

The logo for enplenitud.com, featuring a stylized sunburst icon above the text.

enplenitud.com  
para jóvenes de cualquier edad

The logo for enplenitud.com, featuring a stylized sunburst icon above the text.

enplenitud.com  
*para jóvenes de cualquier edad...*

A blue-tinted photograph of two young people, a woman on the left and a man on the right, looking at each other. The woman is wearing a patterned sweater, and the man is wearing a light-colored shirt. The background is slightly blurred.

# Los mecanismos de defensa: La proyección

Dr. Pedro Cortines Hernández

## Conociéndose a sí mismos

### 1º "LOS MECANISMOS DE DEFENSA"

#### Introducción.

Primeramente te saludo y te agradezco el tiempo que le vayas a invertir a éste rollo.

Como su nombre lo sugiere son mecanismos que posee el ser humano para defenderse en forma automática, involuntaria e inconsciente. Desde ya, entonces podemos tomar conciencia de que en primera instancia no tenemos ningún control personal sobre ellos. Es decir no tengo ningún control a voluntad, sobre mis propios mecanismos defensivos.

#### Mecanismos defensivos a nivel físico.



Quizá sea más fácil aceptar los mecanismos defensivos que tenemos a nivel físico. Actualmente el ser humano lego, conoce la existencia de nuestros mecanismos defensivos corporales por la existencia del SIDA, enfermedad que ataca precisamente a nuestros mecanismos defensivos físicos, a quien vence y quedamos después desprotegidos para cualquier microorganismo que normalmente no nos resulta mortal.

Tenemos la capacidad también de auto regenerarnos, lo más obvio es el crecimiento de el cabello, vello, y uñas. Si nos cortamos, entonces podemos observar que también producimos piel, en ocasiones se produce un exceso de tejido y nos deja un tejido muy grueso, es decir una cicatriz, no muy deseable desde el punto de vista estético, pero sí lo es desde el punto de vista defensivo



nos damos cuenta del proceso de crecimiento y del resultado, nos volvemos testigos de nosotros mismos. Eso mismo sucede con la acción de los mecanismos de defensa.

Cuando menos ésta es una de las razones, por la cual aún con todas las intenciones buenas del mundo que tengamos para cambiar, es prácticamente imposible de hacerlo, y vivimos cometiendo los mismos errores, no podemos desapegarnos, tenemos los mismos miedos, etc. Y por supuesto es lo que finalmente nos lleva a buscar ayuda psicológica, que por cierto, es mínima la proporción de personas que lo hacen en relación con las que sufren y deberían de hacerlo.

Los mecanismos de defensa nos protegen, resuelven conflictos, eso es lo primero a entender y aceptar.

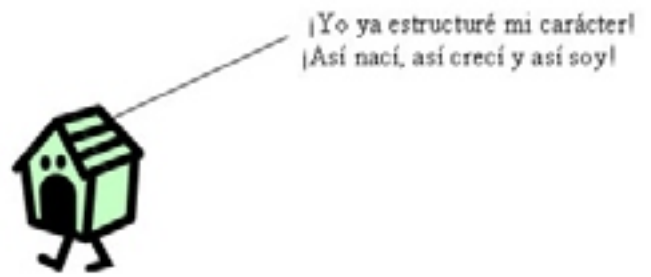
Lo segundo es que nos ayudan a resolver conflictos que son válidos para ese momento histórico de nuestra vida. Otra forma de decirlo y que es realmente como sucede es: al estar viviendo conflictos ocasionados, por nosotros en relación con el mundo en que vivimos (padres, familia, costumbres, cultura, religión, amistades, estrato económico, estrato social . educación fantasías creencias, etc.) y en un tiempo dado de nuestra vida, resolvemos tales conflictos de dos formas a la vez: a nivel consciente (es decir, nos damos cuenta de la decisión que tomamos para resolver el conflicto) y a nivel inconsciente ( no nos damos cuenta de las decisiones que tomamos para resolver el conflicto.

Entre menos edad tengamos, (los mecanismos de defensa tanto físico como psicológico funcionan desde que nacemos), resolvemos los conflictos a nivel inconsciente, y al ir creciendo y según nuestro proceso de maduración intelectual y emocional seguimos resolviendo cada vez más los conflictos a nivel consciente.

Tercer punto a tomar en cuenta. Los mecanismos de defensa ayudan a estructurar nuestro carácter. Esto es muy importante. Como importante es recalcar que no vivimos solos, no podríamos sobrevivir solos. Siempre estamos interactuando con el medio en el que estamos creciendo, desarrollando, viviendo. Entonces los mecanismos de defensa actúan de acuerdo a ese medio, y nos ayudan a formar nuestro carácter. Es decir contribuyen y participan, además de otros factores, a explicar la forma que tenemos de reaccionar espontánea-



mente al medio, y a la forma que tenemos de ver y de entender al mundo.



