

PRÁCTICA 3

Recuperar lo propio sin invalidar al otro

Reconocer qué pertenece a tu experiencia - emociones, necesidades, historia, límites y decisiones - sin negar los hechos ni convertir a la otra persona en causa única de lo que sientes.

**ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ**

Inspirada en el concepto junguiano de proyección y complejos, con apoyo contemporáneo sobre percepción de la pareja. No es una técnica formulada por Jung y no sustituye evaluación o psicoterapia profesional.

MAPA DE ACCIÓN

Recuperar lo propio sin invalidar al otro

IDEA CENTRAL

Puedes reconocer una herida, miedo o necesidad propia y, al mismo tiempo, mantener claro que la otra persona conserva responsabilidad por sus palabras, actos, límites y decisiones.



1

ELIGE LA ESCENA

Una situación reciente y concreta.

2

SEPARA HECHOS

Qué ocurrió vs. qué interpretaste.

3

NOMBRA TU REACCIÓN

Emoción, cuerpo, pensamiento e impulso.

4

EXPLORA TU PARTE

Historia, miedo, deseo, complejo o expectativa.

5

RECUPERA LO PROPIO

Qué sientes, necesitas, eliges y puedes hacer.

6

VUELVE AL ENCUENTRO

Pregunta, escucha, expresa, acuerda o pon un límite.

RECUERDA

Reconocer tu participación no invalida el comportamiento externo. Y reconocer un comportamiento externo no te impide investigar qué se activa en ti.

CÓMO UTILIZAR ESTA PRÁCTICA

Antes de empezar: qué vas a trabajar y qué no pretende esta actividad

Esta práctica te ayuda a recuperar agencia sobre tu experiencia: distinguir qué pertenece a tu reacción, qué depende de tus decisiones y qué corresponde a la otra persona. No pretende obligarte a asumir culpa por lo que el otro hace ni transformar toda dificultad en una “proyección”.

**OBJETIVO PRÁCTICO**

Poder formular por separado: lo que ocurrió, lo que interpretaste, lo que sentiste, qué parte puede estar ligada a tu historia, qué necesitas y qué responsabilidad conserva el otro.

**DURACIÓN Y MATERIALES**

40-60 minutos la primera vez.
Papel o cuaderno y bolígrafo.
Una escena reciente.
Opcional: revisar 24-48 horas después.

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio de diferenciación entre “mi parte”, “tu parte” y lo compartido.
- Una forma de recuperar necesidades, límites y decisiones propias.
- Un apoyo para conversar sin adivinar ni acusar.

QUÉ NO ES

- No significa que todo el conflicto sea tuyo.
- No exculpa mentiras, violencia, control o desprecio.
- No diagnostica complejos ni arquetipos.
- No obliga a reconciliarse o continuar la relación.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Proyección, complejos y percepción de la pareja

Jung no formuló una técnica llamada “recuperar lo propio sin invalidar al otro”. El punto de partida es su trabajo sobre la proyección: contenidos subjetivos pueden quedar ligados al objeto externo y resultar difíciles de reconocer como propios. La actividad concreta de estas páginas es una adaptación educativa de Univero Tú.

1 · JUNG

Psychological Types (CW 6): terminología de proyección y relación sujeto-objeto.

Aion (CW 9.2): proyecciones ligadas históricamente a Sombra y anima/animus.

The Practice of Psychotherapy (CW 16): proyección, relación y transferencia.

2 · TRADICIÓN JUNGUIANA

La IAAP mantiene recursos sobre complejos y anima/animus. La teoría de los complejos sigue siendo central en psicología analítica; una reacción actual puede estar cargada por configuraciones emocionales previas.

3 · PERCEPCIÓN CONTEMPORÁNEA

La investigación de parejas distingue entre exactitud sobre el estado del otro y assumed similarity: usar el propio estado como referencia al estimar el del otro. Esto aporta contexto, pero no “prueba” a Jung.

PRECISIÓN IMPORTANTE

“Recuperar lo propio” significa reconocer tu emoción, historia, necesidad y margen de acción. No significa aceptar que el otro tenga razón, negar un daño real ni atribuirte responsabilidad por las decisiones ajenas.

