

CAPÍTULO 26 · PRÁCTICA 3**DEL IDEAL A LA REALIDAD COMPARTIDA**

Del ideal a un vínculo más realista

Pasar de esperar que el otro complete, cure o garantice algo en ti a construir una relación más consciente, recíproca y posible.

OBJETIVO

Transformar una idealización en una forma más realista de vincularte: diferenciar lo que puedes pedir y construir con la otra persona de lo que necesitas desarrollar, cuidar o sostener también en tu propia vida.

RESULTADO ESPERADO

Terminar con expectativas más explícitas, límites mejor definidos, acuerdos verificables y una parte de vida propia que no dependa exclusivamente del vínculo.

**ADAPTACIÓN EDUCATIVA DE UNIVERSO TÚ**

Inspirada en el trabajo junguiano sobre proyección y en investigación contemporánea sobre ideales y percepción de la pareja. No es una técnica formulada por Jung. No propone renunciar a los ideales: propone distinguir ideal, necesidad, expectativa, acuerdo y realidad.

MAPA DE ACCIÓN

Del ideal a un vínculo más realista

IDEA CENTRAL

No se trata de “esperar menos”, sino de distinguir qué corresponde al otro, qué necesita negociación y qué parte de bienestar, identidad o crecimiento debes sostener también tú.

1**OBSERVA TU IDEAL**

¿Qué esperas que esta persona o relación te dé, garantice o repare?

2**RECONOCE LO QUE VIENE DE TI**

¿Qué necesidad, deseo, miedo o parte propia has colocado en ese ideal?

3**DIFERENCIA LO REAL**

¿Qué ofrece el otro hoy, de forma observable y consistente?

4**LIBERA LO QUE NO CORRESPONDE**

¿Qué no puede o no le corresponde darte como solución total?

5**CONSTRUYE ACUERDOS REALISTAS**

¿Qué sí podéis hablar, pedir, ofrecer y acordar de forma recíproca?

6**CULTIVA TU PARTE DE VIDA**

¿Qué necesitas fortalecer fuera y dentro de la relación por decisión propia?

RECUERDA

La otra persona puede ser importante sin convertirse en la encargada de completar tu identidad, reparar toda tu historia o sostener por sí sola tu bienestar.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo utilizar esta práctica

Trabaja con una expectativa concreta y una relación real. La actividad busca precisión, no culpabilidad.

QUÉ SÍ ES

- Un ejercicio para diferenciar ideal, necesidad, petición y acuerdo.
- Una forma de recuperar responsabilidad sin asumir culpa por lo que hace el otro.
- Un apoyo para construir relaciones menos fusionadas y más recíprocas.

QUÉ NO ES

- No es una receta de cómo debe ser tu pareja.
- No significa que debas conformarte con menos.
- No transforma necesidades legítimas en "dependencia".
- No garantiza que el vínculo funcione.

DURACIÓN Y MATERIALES

- 45-60 minutos la primera vez.
- Papel o cuaderno y bolígrafo.
- Una expectativa o ideal concreto que quieras revisar.
- Una relación actual o una experiencia pasada suficientemente recordada.
- Opcional: revisar las respuestas 24-48 horas después.

CRITERIO DE SEGURIDAD

Revisar expectativas propias no vuelve aceptable una conducta dañina. Si existe violencia, amenaza, coerción, control o riesgo, la prioridad es la seguridad. Esta práctica no debe utilizarse para justificar lo injustificable.

FUNDAMENTO DOCUMENTAL

Proyección, idealización y realidad compartida

PUNTO DE PARTIDA JUNGUIANO

En la psicología analítica, la proyección describe procesos en los que contenidos subjetivos pueden experimentarse como si pertenecieran al objeto externo. En Aion, Jung trata proyecciones vinculadas históricamente a Sombra y anima/animus; la IAAP también señala que determinadas imágenes pueden proyectarse sobre posibles parejas y disminuir a medida que la persona vuelve a verse con mayor contacto con la realidad.

1 · JUNG

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

Aion (CW 9.2): Sombra, anima/animus y proyección.