Los mecanismos de defensa psicológicos pueden seguirse utilizando sin que haya tales conflictos. ¡Y entonces, ese es el peligro!, cuando que el peligro ya pasó.

¿Te das cuenta de la importancia del estudio de los mecanismos de defensa? Buenas noticias las que siguen. Existen maneras de ayudarse a cambiar

La primera saber que existen. Y estudiarlos. La segunda tratar de identificarlo en nosotros. Desde ya les digo, algo muy importante, justo sobre los mecanismos de defensa, sus procesos y sus consecuencias. A la hora de practicar es donde se aplica ese dicho tan conocido "no veas la paja en ojo ajeno....." espérenme aquí tengo la Biblia a la mano:

**¿Y porque te fijas en la pelusa que tiene tu hermano en el ojo, si no eres consciente de la viga que tiene el tuyo?.....**

**¿Como puedes decir a tu hermano: "Hermano deja que te saque la pelusa que tienes en el ojo", si tú no ves la viga en el tuyo? Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo para que veas con claridad, y entonces sacarás la pelusa del ojo de tu hermano.**

**Autor: Jesucristo. Lucas 6.**

¡Chin! Para que le daba al doctor mi correo, ya me va a poner a estudiar!



Es decir a la hora de estudiar, y entender y comprender, a los mecanismos de defensa es mucho más fácil darse cuenta en el otro como utiliza los mecanismos de defensa que en nosotros mismos. Así que el primer compromiso que tienen es el de abstenerse en criticar o juzgar a otros, se trata de tener éste conocimiento para entendernos y después cambiar nosotros. Por eso la tercera condición para seguir con éste estudio es la suma de las dos anteriores.

¡Chin! ahora hasta matemáticas le está metiendo!



Bien ésta es una breve introducción empezaremos con dos mecanismos básicos que nos impiden todo desarrollo y crecimiento psicológico y espiritual y social. Ojala se den cuenta que mi intención no es brindarles información, sino ayudarles en su formación. En donde cada quien es responsable de su aplicación. Tampoco deseo saber quienes son o que me cuenten sus vidas, basta con que lean lo escrito y sean los suficientemente sensibles, inteligentes y responsables para que se puedan aplicar los conocimientos que van a estar adquiriendo en ustedes mismos, y sentir como se van a ir liberando progresivamente de cargas pesadas.

## **Estudios Sobre Sí Mismos.**

**Quien conoce a los hombres, es hábil  
Quien se conoce a sí mismo, es sabio  
Quien vence a los otros, es fuerte  
Quien se vence a sí mismo, es poderoso**

**TAO TE CHING.**

**Ojala y estemos en el camino que conduce a  
la sabiduría  
Ojala y lleguemos a ser poderosos.**

**Kaleb**

### **1.- LA PROYECCIÓN.**

#### **Introducción:**

Vamos a iniciar el estudio de nuestros mecanismos de defensa psicológicos. Recordándoles que los mecanismos de defensa son totalmente inconscientes, involuntarios y no controlables por nosotros.

Más el hecho de saber que existen, de estudiarlos y de estar al corriente de las consecuencias que provocan, nos puede servir para comprender reacciones nuestras que hemos tenido, o que hemos conservado o para cuando se lleguen a presentar en un futuro dichas consecuencias, y así poder reconocerlas y modificar los resultados de la proyección.

#### **DEFINICIÓN:**

##### **Renunciar, Desprender Y Colocar**

Proyectar simplemente significa poner en el afuera de mí, en el medio ambiente, lo que es mío, sin reconocerlo como mío, y afirmar que es de otro. Lo mío lo reconozco en el otro, en el afuera de mí, sin reconocerlo como mío.

\*\*\*\*\*

##### **“Ellos Son Unos Rateros”**

“Una buena manera de descubrir tus defectos\_\_\_\_dijo el Maestro\_\_\_\_ consiste en observar que es lo que te irrita de los demás”

Y contó como su mujer, que había dejado una





proyección. Lo que se ve es lo proyectado que es un reflejo, una imagen del contenido. Entonces ya tenemos cuatro elementos:

- El proyector
- Lo proyectado. El contenido
- La pantalla
- La proyección. Proyectar.