Base documental: C. G. Jung, Psychological Types, CW 6; Aion, CW 9.2; The Practice of Psychotherapy, CW 16; IAAP. Complemento contemporáneo: Kouros & Papp (2019), Family Process.

MODELO DE TRABAJO

Mi parte, tu parte y la zona compartida

Diferenciar no significa dividir la relación en dos mundos aislados. Significa saber qué puedes asumir, qué no puedes decidir por el otro y qué necesita una conversación o un acuerdo.

1

MI PARTE

- Lo que siento y noto en mi cuerpo.
- Mi historia, miedos, deseos y expectativas.
- Lo que necesito o valoro.
- Mis decisiones, peticiones y límites.

2

TU PARTE

- Tus palabras y conductas observables.
- Tus intenciones: solo las sabes tú, salvo que las expreses.
- Tus necesidades, límites y decisiones.
- Tu responsabilidad por tus actos.

3

ZONA COMPARTIDA

- Lo que ambos observamos y podemos aclarar.
- Acuerdos explícitos.
- Peticiones y respuestas.
- Reparación, negociación, límites y decisiones sobre el vínculo.

DOS ERRORES OPUESTOS

Autoculpa: “Si algo me afecta, entonces el problema soy yo”. Externalización total: “Todo lo que siento lo causa mi pareja”. La práctica busca una tercera posición: reconocer participación propia y hechos externos a la vez.

PASO 1 DE 6

PASO 1

Elige una escena concreta que te haya activado

Trabaja con un episodio delimitado: una frase, un silencio, una discusión, una decisión o una respuesta que haya generado una reacción intensa. Evita empezar con “siempre”, “nunca” o un juicio global sobre la relación.



PARA QUÉ

Una escena concreta permite revisar datos, interpretación y reacción sin reconstruir toda la historia desde el estado emocional actual.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Elige algo ocurrido en los últimos días o semanas.
- 2 Describe dónde empezó y terminó la escena.
- 3 Escribe qué cambió en ti: tensión, miedo, rabia, tristeza, alivio, entusiasmo...
- 4 Si aparecen varios episodios, elige solo uno para esta hoja.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Puedo decir cuándo ocurrió?
- ¿Estoy mezclando varios conflictos?
- ¿He elegido una escena o una etiqueta sobre la personalidad?

EJEMPLO

En lugar de “nunca me escucha”, trabaja con: “Ayer, cuando le expliqué el problema del trabajo, miró el teléfono y cambió de tema dos veces”.

PASO 2 DE 6

PASO 2

Separa hechos de interpretación

Primero registra lo observable. Después, en otra línea, escribe qué significado añadiste. No elimines la interpretación; simplemente colócala en su nivel correcto.

**PARA QUÉ**

Separar niveles reduce la certeza prematura y permite reconocer qué parte puede comprobarse y qué parte necesita una conversación.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Anota palabras, acciones, tiempos o acuerdos observables.
- 2 Subraya expresiones que atribuyen intención: “quería”, “pretendía”, “lo hizo para...”.
- 3 Reescribe esas frases como hechos que una cámara o audio podría registrar.
- 4 Añade una columna aparte: “yo interpreté que...”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Una cámara podría registrar mi frase?
- ¿Sé realmente qué intención tenía?
- ¿Qué dato me falta antes de concluir?

EJEMPLO

Hecho: “No respondió a mi pregunta y siguió mirando la pantalla”. Interpretación: “No le importa lo que siento”. La interpretación puede ser correcta o no; todavía necesita comprobarse.

PASO 3 DE 6

PASO 3

Nombra lo que ocurre en ti

Antes de explicar al otro, registra tu experiencia: emoción, cuerpo, pensamiento automático e impulso de acción. Eso es información sobre ti, no una prueba automática de la intención ajena.



