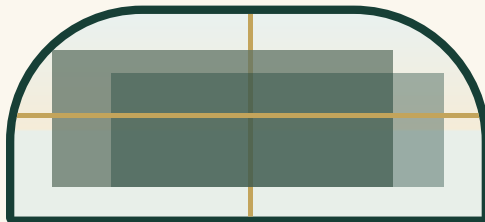


Retirar una proyección: qué sé, qué supongo y qué me pertenece

Capítulo 18 · La proyección · Práctica 3

GUÍA PREMIUM · 4:5



Una práctica para diferenciar lo que pertenece a la persona o situación real de aquello que estás suponiendo y de los contenidos que puedes reconocer como propios; después, revisar la imagen y recuperar una relación más consciente con el otro y contigo.

PRINCIPIO DE RIGOR

«Retirar una proyección» no significa demostrar que todo lo visto fuera era falso. Significa reconocer y recuperar lo que pueda pertenecer a tu propia psicología, manteniendo los hechos y características que realmente corresponden al otro.

Mapa de actividad revisado

1

DIFERENCIAR

¿Qué sé y qué estoy suponiendo?

Separa hechos, inferencias, intenciones atribuidas y lo que todavía desconoces.

CLAVES

- Conductas y palabras observables.
- Interpretaciones y juicios.
- Grado de certeza.
- Datos que faltan.

2

INVESTIGAR MI APORTACIÓN

¿Qué parte de mí participa?

Explora necesidades, miedos, historia, ideales, heridas, Sombra o imágenes previas.

CLAVES

- Emoción activada.
- Necesidad o miedo.
- Patrones repetidos.
- Contenido propio posible.

3

RETIRAR Y REINTEGRAR

¿Qué recupero para mí y qué sigue siendo del otro?

Reconoce tu parte, revisa la imagen y decide cómo relacionarte con la realidad externa.

CLAVES

- Lo que recupero como mío.
- Lo que mantengo como hecho externo.
- Lo incierto.
- Acción consciente.

LO QUE SÉ → LO QUE SUPONGO → LO QUE ME PERTENECE → LO QUE NO SÉ → VISION REVISADA

BASE JUNGUIANA

Jung define la proyección como la expulsión de un contenido subjetivo en un objeto y explica que, cuando esa identidad se vuelve problemática, puede surgir la necesidad de retirar ese contenido al sujeto (CW 6, §783). También recomienda distinguir rigurosamente la *imago* de una persona de su existencia real (CW 6, §812-813).

Objetivo real del ejercicio

La práctica comienza cuando ya existe una **hipótesis razonable** de que nuestra imagen de una persona o situación puede contener una participación subjetiva importante.

No buscamos descubrir que «todo era proyección». Buscamos una operación de diferenciación:

Qué sé

Hechos, conductas, palabras y patrones suficientemente observables.

Qué supongo

Intenciones, motivos, significados y conclusiones no verificadas.

Qué me pertenece

Emociones, necesidades, historia, expectativas o contenidos propios identificables.

Al terminar deberías poder

- describir la situación sin confundirla con tu interpretación;
- reconocer qué intenciones has atribuido sin prueba suficiente;
- identificar qué parte de tu historia se activa;
- formular con prudencia qué contenido puede estar siendo proyectado;
- recuperarlo como propio sin apropiarte de lo que pertenece al otro;
- revisar tu imagen con información más completa;
- elegir una acción basada en hechos y valores, no solo en la reacción emocional.

Qué significa «retirar» en Jung

En la definición de «Projection» de *Psychological Types*, Jung describe la proyección como un proceso por el cual un contenido subjetivo se aliena del sujeto y aparece encarnado en el objeto (**CW 6, §783**).

En el mismo párrafo añade una idea decisiva: hablamos propiamente de proyección cuando la identidad entre sujeto y objeto se ha vuelto un factor perturbador y **la retirada del contenido proyectado hacia el sujeto se vuelve deseable**.

UNA CONSECUENCIA IMPORTANTE

La retirada no consiste en decir «el otro no es así». Consiste en dejar de localizar exclusivamente fuera un contenido que también necesita ser reconocido dentro.

La *imago* no es la persona real

En **CW 6, §812-813**, Jung insiste en distinguir rigurosamente la imagen o *imago* de una persona de su existencia real. La imagen puede expresar en gran medida nuestra relación subjetiva con el objeto.

