

## Reflexiones alrededor de un concepto: la proyección.

Ximo Tárrega

El concepto de proyección, como tantos otros en la terapia gestalt, no es exclusivo de ella. En otras muchas escuelas se habla de proyección, y en particular su acepción más utilizada proviene del psicoanálisis. La definición que comparten la mayoría de los psicoterapeutas es la que dice que “la proyección es la operación por medio de la cual el sujeto expulsa de sí y localiza en el otro (persona o cosa) cualidades sentimientos, deseos, que no reconoce o que rechaza en sí mismo”. Se trata de un mecanismo de defensa que se encuentra en la base del carácter paranoico y también en las supersticiones. Más adelante hablaremos, sobre cómo aparece en el síntoma fóbico, y en las obsesiones.

Esta es la definición que siguen todos los terapeutas gestalt.

Pero esta definición de la proyección, no es nada actual ya que en la Biblia se dice que es *más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio*. Esta cita aparece en un contexto de juicio y crítica hacia el otro:

“No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os serás medido. ¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu hermano: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo? ¡Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano.” (Mateo 7:1-5). También se dice en la Biblia, “quien esté libre de pecado que tire la primera piedra”. Ambas acepciones son una invitación a reconsiderar el juzgar a otros a la ligera y según nuestros propios valores, que en ocasiones se convierten en prejuicios.

Pero ésta no es más que una de las acepciones de la proyección. Con el presente artículo pretendo hacer un repaso por las diferentes maneras (seguro que no cubro la totalidad), de concebir el fenómeno de la proyección.

Otra forma de considerar este fenómeno es afirmar que “todo es proyección” refiriéndose, a que todo lo que emana de la persona, su percepción de los demás y de su entorno proviene de sí mismo, de cómo se siente, de las cosas que le gustan, de lo que necesita. Esta acepción surge de la “Psicología de la Gestalt (o de la forma)”. Sabemos por esta corriente de la psicología que la persona cuando percibe el ambiente y responde al mismo lo hace desde sus propios intereses, aptitudes, hábitos, estados afectivos, esperanzas o deseos. El constructivismo parte de este supuesto cuando afirma que no hay más realidad que la que yo construyo. Es esta cualidad la que le hace destacar una figura de un fondo, la que crea el campo subjetivo. Ya que frente a un mismo entorno, dos personas destacaran de él aspectos diferentes, en función de sus intereses o necesidades, constituyendo así cada cual su campo de experiencia. Como dice la canción de Serrat sobre el Metro<sup>1</sup>: “cada quien se inventa /la suerte del prójimo/ El escritor ve lectores/ el diputado carnaza;/ el mosén ve pecadores,(...) el banquero ve morosos./ el casero ve inquilinos / y yo veo a esa muchacha del metro...”

---

<sup>1</sup> De la canción *La bella y el metro*. Album: Serrat Sinfónico

Es esta acepción, según la cual las estructuras o rasgos esenciales de la personalidad pueden hacerse manifiestas ante un estímulo ambiguo, la que da sentido a los test proyectivos (Rorschach, T.A.T.) y estaría en la base también del trabajo con “las fantasías dirigidas” como la del rosal, de los dibujos o esculturas que le pedimos que haga el paciente para representar algo, de la elección del objeto metafórico...

Es decir, la interpretación de los test proyectivos, así como el trabajo terapéutico con los experimentos antes mencionados se basa en el supuesto de que la persona se desvela, se nos muestra de alguna forma en su individualidad, al hablar de elementos poco estructurados y sujetos a interpretaciones diversas.

Esta manera de plantear las cosas conlleva un trabajo terapéutico diferente al de la acepción, clásicamente psicoanalista y también gestáltica, enunciada en el párrafo primero. No es lo mismo trabajar psicoterapéuticamente, para conseguir la “reapropiación de la proyección” que se fundamenta en el mecanismo de represión y por tanto, en el rechazo no consciente, por parte de la persona de sus afectos, que trabajar entendiendo que el/la paciente me está diciendo algo de sí misma (globalmente), a través de sus creaciones. Esta opción incluye algo más que los aspectos negados o rechazados, abarca también los aspectos que uno desearía ser pero considera que no es, incluso nos muestra aquello que le gusta de sí mismo, pero por pudor no se atreve a reconocer abiertamente. Podríamos considerar que además de la proyección, cuando trabajamos terapéuticamente para esclarecer estos aspectos y que la persona tome consciencia de cómo esta hablando de sí misma al hablar de un rosal, o de un cuadro... estaríamos deshaciendo una retroflexión. Algo implícito y no expresado se hace explícito para la persona al contarle a alguien.