PARA QUÉ

Nombrar tu reacción te permite recuperar algo que suele quedar fuera cuando toda la atención se coloca en la otra persona.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Nombra una o dos emociones principales.
- 2 Puntúa la intensidad de 0 a 10.
- 3 Anota una sensación corporal: presión, calor, nudo, aceleración, cansancio...
- 4 Escribe el pensamiento automático y el impulso: acusar, retirarte, insistir, agradecer, controlar, callar...

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué siento exactamente?
- ¿Qué quería hacer de inmediato?
- ¿Qué parte es sensación y qué parte es interpretación?

EJEMPLO

"Rabia 7/10. Pecho tenso. Pensamiento: 'me está despreciando'. Impulso: cortar la conversación". La rabia es real; "me está despreciando" sigue siendo una interpretación.

PASO 4 DE 6

PASO 4

Explora qué parte podría ser tuya

Formula hipótesis sobre historia personal, complejos, miedos, deseos, idealizaciones o expectativas que puedan estar amplificando la escena. No busques una explicación total ni conviertas una posibilidad en diagnóstico.



PARA QUÉ

Dentro del marco junguiano, una reacción puede estar cargada por contenidos que el yo no reconoce del todo. Explorar esa participación amplía la lectura sin borrar lo que hizo el otro.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Pregunta: “¿Conozco esta reacción de otras relaciones o etapas de mi vida?”.
- 2 Identifica qué temas perder o qué necesitas recibir en esta escena.
- 3 Observa qué cualidad del otro te fascina o irrita con intensidad especial.
- 4 Escribe en modo hipótesis: “podría relacionarse con...”, “quizá se activa...”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Esta historia se repite con personas diferentes?
- ¿Qué necesidad aparece aquí?
- ¿Estoy idealizando o demonizando una cualidad?

EJEMPLO

“Su distancia podría activar un miedo antiguo a no ser importante”. Esto no demuestra que su distancia sea imaginaria; añade una dimensión personal para investigar.

PASO 5 DE 6

PASO 5

Recupera lo propio: emoción, necesidad, límite y elección

Convierte lo descubierto en algo que puedas asumir sin culparte: “yo siento...”, “para mí es importante...”, “necesito poder...”, “mi límite es...”, “puedo elegir...”.

**PARA QUÉ**

Recuperar lo propio devuelve margen de acción. La pareja deja de ser la única fuente de alivio, validación o cambio, aunque su cooperación siga siendo importante.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe: “Lo que siento es...”.
- 2 Escribe: “Lo que necesito o valoro aquí es...”.
- 3 Distingue necesidad de solución única: “necesito respeto” no equivale a “necesito que hagas exactamente X”.
- 4 Identifica una acción bajo tu control: pedir, aclarar, cuidarte, esperar, poner un límite o decidir.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué puedo hacer aunque el otro no cambie hoy?
- ¿Qué necesito expresar con claridad?
- ¿Qué límite depende de una decisión mía?

EJEMPLO

De “necesito que deje de enfadarse para estar bien” a: “necesito poder hablar sin insultos. Si aparecen insultos, terminaré la conversación y la retomaremos cuando sea posible hablar con respeto”.

PASO 6 DE 6

PASO 6

Vuelve al encuentro sin invalidar al otro

Después de recuperar tu parte, vuelve a la relación. Pregunta, escucha y permite que la otra persona tenga una experiencia distinta. Si hubo una conducta dañina, nómbrala con precisión; reconocer tu vulnerabilidad no la vuelve aceptable.



La diferenciación se completa cuando puedes sostener dos realidades: tu experiencia y la del otro, sin fusionarlas ni cancelar una con la otra.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Describe el hecho y habla en primera persona sobre tu reacción.
- 2 Pregunta qué ocurrió para la otra persona en lugar de adivinarlo.
- 3 Escucha la respuesta y distingue comprensión de acuerdo: puedes entender sin aprobar.
- 4 Decide el siguiente paso: acuerdo, reparación, límite, tiempo, aceptación de diferencia o revisión de compatibilidad.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Estoy pidiendo que el otro confirme mi interpretación?
- ¿Puedo escuchar una versión distinta?
- ¿Qué hecho, petición o límite necesita quedar claro?