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

2 · IAAP

La IAAP mantiene recursos académicos y contextualiza los conceptos históricos. Sus materiales actuales subrayan que anima/animus no deben trasladarse de forma rígidamente literal al presente.

3 · UNIVERSO TÚ

La secuencia ideal - necesidad - realidad - liberación - acuerdo - vida propia es una adaptación educativa original. No se atribuye a Jung.

PRECISIÓN IMPORTANTE

Jung no formuló una práctica moderna llamada “del ideal a un vínculo más realista”. Tener ideales tampoco equivale a proyectar. La actividad toma la pregunta junguiana por la participación subjetiva y la combina con distinciones educativas y con investigación contemporánea sobre ideales de pareja.

MODELO DE TRABAJO

Ideal, necesidad, realidad, acuerdo y vida propia

La claridad aparece cuando dejas de exigir que una sola capa resuelva todas las demás.

IDEAL

1

“Me gustaría una relación donde...”

Una imagen de lo deseable. Puede orientar, pero no garantiza que la persona real encaje en ella.

NECESIDAD

2

“Para estar bien necesito poder...”

Algo importante para tu bienestar, dignidad, seguridad o funcionamiento. No define una única solución.

REALIDAD DEL OTRO

3

“Hoy esta persona hace / dice / puede...”

Conductas, límites, elecciones y capacidades actuales observables.

ACUERDO

4

“Hemos decidido...”

Compromiso aceptado por ambas partes, concreto y revisable.

VIDA PROPIA

5

“Esto también depende de mí...”

Autocuidado, amistades, proyectos, hábitos, límites, decisiones y crecimiento personal.

PASO 1 DE 6

Observa tu ideal

Identifica qué esperas o esperabas que esta persona, pareja o relación te diera, garantizara o resolviera.

PARA QUÉ

Un ideal suele operar como una imagen silenciosa de cómo “debería” sentirse la relación. Hacerlo visible permite distinguir valor, expectativa y promesa imaginada.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Escribe la frase: “Yo esperaba que esta relación / persona...” y completa sin censura.
- 2 Separa conductas concretas de funciones generales: “me escriba al llegar” no es lo mismo que “me haga sentir siempre seguro”.
- 3 Marca cuáles expectativas habían sido habladas y cuáles vivían solo en tu mente.
- 4 Puntúa de 0 a 10 cuánto sentías que el otro “debía” cumplir cada una.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué esperaba recibir sin pedirlo?
- ¿Qué parte era un valor y qué parte una garantía?
- ¿Qué expectativa ocupaba más espacio?

EJEMPLO

Ideal: “Quiero que mi pareja me haga sentir especial siempre”. Revisión: “Valoro el afecto y el reconocimiento, pero ‘siempre’ convierte una necesidad legítima en una garantía imposible”.

PASO 2 DE 6

Reconoce lo que viene de ti

Explora qué necesidad, herida, deseo, miedo o parte propia se concentraba en ese ideal.

PARA QUÉ

La relación puede activar necesidades antiguas o deseos profundos. Reconocerlos no invalida el vínculo: ayuda a dejar de pedir al otro que cargue con una tarea que quizá nunca aceptó.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Para cada expectativa, completa: “si esto no ocurre, temo que...” o “si esto ocurre, siento que...”
- 2 Pregunta qué necesidad aparece debajo: seguridad, aprobación, pertenencia, libertad, descanso, reconocimiento, estabilidad, etc.
- 3 Distingue necesidad de solución única: “necesito seguridad” no equivale a “necesito que tú me respondas de una sola manera”.
- 4 Escribe en modo hipótesis: “podría relacionarse con...”, evitando diagnósticos absolutos.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué necesidad estaba intentando proteger?
- ¿Qué miedo aparecía si el ideal no se cumplía?
- ¿Qué parte de esta necesidad puedo cuidar también yo?

EJEMPLO

Expectativa: “Quiero que siempre sepa cuándo necesito apoyo”. Necesidad: sentirme acompañado. Posible historia: en mi familia se esperaba que cuidar significara adivinar las necesidades.

PASO 3 DE 6

Diferencia lo real

Observa lo que la otra persona realmente es, hace, puede y elige hoy. Separa hechos, potencial y esperanza.

