar tu parte **y mantener el límite**.

DOS ACCIONES PARALELAS

Trabajo interior: desarrollar, reconocer o regular aquello que has identificado como propio.

Relación exterior: admirar con más realismo, conversar, poner límites, tomar distancia o mantener la relación según los hechos.

Ficha 6 · Mi siguiente movimiento

Lo que sigo reconociendo como real y valioso/problemático en la otra persona es...

Lo que he descubierto que puede pertenecer más a mi propia psicología es...

La cualidad, necesidad o capacidad que quiero trabajar en mí es...

El límite o decisión exterior que quiero mantener es...

La acción pequeña y observable que realizaré será...

Qué información nueva observaré antes de revisar mi conclusión

Ejemplo completo 1 · Idealización de un mentor

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Imagen	«Siempre sabe qué hacer. Yo jamás tendré su seguridad.»
Hechos	Tiene experiencia, explica bien, ha tomado varias decisiones acertadas. También ha cometido errores y ha pedido ayuda en ocasiones.
Carga	La persona se siente muy insegura y necesita aprobación profesional.
Participación posible	Puede estar colocando en el mentor un ideal de autoridad y una capacidad de decisión que siente completamente ausente en sí.
Lo suyo	Experiencia y capacidades reales del mentor.
Lo mío	La conclusión «yo nunca podré decidir por mí mismo» y la necesidad de que él confirme cada paso.
Recuperación	Seguir aprendiendo del mentor y empezar a tomar decisiones pequeñas sin pedir aprobación inmediata.

No concluimos: «el talento del mentor era una proyección». Concluimos que una cualidad real puede haber recibido un significado psicológico adicional.

Ejemplo completo 2 · Rechazo a quien habla de sus logros

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Imagen	«Es insoportable. Todo lo hace para llamar la atención.»
Hechos	Habla frecuentemente de proyectos propios, interrumpe en algunas conversaciones y ha recibido reconocimientos reales.
Carga	Enfado intenso y necesidad de desacreditarlo después de cada encuentro.
Participación posible	La persona que observa minimiza sus propios logros, siente vergüenza al recibir elogios y necesita reconocimiento que no se permite admitir.
Lo suyo	Puede existir una forma poco recíproca de ocupar conversación.
Lo mío	La dificultad para reconocer el propio deseo de visibilidad puede aumentar el rechazo.
Acción	Poner límites si monopoliza conversaciones y trabajar una forma propia, proporcionada, de reconocer logros.

Ejemplo completo 3 · De «perfecto» a «horrible»

Al inicio de una relación una persona piensa: «Por fin alguien que me comprende completamente». Meses después aparecen desacuerdos y la imagen cambia a: «Todo era mentira; es una persona horrible».

Qué investigar

- ¿Qué sabía realmente al principio y qué supuso?
- ¿Qué cualidades siguen siendo reales aunque la relación haya cambiado?
- ¿Qué conductas problemáticas han aparecido de verdad?
- ¿La caída de la idealización está empujando hacia una desvalorización total?
- ¿Qué necesitaba que esa persona representara?

CONCLUSIÓN POSIBLE

«Algunas cualidades que admiré siguen siendo reales. También hay conductas actuales que no acepto. Yo había añadido expectativas de comprensión total que la persona nunca prometió.»

Una conclusión así no obliga a mantener la relación. Solo separa mejor la **decisión sobre la relación real** del movimiento interno entre idealización y rechazo.

Errores frecuentes y límites de seguridad

ERROR	CORRECCIÓN
«Si idealizo, todo lo bueno es mío»	Las cualidades reales del otro siguen siendo tuyas.
«Si rechazo, debo tener el mismo defecto»	La participación propia puede adoptar otra forma o no ser relevante.
«Retirar la proyección = dejar de admirar»	Puedes admirar con mayor realismo.
«Reconocer mi parte = tolerar su conducta»	El trabajo interior y los límites exteriores son planos diferentes.
«Tengo que encontrar algo mío»	No. Una hipótesis sin evidencia debe abandonarse.
«Conocer la teoría me permite decir a otros qué proyectan»	La práctica está diseñada para autoexploración, no para diagnosticar a terceros.

DETÉN LA PRÁCTICA SI...

La exploración activa trauma desbordante, miedo intenso, desorganización o una situación de riesgo. Si existe violencia, abuso o coacción, prioriza seguridad y apoyo profesional; no conviertas el daño externo en una supuesta proyección propia.

Síntesis final, fuentes y límites

La imagen inicial que tenía de esta persona era...

Los hechos que ahora considero más importantes son...

Lo que puede pertenecer a mi propia psicología es...

Lo que sigue siendo responsabilidad o cualidad real de la otra persona es...

Mi visión revisada es...

Fuentes principales

- **Jung, C. G. (1921/1971).** *Psychological Types. Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 6, 2nd ed. Princeton University Press. Especialmente §783 («Projection») y §812-813 (nivel subjetivo e *imago*).
- **Jung, C. G. (1951/1968).** *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works*, Vol. 9, Part II, 2nd ed. Princeton University Press. Cap. II, «The Shadow».
- **International Association of Analytical Psychology (IAAP).** *Volume 6: Psychological Types y Volume 9.2: AION - Researches into the Phenomenology of the Self*, Abstracts of the Collected Works.

AUTORÍA DE LA HERRAMIENTA

La secuencia «identificar la imagen · explorar lo que pongo · recuperar la realidad», las fichas, las columnas «lo suyo / lo mío / lo incierto» y los ejemplos son **material educativo original de Universo TÚ**. No constituyen una técnica estandarizada formulada por Jung.