Pero sigamos explorando otras acepciones. Didier Anzieu, psicoanalista francés, distingue tres tipos de proyección:

*Proyección especular*, en donde se proyecta lo idéntico. Es decir proyecto en el otro aquello que supone un rasgo similar a lo que valoro en mí. Es el tipo de proyección que uno hace para facilitar el acercamiento. Es como decir, “somos iguales, tenemos los mismos gustos”. Esta inferencia se realiza a partir de unos pocos datos que hacen que juzgue, lo que no quiere decir que acertadamente, que tenemos cosas en común y alimenta mi deseo de acercarme. Es un tipo de proyección que, en un principio, facilitaría la vinculación

*Proyección complementaria*, en la que se proyecta en el otro aquello de lo que creo carecer o ser y me gustaría tener o ser. Este tipo de proyección también puede facilitar la creación de una relación, en tanto en cuanto uno puede acercarse al otro idealizado, para obtener consideración o para aprender de él y llegar, tal vez, a poseer sus cualidades.

*Proyección catártica*, en la que se proyecta en el otro, a modo de vómito, aquello que no deseo ser, o considero que no soy. Este tipo de proyección es la que pertenece a la definición que proviene del psicoanálisis y de la definición bíblica. A diferencia de las otras dos hace que uno se aparte de la persona sobre la que proyecta e incluso en el caso del racismo, la homofobia etc., se convierta en su perseguidor.

También decimos que hay proyección cuando se asimilan características de una

persona con otra, por ejemplo proyectamos sobre nuestra pareja aspectos de nuestra madre, sobre nuestro jefe aspectos del padre. Este fenómeno es el que estaría en la base de la transferencia, porque de hecho es lo que hacemos transferir de un lugar a otro los afectos.

Hablando de transferir<sup>2</sup> de un lugar a otro los afectos, probablemente tomada en este sentido, la proyección es la operación que se da en la constitución del objeto fóbico que se hace depositario de la angustia vinculada a otro lugar. La persona consigue así, al evitar la situación fóbica, hacer frente a la angustia que está desplazada. De la misma forma, la constitución de los rituales y pensamientos obsesivos estará hecha de proyección, porque de nuevo resulta bastante evidente que la angustia está transferida a un lugar, que para el propio obsesivo resulta irracional. En los celos y delirio de celos aparece. También podemos pensar en la conversión histérica como fruto de la proyección, una parte de mi cuerpo se ha vuelto contra mí y no deja de molestarme y perseguirme. Sami Alí al hablar de los procesos psicósomáticos, dice al referirse a las alergias que formarían parte de esa manera suspicaz y de ideas de persecución que tiene el carácter paranoide; cómo si no dice, algo que está en la naturaleza y que en sí no es dañino, se vuelve un peligro para la persona alérgica, cuyo sistema inmune reacciona al alérgeno con extremada violencia.

Las rigidez moral, la inflexibilidad, la suspicacia, la sospecha, la intuición, el juicio de valor, los presentimientos, las generalizaciones del tipo “todas las mujeres...”, “todos los gitanos...”, “todos los parados...” están basados en un proceso donde interviene la proyección. Y hay un fenómeno aceptado como normal, al que no llamamos proyección sino *Inferencia, o interpretación* que funciona de igual forma que la proyección, es decir, rellena huecos de información y a partir de unos elementos de información dados deduce otros o concluye otros. ¿Cuántas veces no se ha inculcado a alguien de un delito basándose en lo que parecían evidencias y no eran otra cosa que inferencias?

Resumiendo voy a clasificar el fenómeno de la proyección en diferentes grupos:

a) La proyección como proceso normal que permite orientarse en el entorno y que favorece el acercamiento y creación de vínculos, si uno estima que no hay peligro o el alejamiento si uno sospecha que hay peligro. Daros cuenta que no hablo de verdad sino de estimación.

b) Todo es proyección como se deduciría de la Psicología de la Gestalt así como del Constructivismo, ya que yo soy el creador de mi realidad. Conviene señalar aquí que el Construcciónismo Social añade a la idea constructivista que *la realidad que construyo es con alguien*. Sabemos de los aportes de Jean-Marie Robine desde la Terapia Gestalt cuando escribe que me descubro gracias a otro, por tanto que organismo y entorno son inseparables y son co-creadores de la experiencia.