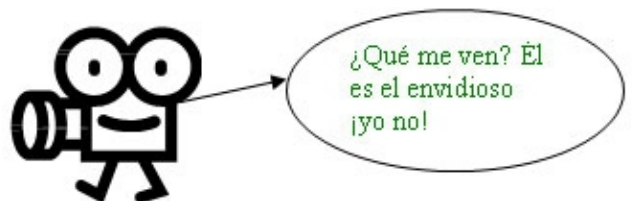
Proyectar como concepto psicológico, es el verbo que se refiere al uso de la proyección. De tal manera que si decimos que "Juan esta proyectando", es que hablamos de un proyector: Juan. De una pantalla: el lugar donde esta viendo lo que es suyo, y lo proyectado, es decir el contenido.

### **Con una sola condición más:**

Juan no reconoce para sí mismo, que lo que esta viendo o pensando, del otro, como algo propio. El no reconoce pues, que él mismo es un proyector. Tan solo observa.

Claro que en ocasiones podemos encontrar que uno en forma conciente y por conveniencia propia puede no reconocer para otro, que lo que pensamos del otro realmente nos corresponde aplicárnoslo a nosotros.

Supongamos lo siguiente: yo sé que yo soy muy ambicioso, y que nunca estoy conforme con lo que tengo, ¡yo lo sé!, estoy consciente. En cierta ocasión digo que Juan es muy ambicioso no yo. Aquí lo que podremos decir es que es una mentira proyectiva, no es una proyección en el sentido de ser un proceso inconsciente, es una mentira porque yo se que Juan no es ambicioso, y que el ambicioso soy yo. Yo soy un mentiroso. En cambio al utilizar la proyección no pensamos ni sentimos que seamos mentirosos, en ese momento es verdad para nosotros lo que observamos, pensamos o decimos del otro.



La conclusión es que cuando proyectamos no sabemos que estamos proyectando. Mucho menos que seamos un proyector.

**Entonces, la proyección consiste en la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el "Sí Mismo" (Self). F. Perls.**

¿Cual es la razón por la cual usamos la proyección? Al ser incapaz de soportar la responsabilidad de mis propios deseos y sentimientos, impulsos y acciones, se los adjudico a objetos o personas en el ambiente. Ahora podemos comprender:

"El hombre frío y retraído que acusa a los demás de ser pocos amistosos con él"

"La mujer muy inhibida o muy desinhibida que se queja de que todos quieren con ella, que ellos solo están pensando en el sexo"



**En ésta grafica podemos darnos cuenta de que**

La persona sabe: que él está haciendo uso de un proyector

La persona sabe: que él no es el proyector

La persona sabe: lo que está proyectando

La persona sabe: que necesita de una pantalla para ver el contenido y que otros lo puedan ver también.

**¿Que se proyecta? ¿Qué proyectamos? ¿Qué es lo que ponemos afuera?**

Lo que no aceptamos como parte de nosotros.

¿Y que es lo que no aceptamos de nosotros?

La respuesta es triste: cualquier cosa que nos pertenezca genuinamente a nosotros.

Podemos proyectar tanto defectos como virtudes, potencialidades como realidades, deseos, fantasías, emociones, pensamientos, cualquiera cosa que me pertenezca. Además también llegamos despojarnos de los órganos donde nace el impulso o deseo rechazado.

No sé si se dan cuenta de la importancia de éste mecanismo, si hacemos uso excesivo de éste mecanismo y por mucho tiempo, sería como irnos quitando partes, como irnos desmembrando, descuartizando, despedazándonos nosotros mismos. Es más que el simple hecho de desconocer partes de nosotros.

¿Que porque dije que es triste? Porque nos desprendemos de partes de nosotros, que catalogamos de malas, y nosotros básicamente no somos malos, es la sociedad quien al educarnos a través de sus diferentes instancias (familia, escuela, religión, costumbres sociales, normas sociales etc.) clasifica los comportamientos como buenos o malos, y entonces nos desprendemos hasta de partes que universalmente se consideran buenas e impedimos que nuestro cuerpo participe y goce de la vida.

Al estar haciendo éste estudio según yo para ustedes, me di cuenta que primeramente lo estaba haciendo para mí, y llegue a una clasificación que no viene en ningún libro de los que yo haya leído. Razón por la cual es el momento para agradecerles su interés en lo que les envié. Se las enuncio primero y luego se las paso a describir.

Podemos clasificar a la Proyección en Proyección Simple Y Proyección Compleja. Esta división tan simple, nos permite entender la complejidad del mecanismo proyectivo.

### **LA PROYECCIÓN SIMPLE:**

Consiste en colocar lo que no queremos de nosotros, en el afuera, en el otro y después criticar lo que le acabo de colocar.

En ocasiones el otro ya posee, lo mismo que yo no acepto en mí, y aprovecho para agregarle lo mío. Y criticarlo.