PARA QUÉ

Una relación más realista no se construye con quién podría llegar a ser alguien, sino también con quién es ahora. El potencial puede existir, pero no funciona como acuerdo ni como conducta actual.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Haz una lista de conductas repetidas y palabras explícitas que describan a la persona hoy.
- 2 Anota límites expresados: lo que quiere, no quiere, puede y no puede ofrecer.
- 3 Separa "es" de "podría ser": una capacidad posible todavía no es un comportamiento sostenido.
- 4 Pregunta qué datos contradicen tu imagen ideal y deja que entren en la evaluación.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué ofrece de forma consistente?
- ¿Qué no puede o no quiere darme?
- ¿Estoy evaluando realidad actual o potencial futuro?

EJEMPLO

Realidad: "Es afectuoso y atento cuando puede, pero necesita bastante tiempo a solas". Ideal: "Si me quiere, querrá estar disponible siempre". La diferencia necesita conversación, no negación.

PASO 4 DE 6

Libera lo que no corresponde

Deja de pedirle al otro que sea solución total para aquello que requiere también responsabilidad, desarrollo o elección propia.

PARA QUÉ

Liberar una carga no significa dejar de necesitar a los demás. Significa distinguir apoyo de sustitución: una pareja puede acompañar, pero no puede vivir tu vida, regular todas tus emociones o construir toda tu autoestima por ti.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Revisa tus expectativas y marca cuáles dependen exclusivamente de una conducta ajena para que tú puedas estar bien.
- 2 Reescribe cada una como una necesidad o valor que puedas cuidar de más de una manera.
- 3 Identifica qué parte está bajo tu control: pedir, decidir, buscar apoyo, poner límites, crear hábitos o desarrollar una capacidad.
- 4 Practica soltar sin resentimiento: “esto me importa, pero no convertiré al otro en responsable absoluto de ello”.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué estoy pidiendo que el otro resuelva por mí?
- ¿Qué parte puede volver a mis manos?
- ¿Qué necesito aceptar que no depende de mí?

EJEMPLO

De: “Necesito que me tranquilice cada vez que dudo”. A: “Necesito una relación con comunicación fiable y también aprender recursos propios para regular la ansiedad y tolerar incertidumbre”.

PASO 5 DE 6

Construye acuerdos realistas

Convierte lo importante en peticiones y acuerdos concretos, posibles y recíprocos.

PARA QUÉ

Un ideal es una imagen; un acuerdo es una conducta aceptada por ambas partes. Pasar de uno a otro permite comprobar compatibilidad y reducir exigencias silenciosas.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Define qué necesitas expresar con claridad y qué estás dispuesto a ofrecer.
- 2 Formula una petición observable: evita “sé más atento” y concreta qué conducta ayudaría.
- 3 Permite una respuesta real: sí, no, propuesta alternativa o negociación.
- 4 Si llegáis a un acuerdo, definid qué significa en la práctica y cuándo revisarlo.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué puedo pedir de forma concreta?
- ¿Qué también puedo ofrecer?
- ¿Qué acuerdo sería sostenible para ambos?

EJEMPLO

En lugar de “quiero sentir que soy prioridad”, hablar de conductas: “¿podemos reservar una noche semanal para nosotros y avisarnos cuando un plan importante cambie?”

PASO 6 DE 6

Cultiva tu parte de vida

Fortalece la parte de tu bienestar, identidad y crecimiento que no debe depender exclusivamente del vínculo.

PARA QUÉ

Una relación puede enriquecer una vida sin convertirse en toda la vida. Mantener autonomía, vínculos, proyectos y capacidad de decisión reduce la presión sobre la pareja y protege tu propia continuidad.

CÓMO HACERLO PASO A PASO

- 1 Identifica tres áreas propias que quieras fortalecer: amistades, descanso, salud, proyecto, creatividad, aprendizaje, ocio, autonomía económica, etc.
- 2 Elige una acción concreta para cada área que no dependa de la respuesta de tu pareja.
- 3 Revisa si has abandonado actividades o vínculos importantes para sostener la relación.
- 4 Define una práctica semanal pequeña que recuerde que tu identidad es más amplia que el vínculo.