---

<sup>2</sup> Hago notar que en este momento me estoy refiriendo al uso común de transferencia, es decir aquel que se utiliza en el mundo de la banca: “se han transferido los fondos a su cuenta” o se ha transferido al biblioteca a su nueva sede.

c) La proyección como pantalla que impide considerar las posibilidades del campo, restringiendo la novedad a una situación conocida y controlable. En este grupo entraría no sólo la definición clásica, sino aquello que se ha dado en llamar *proyección de la experiencia pasada*. Al abordar la novedad presente y frente a la ansiedad-excitación que ésta provoca, no tolerando la incertidumbre, introduzco elementos de mi pasado que me hagan reconocible y familiar la situación. Todos hemos hecho algo así en algún momento al decir “me recuerdas a...”, “esta situación me hace pensar en aquella vez que...”. Aunque si uno construye la frase así no se trataría de proyección porque uno reconoce que está poniendo algo familiar aquí y ahora. Pero también se puede uno restringir la libertad, porque ha descartado elementos del entorno, fruto de una identificación, no consciente, de éstos con acontecimientos de su pasado.

d) Aunque considero que la definición clásica entraría en el anterior grupo, ya que a través de ella se reducen las posibilidades del entorno, la pongo a parte porque la mayoría de los otros fenómenos proyectivos los podríamos considerar unidos al no saber algo, mientras que la definición compartida por psicoanalistas y gestaltistas implica algo más que no saber o *no querer saber*, implica *no querer ser*. Es lo opuesto a la Introyección, ya que si en ésta una parte del entorno la hago mía sustituyendo así mi deseo, en la Proyección expulso al entorno adjudicándoselo a él, una parte que me pertenece a mí.

### **Función de la proyección**

Seré breve en la respuesta a este epígrafe, porque para ser fiel a la pluralidad de los procesos proyectivos sería menester ilustrar con casos clínicos el presente escrito, y este párrafo en concreto. De forma que yo mismo no caiga en generalizaciones y me refiera a situaciones concretas. Pero no lo haré ahora, quizás en otra ocasión.

Decimos en Terapia Gestalt, siguiendo a Otto Rank que el síntoma ha sido el mejor ajuste creador que pudo hacer la persona dadas las circunstancias. Como tal ajuste ha servido para que la persona sobreviva. Considero que la proyección sirve para dos fines principalmente: crear una estructura y una referencia clara (personalidad obsesiva), allí donde posiblemente no la haya habido; permite dar sentido a lo que de otra manera parece no tenerlo (fobias, histeria, celos).

De alguna manera a través de la proyección inventamos o recreamos una realidad protectora.

### **Trabajar con la proyección**

La diferencia entre la inferencia o determinados niveles de proyección antes mencionados y otros como la definición clásica, radica en la posibilidad o no de acceder al conocimiento y al reconocimiento de que es una realidad creada. Es decir, que la proyección se vuelva verificable y que la persona acepte que su suposición no era real.

Cuanto más grave sea el proceso vital de la persona que hizo necesaria esta modalidad de contacto, más difícil se hace convencer al proyectador de que su

proyección le pertenece y no es exactamente la realidad. De hecho es inútil convencer a un delirante de la irrealdad de su delirio, pues para él es la única verdad y realidad posible.

Por tanto la técnica de “reapropiación de la proyección” será relativamente fácil de aplicar cuando se trate de ejercicios como el del objeto metafórico, las fantasías dirigidas o el trabajo con algunos elementos de los sueños, y será bastante más difícil cuando se trate no tanto de no saber o no querer saber como del no querer ser. Cuanto más rechazo presente el contenido de la proyección a integrar, más difícil será que la persona acepte que la proyección le pertenece.

Porque la pregunta es ¿qué proyecta el proyectador? ¿cuál es el contenido del proyección?. Desde la definición en que el proyectador proyecta fuera de sí aspectos de sí mismo que no puede aceptar como propios, nos encontramos con que el contenido de la proyección es un introyecto por el cual yo he aprendido que por ejemplo, no puedo expresar, ni siquiera sentir sentimientos tiernos hacia alguien, ya que es un signo de debilidad. Aceptar algo así es demasiado ansiógeno para la persona, por ello, ha necesitado de la proyección. Si fuera fácil que lo asumiera, la proyección no habría sido necesaria.