Retirar una proyección NO significa...

NO SIGNIFICA	POR QUÉ
«Todo lo que veía en el otro era falso».	El objeto puede poseer realmente algunas de las cualidades o conductas observadas.
«Si algo estaba proyectado, el otro no tiene responsabilidad».	Tu participación subjetiva no borra hechos externos ni consecuencias.
«Tengo que apropiarme literalmente del rasgo».	La relación puede ser simbólica, parcial o adoptar una forma distinta en ti.
«Debo reconciliarme o mantener la relación».	La retirada de una proyección y la decisión relacional son problemas diferentes.
«Si mi emoción baja, mi nueva interpretación es verdadera».	La verdad sobre los hechos requiere evidencia, no solo regulación emocional.

SI HAY DAÑO REAL

No utilices esta práctica para convertir violencia, abuso, engaño, coacción o vulneraciones claras en un supuesto contenido interno tuyo. Puedes explorar tu psicología y seguir reconociendo plenamente la conducta externa.

Material, duración y preparación

Qué necesitas

- Esta guía o una hoja de trabajo.
- Bolígrafo o documento digital.
- Una situación concreta en la que tu imagen de alguien esté emocionalmente cargada.
- Datos que puedas comprobar cuando sea posible.

Duración orientativa

Reserva aproximadamente **45-70 minutos** para la primera exploración. Es una propuesta educativa de Univero Tù, no una duración establecida por Jung.

Cuándo utilizarla

Puede ser útil cuando ya has trabajado una posible idealización, rechazo o atribución y deseas hacer el movimiento siguiente: **recuperar lo que reconoces como propio y volver a mirar al otro con una imagen menos fusionada.**

NO HAY FRECUENCIA PRESCRITA

Utilízala cuando exista material concreto que revisar. Una buena retirada necesita hechos nuevos y tiempo para observar si la imagen cambia; repetir mecánicamente la ficha no garantiza mayor claridad.

Proceso completo

1

Selecciona una imagen o conflicto

Define la persona, escena y conclusión que deseas revisar.

2

Escribe lo que sabes

Registra datos observables y separa lo que no sabes.

3

Escribe lo que supones

Haz explícitas intenciones, motivos, predicciones y juicios.

4

Registra emoción y cuerpo

Observa la carga afectiva sin convertirla en prueba.

5

Investiga qué te pertenece

Historia, necesidad, miedo, ideal, Sombra o patrón relacional.

6

Formula la hipótesis de proyección

Con lenguaje provisional y evidencia a favor/en contra.

7

Retira lo recuperable

Nombra qué contenido puedes reconocer como propio.

8

Devuelve al otro lo suyo

Mantén cualidades, conductas y responsabilidades externas reales.

9

Reconstruye la imagen

Integra hechos, tu participación y lo incierto.

10

Elige una acción consciente

Pregunta, limita, repara, desarrolla una capacidad o espera nueva información.

Paso 1 · Selecciona la imagen que quieres revisar

Elige una formulación concreta que actualmente tenga mucho peso psicológico.

Ejemplos

- «Estoy convencido de que mi jefe intenta humillarme».
- «Siento que esta persona es la única que puede comprenderme».
- «Creo que mi pareja está perdiendo interés cada vez que se distancia».
- «Veo a esta persona como completamente egoísta».

NO ELIJAS TODA UNA VIDA

Trabaja una imagen vinculada a escenas concretas. Si la formulación incluye «siempre», «nunca» o «todo», deberás comprobarla más adelante.

La persona o situación es...

La imagen o conclusión que quiero revisar es...

Las escenas principales que la sostienen son...

Paso 2 · Escribe LO QUE SÉ

Registra únicamente información que puedas describir con suficiente precisión.

Incluye

- conductas concretas;
- palabras recordadas o documentadas;
- decisiones;
- acuerdos cumplidos o incumplidos;
- patrones repetidos con ejemplos;
- información que otras fuentes independientes puedan confirmar, si existe.

Evita todavía

«Me desprecia», «quiere manipular», «es la persona perfecta», «no le importo». Estas frases pueden contener una lectura válida, pero todavía mezclan hecho e interpretación.

Pregunta de control: ¿podría describir esto sin conocer la mente de la otra persona?