PREGUNTAS DE CONTROL

- ¿Qué quiero desarrollar en mí?
- ¿Qué he dejado en segundo plano?
- ¿Qué acción depende solo de mí esta semana?

EJEMPLO

“Voy a recuperar una actividad creativa semanal, cuidar dos amistades importantes y reservar tiempo propio. No para alejarme de la relación, sino para llegar a ella con una vida más completa”.

CASO GUIADO

Del ideal a un vínculo más realista

Un ejemplo completo para ver cómo se transforma una expectativa totalizante en necesidad propia, realidad compartida y acuerdos posibles.

IDEAL

“Quiero que mi pareja me haga sentir especial y segura siempre.”

NECESIDAD

Reconocimiento, seguridad y sensación de importancia.

REALIDAD DEL OTRO

Es afectuoso, pero no siempre disponible; necesita tiempo propio y no adivina necesidades no expresadas.

LO QUE LIBERO

La expectativa de atención constante y la idea de que pedir apoyo “le quita valor” al cuidado.

ACUERDO POSIBLE

Hablar de cómo pedir apoyo, reservar tiempo de calidad y avisar cuando uno necesite espacio.

MI PARTE

Fortalecer amistades, autoestima, descanso y recursos para tolerar momentos de distancia sin convertirlos en abandono.

RESULTADO

El ideal no desaparece: se vuelve más concreto. Parte se transforma en una petición; parte en un acuerdo; parte vuelve a la propia responsabilidad; y la realidad del otro conserva sus límites. Esto permite evaluar el vínculo sin exigirle que sea solución total.

CONTEXTO CONTEMPORÁNEO

Tener ideales no es lo mismo que exigir perfección

La investigación sobre relaciones ayuda a evitar una conclusión demasiado simple: una mirada positiva o un ideal no son por sí mismos un problema.

FLETCHER ET AL. (1999)

El trabajo sobre ideal standards encontró que las personas organizan ideales de pareja en dimensiones como calidez-fiabilidad, vitalidad-atractivo y estatus-recursos, y que la correspondencia entre ideales y evaluación de la relación se relaciona con valoraciones más positivas. Tener ideales puede orientar la elección y la evaluación.

MURRAY ET AL. (1996)

En parejas de noviazgo, los autores estudiaron "positive illusions" y observaron asociaciones entre mayor idealización y algunos cambios posteriores favorables en satisfacción, conflicto y dudas. Esto no significa que ignorar problemas sea saludable ni que toda distorsión mejore una relación.

CÓMO INTEGRAR ESTO EN LA PRÁCTICA

- Conservar una mirada afectuosa no exige negar límites o incoherencias.
- Un ideal puede funcionar como brújula; se vuelve problema cuando sustituye los hechos.
- La desidealización saludable no cambia "perfecto" por "terrible": construye una imagen más compleja.
- Los estudios contemporáneos utilizan conceptos y métodos distintos a Jung y no validan experimentalmente su teoría de la proyección.

PREGUNTA DE REALIDAD

¿Mi ideal me ayuda a reconocer lo que valoro y negociar una relación posible, o me obliga a ignorar quién es realmente la persona que tengo delante?

HOJA DE TRABAJO 1

Del ideal a lo que realmente necesito

Completa una fila por cada expectativa importante. Si algo no está claro, escribe “no lo sé todavía”.

MI IDEAL	NECESIDAD QUE HAY DEBAJO	LO REAL DEL OTRO	LO QUE SUELTO	MI ACCIÓN

PREGUNTAS DE APOYO

- ¿Qué esperaba exactamente?
- ¿Qué necesidad o valor había debajo?
- ¿Qué ofrece realmente la otra persona hoy?
- ¿Qué parte puedo cuidar de otra manera?
- ¿Qué petición, límite o acción concreta nace de esta revisión?

RECUERDA

Una necesidad puede ser legítima aunque la solución imaginada no sea viable. La práctica no te pide renunciar a la necesidad: te ayuda a encontrar formas más conscientes de cuidarla.