Este es un primer inconveniente respecto de esta técnica, que se basa en la creencia de que la persona sería más completa o más feliz si aceptara sus emociones. Que el paranoico sería más feliz si aceptara sus proyecciones, y así el obsesivo, el celoso etc... En esta manera de proceder no se tiene en cuenta la utilidad de la experiencia del sujeto, sea cual sea. Se trabaja con el síntoma y no con la manera que tiene esa persona de constituir el mundo y su manera de estar en él.

Otro problema deriva de que puede ser que el contenido de la proyección sea una Formación Reactiva<sup>3</sup> y no un introyecto. Esto es, que la persona que dice a su terapeuta “usted me odia”, no tenga que reapropiarse de su odio, ya que el odio o la agresividad aparente son una defensa contra el sentimiento que realmente angustia a la persona, como pudiera ser, el reconocimiento de sentimientos de afecto y la necesidad de ellos en su relación con el otro. Si le hacemos reapropiarse del odio no integrará lo que realmente le angustia.

El otro problema de tal metodología radica en que sustantivamos lo que es un proceso, lo que es un verbo, “proyectar” y actuamos mecánicamente. Cuando la terapia gestalt es una terapia del verbo, de desplegar los procesos para ir de lo aparente (el contenido) a la experiencia de proyectar. Si sostenemos en tanto que terapeutas la proyección y no la devolvemos prematuramente al paciente, abordaremos el sentido que tiene tal proyección en el momento en que se produce y cuál es la participación del entorno en este proceso. No será tan importante qué se proyecta (y su verdad o falsedad) sino qué ha llevado a la persona a proyectar. O personalizando, cómo contribuimos a ello y construir una relación donde la persona pueda asumir su “yo”, sea este su “yo sufriente”, su “yo amoroso”, su “yo incierto”, pero su yo.

---

<sup>3</sup> La Formación Reactiva es un sistema de defensa que aparece cuando la represión no ha sido capaz de mantener fuera de la consciencia el afecto amenazador. Para protegerse, la persona ha transformado el sentimiento angustioso en su contrario, pudiendo este mecanismo de defensa afectar a toda la personalidad que se configurará coherentemente con el sentimiento sustituto.

Y conectado con todo esto, siempre me ha parecido que la definición de proyección era de corte intrapsíquico, un problema que tenía la persona, siendo el entorno en todo caso el entorno que originó tal ajuste neurótico. ¿Pero qué pasa a nivel de campo? Una experiencia personal me enseñó que cuando hay retroflexión en una parte del campo en la otra puede aparecer la proyección, que se da para otorgar o encontrar sentido a lo que ocurre o ha ocurrido; que aparece cuando hay huecos de información que la persona rellena a su manera. Si yo como entorno retroflecto alguna opinión, sentimiento hacía ti, tu puedes captar algo, darte cuenta que hay algo raro en nuestra relación, pero no sabes qué es, no sabes cómo explicar mis silencios. Necesariamente te conduzco a que encuentres tu explicación, te dejo sólo/a elaborando tus hipótesis ( que acabarán siendo certezas para ti) si ninguno de los dos conseguimos explicitar qué está pasando.

No se me ocurre nada más. Te invito a que proyectes por qué paro aquí, qué me callo, ¿qué casos hubiera puesto?.

¡Bueno sí!, se me ocurre otra cosa:

La persona que proyecta también necesita que no proyectemos sobre ella nuestras “verdades” y que al contrario, pongamos entre paréntesis todo saber general, para saber con ella.

Termino con algunos versos de un poema de Miguel Hernández, que ha sido musicado por Joan Manuel Serrat y que creo que tienen que ver con el tema. El poema se titula *El mundo de los demás*:

El mundo es como aparece  
ante mis cinco sentidos,  
y ante los tuyos que son  
las orillas de los míos.

El mundo de los demás  
No es el nuestro: no es el mismo  
(...)  
Pero las cosas se forman  
Con nuestros propios delirios  
(...)  
Ciegos para los demás,  
Oscuros, siempre remisos,  
Miramos siempre hacia dentro,  
vemos desde lo más íntimo.

Trabajo y amor me cuesta  
Conmigo así, ver contigo:  
Aparecer, como el agua  
Con la arena, siempre unidos.