Ficha 1 · Lo que sé

Conductas que observé directamente

Palabras o mensajes que puedo recordar/comprobar

Decisiones o patrones repetidos

Hechos que apoyan mi imagen actual

Hechos que no encajan con esa imagen

Lo que todavía NO sé es...

Paso 3 · Escribe LO QUE SUPONGO

Ahora haz visible todo aquello que estás añadiendo para completar el significado de los hechos.

Puede incluir

- motivos: «lo hace porque...»;
- intenciones: «quiere conseguir...»;
- estados internos: «seguro que siente...»;
- predicciones: «acabará haciendo...»;
- juicios globales: «es una persona...»;
- significados relacionales: «esto demuestra que no le importo».

NO ELIMINES LA SUPOSICIÓN

Una suposición puede terminar siendo correcta. La tarea es dejar de presentarla como hecho hasta disponer de suficiente evidencia.

Añade grado de certeza

Registra de 0 a 10 cuánto crees cada interpretación. La cifra es solo una medida subjetiva para comparar antes y después; no es una escala clínica.

Ficha 2 · Lo que supongo

La intención que atribuyo a la otra persona es...

Creo que actúa así porque...

Creo que esta conducta significa para nuestra relación...

Creo que piensa o siente sobre mí...

Lo que imagino que ocurrirá después es...

Mi interpretación central y certeza (0-10) son...

Paso 4 · Registra la carga emocional

Jung relaciona muchas proyecciones con procesos automáticos y, en *Aion*, la tradición junguiana subraya la dificultad de reconocer contenidos cuando están cargados afectivamente y parecen originarse enteramente en el objeto.

Por eso la emoción es un dato importante, **pero no una prueba de proyección**.

Registra

- emoción principal;
- intensidad de 0 a 10;
- sensación corporal;
- impulso: acercarte, huir, controlar, atacar, complacer, depender;
- qué parece estar en riesgo para ti.

PREGUNTA CLAVE

¿Qué hace que esta persona o situación tenga para mí un significado tan grande?

Ficha 3 · Qué se activa en mí

La emoción principal es...

La intensidad es __/10 porque...

En mi cuerpo noto...

El impulso que aparece es...

Lo que siento que podría perder o ganar es...

La necesidad que parece estar activa es...

Paso 5 · Investiga QUÉ ME PERTENECE

Ahora explora la posible fuente subjetiva. No busques una equivalencia literal con lo que ves fuera.

ÁREA	PREGUNTA
Historia	¿Esta situación se parece emocionalmente a experiencias anteriores?
Miedo	¿Qué temo que ocurra y de dónde conozco este miedo?
Necesidad	¿Qué necesito que esta persona me dé o no me quite?
Ideal	¿Qué cualidad coloco en ella como algo que siento ausente en mí?
Sombra	¿Existe alguna versión propia de aquello que rechazo y no reconozco fácilmente?
Imago	¿La persona está ocupando un papel psicológico conocido: salvador, juez, abandonador, autoridad, víctima...?

RESPUESTA VÁLIDA

«No encuentro por ahora un contenido propio suficientemente claro». No fuerces una proyección para completar la ficha.

Ficha 4 · Lo que puede pertenecerme

Esta situación activa en mí una historia relacionada con...

El miedo que reconozco como mío es...

La necesidad que reconozco como mía es...

El ideal o expectativa que reconozco como mío es...

La parte poco reconocida de mí que quiero investigar es...

La imagen o papel que esta persona parece representar para mí es...

Paso 6 · Formula una hipótesis de proyección

No digas «ya sé que proyecto». Formula una relación concreta entre la imagen exterior y el contenido propio.

Ejemplos prudentes

- «Puede que mi miedo a ser rechazado aumente la certeza con la que interpreto su silencio como desprecio».
- «Puede que haya situado en esta persona una seguridad casi absoluta porque me cuesta reconocer mi propia capacidad de decisión».
- «Quiero investigar si mi dificultad para admitir mi deseo de reconocimiento intensifica el rechazo a su forma de destacar».

Después busca contraevidencia

¿Qué hechos indicarían que la conducta pertenece principalmente al otro? ¿Qué datos mostrarían que tu hipótesis de proyección no explica bien la situación?

Una hipótesis de proyección también debe poder ser descartada.