HOJA DE TRABAJO 2

Acuerdos realistas y recíprocos

Escribe conductas observables, no intenciones abstractas. Un acuerdo solo existe cuando ambas personas lo aceptan.

ACUERDO	CÓMO LO HACEMOS	QUÉ NECESITO PARA CUMPLIRLO	CÓMO SABREMOS QUE FUNCIONA

ANTES DE LLAMARLO “ACUERDO”

- ¿Los dos lo hemos entendido de la misma manera?
- ¿Existe una conducta concreta y posible?
- ¿Ambos podemos decir sí, no o proponer otra opción?

IDEA CENTRAL

Los acuerdos realistas no eliminan todas las diferencias. Permiten saber qué se ha elegido construir juntos y qué sigue perteneciendo a la autonomía de cada persona.

INTEGRACIÓN Y SEGURIDAD

Construir un vínculo sin renunciar a ti

La práctica termina cuando la claridad se convierte en decisiones, acuerdos y una vida propia más cuidada.

PLANTILLA DE CONVERSACIÓN

“Me doy cuenta de que yo esperaba _____ porque para mí representa _____. Veo que una parte de esto necesito cuidarla también yo. De ti sí necesito / me gustaría pedir _____. ¿Cómo lo ves tú? ¿Qué podemos acordar que sea realista para los dos?”

SEÑALES DE UN VÍNCULO MÁS REALISTA

- Puedes reconocer cualidades y límites a la vez.
- Existen acuerdos claros y revisables.
- Hay espacio para autonomía, amistades y proyectos propios.
- Puedes pedir sin exigir que el otro adivine.
- La relación suma sin tener que reemplazar toda tu vida.

LÍMITES DE LA PRÁCTICA

- No uses “esto es mío” para borrar daño externo.
- No uses “es tu idealización” para invalidar necesidades legítimas.
- Si existe violencia, amenaza, coerción o riesgo, la prioridad es la seguridad.
- No diagnostiques Sombra, anima/animus o complejos durante una discusión.

CRITERIO DE CIERRE

Has terminado cuando puedes decir por separado: 1) qué ideal tenías, 2) qué necesidad había debajo, 3) qué ofrece realmente el otro, 4) qué parte liberas de la relación, 5) qué acuerdo deseas construir y 6) qué acción propia te comprometes a cuidar.

CIERRE DOCUMENTAL

Preguntas clave, palabras clave y fuentes

Material final para integrar la práctica y sostenerla documentalmente.

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué esperaba que el otro hiciera por mí?
- ¿Qué necesidad estaba detrás de esa expectativa?
- ¿Qué ofrece realmente la persona hoy?
- ¿Qué no le corresponde resolver?
- ¿Qué acuerdos podemos construir juntos?
- ¿Qué acción depende de mi propio crecimiento?

PALABRAS CLAVE

Palabra clave maestra:
Del ideal a un vínculo más realista

Secundarias:
idealización en la pareja · desidealización · proyección según Jung · expectativas de pareja · acuerdos realistas · autonomía en la relación · vínculo recíproco · ideales de pareja

FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. Psychological Types. Collected Works, Vol. 6. Princeton University Press. Sección "Definitions" y marco sujeto-objeto.
- Jung, C. G. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Collected Works, Vol. 9, Part 2. Princeton University Press. Relevante para Sombra, anima/animus y proyección.
- Jung, C. G. The Practice of Psychotherapy. Collected Works, Vol. 16. Princeton University Press. Incluye The Psychology of the Transference.
- International Association for Analytical Psychology (IAAP). Collected Works Abstracts; "Anima and Animus"; recursos contemporáneos de psicología analítica.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). "Ideals in Intimate Relationships". Journal of Personality and Social Psychology, 76(1), 72-89. DOI 10.1037/0022-3514.76.1.72.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). "The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient". Journal of Personality and Social Psychology, 71(6), 1155-1180. DOI 10.1037/0022-3514.71.6.1155.

Amar no es pedirle al otro que complete tu vida. Puede ser elegir construir algo real, posible y recíproco junto a otra persona real.