EJEMPLO

“Cuando pasó X, yo lo interpreté como Y y me sentí Z. Sé que parte de esto toca una historia mía. También necesito hablar de X porque me afecta. ¿Cómo lo viviste tú?”

EJEMPLO COMPLETO

De la reacción automática a una posición más diferenciada

Este ejemplo muestra cómo recuperar lo propio sin borrar un problema externo ni convertir a la pareja en responsable absoluta de la experiencia emocional.

SITUACIÓN	Durante una discusión, tu pareja dice: "ahora no quiero seguir hablando" y sale de la habitación.
HECHO	La conversación se interrumpe y la otra persona se marcha de la habitación.
INTERPRETACIÓN	"Me abandona cuando más la necesito" / "le da igual resolver los problemas".
REACCIÓN PROPIA	Miedo 8/10, rabia 6/10; impulso de seguirla y exigir que continúe.
POSIBLE PARTE MÍA	La retirada puede activar una experiencia antigua de abandono o de conversaciones que quedaban sin reparar.
LO QUE SIGUE SIENDO DEL OTRO	La forma de interrumpir, si vuelve o no a la conversación, y el cumplimiento de acuerdos sobre cómo gestionar pausas.
RECUPERAR LO PROPIO	"Puedo regularme, no perseguir, y expresar que necesito saber cuándo retomaremos la conversación".
ACCIÓN CONSCIENTE	"Necesito una pausa también. Me ayuda que acordemos una hora para retomar esto. ¿Podemos hablar a las 20:00?"

RESULTADO

Puedes reconocer que la pausa activa un miedo antiguo y, al mismo tiempo, evaluar si la forma de pausar y reparar la conversación funciona para ambos. Una cosa no cancela la otra.

PROYECCIÓN POSITIVA Y RECUPERACIÓN

Recuperar una cualidad propia sin dejar de admirar al otro

La proyección no se limita a lo negativo. Una pareja puede convertirse en portadora de libertad, fuerza, creatividad, sensibilidad o seguridad que sentimos ausentes en nosotros. Recuperar esa posibilidad no significa devaluar a la persona.

CUANDO TODO PARECE ESTAR EN EL OTRO

"Ella es la valiente."
"Él es quien sabe vivir."
"Sin esta persona no puedo sentirme seguro."

Puede existir una cualidad real y, a la vez, una parte de tu potencial situada completamente fuera.

RECUPERAR SIN DESMENTIR

1. Nombra la cualidad concreta que admiras.
2. Señala hechos que muestran que realmente existe en el otro.
3. Pregunta cómo podría expresarse esa cualidad en tu propia vida.
4. Elige una acción pequeña que no dependa de la pareja.

PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

- ¿Qué cualidad parece tener el otro "por los dos"?
- ¿La admiro por hechos reales o por una imagen idealizada?
- ¿Qué versión pequeña y realista de esa cualidad puedo practicar yo?
- ¿Qué cambia en la relación si dejo de necesitar que la otra persona viva por mí lo que yo también puedo desarrollar?
- ¿Puedo seguir admirando al otro sin convertirlo en mi única fuente de esa cualidad?

Marco junguiano: la IAAP resume que determinadas imágenes de anima/animus pueden proyectarse sobre posibles parejas; al disminuir la proyección, la persona puede volver a verse con mayor realidad. Esta práctica usa ese principio de forma no literal y no binaria.

HOJA DE TRABAJO 1

Registro: qué pasó, qué sentí y qué añadí

Si no tienes información suficiente, escribe “no lo sé todavía”. La práctica gana rigor cuando no rellenas los huecos con explicaciones.

1. SITUACIÓN CONCRETA

¿Qué episodio voy a revisar?

2. HECHOS OBSERVABLES

¿Qué dijo o hizo la otra persona?

3. MI INTERPRETACIÓN

¿Qué concluí sobre su intención, sentimientos o significado?

4. MI REACCIÓN

Emoción, intensidad 0-10, cuerpo, pensamiento automático e impulso.

5. POSIBLE PARTE MÍA

¿Qué historia, miedo, deseo, expectativa o necesidad podría estar activándose?