Ficha 5 · Hipótesis y contraste

Mi hipótesis de posible proyección es...

Los datos que la apoyan son...

Los datos que la contradicen o limitan son...

Qué explicación alternativa existe...

Qué información nueva necesitaría para decidir mejor...

Por ahora considero esta hipótesis: débil / posible / bastante apoyada, porque...

Paso 7 · Retira lo que puedas reconocer como propio

Este es el movimiento central. Elige únicamente aquello que has identificado con suficiente claridad como parte de tu psicología.

Ejemplo negativo

«Pensaba que su silencio demostraba desprecio. Ahora reconozco que mi miedo al rechazo estaba convirtiendo un dato ambiguo en una certeza. Ese miedo es mío y puedo trabajar con él.»

Ejemplo positivo

«La admiro por su capacidad de decidir y había convertido esa capacidad en algo casi mágico. Ella tiene experiencia real; pero mi convicción de que yo soy incapaz de decidir es una parte que necesito recuperar y revisar.»

RETIRAR NO ES APROPIARSE DE LA PERSONA

No recuperas «su inteligencia», «su belleza» o «su conducta» como si fueran tuyas. Recuperas el significado, necesidad, posibilidad o contenido subjetivo que habías localizado exclusivamente fuera.

Ficha 6 · Lo que recupero para mí

El miedo que dejo de colocar exclusivamente fuera es...

La necesidad que reconozco como mía es...

La expectativa o ideal que reconozco como mío es...

La cualidad o capacidad que quiero desarrollar en mi propia forma es...

La parte de mi Sombra que quiero seguir investigando es...

La frase de reintegración que puedo utilizar es...

Paso 8 · Devuelve al otro lo que es del otro

Ahora vuelve a la primera ficha y recupera los hechos externos.

Pregunta

- ¿Qué cualidades siguen siendo realmente tuyas?
- ¿Qué conductas problemáticas siguen existiendo?
- ¿Qué responsabilidad tiene esa persona?
- ¿Qué límites necesito mantener?
- ¿Qué desconozco todavía?

EJEMPLO

«Reconozco que mi miedo al rechazo intensificó mi reacción. Aun así, esta persona ha cancelado tres acuerdos sin avisar y necesito hablar sobre ese patrón.»

Retirar una proyección no es absolver al objeto. Es **quitarle el peso de aquello que no le corresponde y dejarle el peso de aquello que sí le corresponde.**

Herramienta clave · Tabla de claridad

LO QUE SÉ hechos y conductas	LO QUE SUPONGO interpretaciones	LO QUE ME PERTENECE participación propia	LO QUE NO SÉ incertidumbre real

LECTURA FINAL

Si una afirmación no encaja claramente en ninguna columna, quizá necesite formularse de otra manera. La cuarta columna evita que la mente convierta automáticamente la incertidumbre en certeza.

Paso 9 · Reconstruye una imagen más diferenciada

Ahora redacta una descripción de la persona o situación que contenga simultáneamente:

- hechos externos;
- tu participación psicológica;
- límites de lo que sabes;
- y una disposición a corregir la imagen si aparece información nueva.

Evita

«En realidad él no era malo; todo estaba en mí».

Prefiere

«He observado estas conductas que considero problemáticas. También reconozco que mi historia con la crítica hacía que atribuyera intenciones hostiles incluso cuando no tenía evidencia. Quiero mantener mis límites sobre las conductas y revisar las intenciones caso por caso.»

Mi descripción revisada es...

Lo que ahora puedo decir con certeza es...

Lo que mantengo abierto es...

Paso 10 · Elige una acción consciente

La retirada de una proyección debe aumentar tu capacidad para relacionarte con la realidad, no encerrarte todavía más en el análisis.

La acción puede ser

- pedir información;
- mantener un límite;
- esperar y observar antes de concluir;
- reparar algo si actuaste desde una interpretación equivocada;
- desarrollar una cualidad que habías colocado fuera;
- trabajar una necesidad sin exigir que otra persona la resuelva;
- redefinir o terminar una relación si los hechos lo justifican.

CRITERIO

La acción final debe poder justificarse por hechos, necesidades reconocidas y valores conscientes, no solo por la intensidad emocional de la imagen.

Mi acción concreta será...

Qué información observaré después...

Ejemplo completo 1 · «Me desprecia»

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Lo que sé	En dos reuniones interrumpió antes de que terminara y una vez corrigió mi propuesta con tono brusco.
Lo que supongo	«Me desprecia y quiere que fracase».
Lo que me pertenece	Las correcciones activan una historia fuerte de vergüenza y miedo a ser considerado incapaz.
Hipótesis	El miedo propio puede estar convirtiendo correcciones desagradables en certeza sobre una intención de humillar.
Retirada	«El miedo a la incompetencia es mío; no necesito usarlo para leer automáticamente su intención».
Lo suyo	El tono brusco y las interrupciones siguen siendo conductas que puedo abordar.
Acción	Hablar de la forma de feedback y observar si el patrón continúa.

Ejemplo completo 2 · «Sin ella no puedo»

CAPA	EJEMPLO FICTICIO
Lo que sé	La persona es competente, ha ofrecido buen consejo y tiene experiencia real.
Lo que supongo	«Ella siempre sabe qué hacer y yo no puedo tomar buenas decisiones sin consultarla».
Lo que me pertenece	Gran inseguridad al decidir y necesidad de aprobación.
Hipótesis	Una capacidad real de la otra persona ha recibido una carga adicional: la imagen de una autoridad casi infalible.
Retirada	«Mi necesidad de certeza y mi miedo a equivocarme son míos».
Lo suyo	Su experiencia sigue siendo genuina y puede seguir siendo valioso escucharla.
Reintegración	Tomar una decisión pequeña sin consultar y revisar después el resultado.

Ejemplo 3 · Celos y una situación ambigua

Hecho: la pareja habló varias veces con una persona nueva y una noche respondió mensajes durante la cena.

Suposición: «Está interesado en ella y terminará dejándome».

Participación propia: historia anterior de infidelidad y fuerte miedo al abandono.

Retirada posible: «El miedo y la anticipación de abandono son míos; no son prueba de una infidelidad actual».

Lo externo: el comportamiento real puede hablarse; la otra persona sigue siendo responsable de respetar los acuerdos existentes.

ERROR A EVITAR

Retirar el miedo proyectado no significa decir: «entonces nunca podría estar ocurriendo nada». Significa dejar de convertir el miedo en evidencia y buscar información real.

Otros errores frecuentes

- retirar demasiado: asumir que todo era propio;
- retirar demasiado poco: reconocer una participación propia pero seguir tratando la suposición como certeza;
- usar la teoría para controlar al otro;
- pedir confirmación infinita para eliminar toda incertidumbre.

Ficha final · Síntesis

La imagen inicial era...

LO QUE SÉ es...

LO QUE SUPONGO es...

LO QUE ME PERTENECE es...

LO QUE NO SÉ es...

Lo que retiro / recupero como propio es...

Lo que sigue perteneciendo al otro es...

Mi visión revisada y mi siguiente acción son...

Fuentes, autoría y límites

La guía distingue las formulaciones de Jung de la estructura educativa creada por Univero Tù.

- **Jung, C. G. (1921/1971).** *Psychological Types. Collected Works of C. G. Jung*, Vol. 6, 2nd ed. Princeton University Press. En §783 define la proyección como la expulsión de un contenido subjetivo en un objeto, explica que el contenido se aliena del sujeto y señala que la retirada hacia el sujeto se vuelve deseable cuando la identidad con el objeto se hace perturbadora. En §784 diferencia formas pasivas y activas de proyección.
- **Jung, C. G. (1921/1971).** *Psychological Types*, CW 6, §812-813. Jung recomienda distinguir rigurosamente la *imago* de una persona de su existencia real y describe la imagen como expresión de una relación subjetiva con el objeto.
- **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.

QUÉ ES MATERIAL EDUCATIVO DE UNIVERSO TÙ

La secuencia «qué sé · qué supongo · qué me pertenece · qué no sé», las diez fases, las fichas, la tabla de claridad, el contraste de hipótesis y los ejemplos son una **adaptación educativa original de Univero Tù**. No constituyen un protocolo estandarizado formulado por Jung.

FINALIDAD Y LÍMITES

La práctica no diagnostica proyecciones, no permite atribuirles con certeza a otras personas y no sustituye psicoterapia ni valoración profesional. Ante violencia, abuso, coacción o riesgo, prioriza seguridad y apoyo.