HOJA DE TRABAJO 2

Mi mapa de diferenciación: recuperar lo propio y respetar lo ajeno

HECHOS	MI INTERPRETACIÓN	LO QUE SIENTO	LO QUE RECUPERO	LO QUE ES DEL OTRO	ACCIÓN / LÍMITE

MI SIGUIENTE PASO

Lo que quiero expresar: _____

Lo que quiero preguntar: _____

La acción que depende de mí: _____

El límite o acuerdo que necesito aclarar: _____

INTEGRACIÓN, COMUNICACIÓN Y SEGURIDAD

Cómo hablar desde tu parte sin borrar la del otro

La práctica termina al traducir la reflexión en una comunicación o decisión verificable. Hablar en primera persona no significa suavizar hechos importantes ni renunciar a tus límites.

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Cuando ocurrió _____, observé _____. Yo lo interpreté como _____ y me sentí _____. Veo que una parte de esta reacción puede relacionarse con _____. Aun así, necesito hablar de _____ porque para mí es importante. ¿Cómo lo viviste tú? ¿Qué podemos acordar ahora?”

SEÑALES DE DIFERENCIACIÓN

- Puedes decir “esto es mío” sin decir “todo es culpa mía”.
- Puedes decir “esto me hizo daño” sin pretender conocer toda la intención del otro.
- Puedes escuchar una versión diferente sin abandonar tus límites.
- Puedes pedir y también tolerar una respuesta que no controlas.

LÍMITES Y SEGURIDAD

- No uses “estás proyectando” para silenciar a la otra persona.
- Reconocer tu historia no convierte una conducta dañina en aceptable.
- Si existe violencia, amenaza, coerción o riesgo, la prioridad es la seguridad.
- No diagnostiques Sombra, complejos o trastornos durante una discusión.

CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes decir por separado: 1) qué ocurrió, 2) qué interpretaste, 3) qué sentiste, 4) qué podría pertenecer a tu historia, 5) qué recuperas como necesidad, límite o decisión propia y 6) qué responsabilidad o respuesta sigue perteneciendo al otro.

PREGUNTAS CLAVE, PALABRAS CLAVE Y FUENTES

Cierre documental de la práctica

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué parte de mi reacción puedo reconocer como propia sin negar lo que hizo el otro?
- ¿Qué necesidad, miedo o historia se activa aquí?
- ¿Qué responsabilidad corresponde realmente a la otra persona?
- ¿Qué puedo hacer yo aunque la respuesta del otro no cambie?
- ¿Qué conversación, petición o límite necesito ahora?

PALABRA CLAVE MAESTRA
recuperar lo propio en la pareja

PALABRAS CLAVE SECUNDARIAS
proyección en la pareja · responsabilidad emocional · diferenciación en la relación · límites de pareja · complejos según Jung · asumir mi parte · validar al otro · percepción de la pareja

FUENTES PRINCIPALES

Jung, C. G. Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Especialmente la sección "Definitions", relevante para el uso junguiano de proyección.

Jung, C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works, Vol. 9, Part 2. Princeton University Press. Relevante para Sombra y proyecciones de anima/animus dentro del marco histórico de Jung.

Jung, C. G. The Practice of Psychotherapy. Collected Works, Vol. 16. Princeton University Press. Incluye The Psychology of the Transference y materiales sobre proyección y relación.

International Association for Analytical Psychology (IAAP). Collected Works Abstracts; "The Theory of Complexes"; "Anima and Animus"; recursos contemporáneos de psicología analítica.

Kouros, C. D., & Papp, L. M. (2019). "Couples' Perceptions of Each Other's Daily Affect: Empathic Accuracy, Assumed Similarity, and Indirect Accuracy". Family Process, 58(1), 179-196. DOI 10.1111/famp.12344. Se utiliza solo como contexto contemporáneo, no como validación experimental de Jung.

CIERRE

Recuperar lo propio no significa alejarte del otro. Significa dejar de pedirle que cargue con todo lo que sientes y, a la vez, dejar de borrar su responsabilidad real. La claridad permite un encuentro más libre, más preciso y más respetuoso.