Es decir que al utilizar la proyección no es su-

ficiente colocar lo mío en el afuera, además lo juzgo y lo critico.

### EN LA PROYECCIÓN COMPLEJA:

Además de lo mencionado, observamos el efecto bumerang. Es decir lo que coloco en el otro, se me regresa. Y luego reaccionamos según el contenido de la proyección, y nos dirigimos hacia la persona que según nosotros nos envió X cosa.



### PROYECCIÓN SIMPLE:

#### El investigador: acusador.

La proyección no consiste tan solo en quitarnos lo que no nos gusta de nosotros y colocársela a otro. No queda allí la acción, no solo nos desprendemos de partes de nosotros y ya. ¡No!, además lo vemos afuera y lo denunciamos, es decir no solo lo rechazamos en nosotros, sino que acusamos, culpamos a la persona o evento que nos sirve de pantalla. Y luego actuamos conforme a lo proyectado como en el cuento ya mencionado

“Me voy, no quiero trabajar con personas que roban”

Insisto es un proceso totalmente inconsciente, de lo único que nos damos cuenta son de sus consecuencias, y las consecuencias es que al utilizar la proyección, que es un mecanismo psicológico mío, veo lo mío en el otro. Es Él. Es en él donde esta tal o cual cosa. No en mí. Allá está.

Es decir las criticas sin sentido que hago, generalmente son las criticas que no me hago a mí. Me baso en la frase: yo estoy bien....él o ellos... tú o ustedes, son los que están mal.

Hay otro tipo de proyección mas oscura para estudiar y para comprender: cuando el resultado de la proyección es la autocrítica sin sentido que nos



\*\*\*\*\*

"Yo no vuelvo a confiar.. "



Un ladrón encontró la siguiente nota en la caja fuerte que iba hacer explotar:  
"Por favor, no emplee dinamita. La caja no está cerrada. Basta con hacer girar el picaporte"

Y en el momento en que hizo girar el picaporte,  
Cayó sobre él, un pesado saco de arena,  
Se encendieron las luces de la habitación,  
Y la alarma sonó y despertó a todo el vecindario.

Cuando el Maestro visitó en la cárcel al ladrón,  
Éste no podía ocultar su resentimiento:

"¿Cómo voy a poder confiar de nuevo en ningún ser humano?!"

\*\*\*\*\*

### **Otras quejas de la victima:**

"Tenía que ocurrirme a mí"...Niega toda relación o participación. No tengo nada que ver  
"Yo tengo que sufrir"... Niega toda relación o participación. No tengo nada que ver  
Es decir una consecuencia de la proyección es sentirse y colocarse en la posición de Víctima.

### **"El solitario se queja: es que nadie me quiere".**

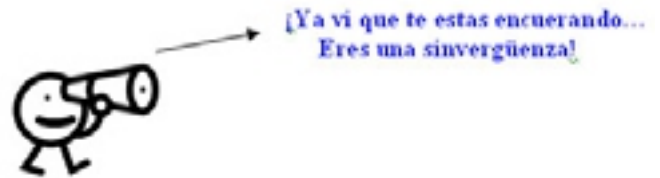
Tiende una tendencia a culpar a lo proyectado y en quien deposita lo proyectado, de lo que a él le pasa. Sin encarar, sin darse cuenta, de que son



parte de él mismo

### EL INQUISITIVO INVESTIGADOR:

Hay una forma muy sutil de proyección ya conocida por cualquiera y señalada por Cristo hace miles de años:



**“¿Y porque te fijas en la pelusa que tiene tu hermano en el ojo, si no eres consciente de la viga que tiene el tuyo?.....  
¿Como puedes decir a tu hermano: “Hermano deja que te saque la pelusa que tienes en el ojo”, si tú no ves la viga en el tuyo?  
Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo para que veas con claridad, y entonces sacarás la pelusa del ojo de tu hermano”.**  
**Autor: Jesucristo. Lucas 6-41.**

¿En que es diferente éste tipo de proyector? En que la persona se especializa, en detectar lo que para él es un defecto en el otro, luego que lo detecta, lo amplifica, y se lo muestra a medio mundo. Es decir, digamos que no proyecta de primera intención, busca primeramente con una gran lupa en la mano, y luego encuentra; y como si hay tela de donde cortar, lo descubre y de pasada le agrega de su cosecha.

Desplaza su atención y la atención de los demás sobre la atormentada víctima. ¡Él es, él es! Acusa retadoramente el proyector a la sorprendida víctima. Aquí el proyector no es el indigno social, él aparece como el ciudadano honesto.

¿Dónde escuché ese consejo que dice: “la mejor defensa es el ataque”? ¿Dónde lo escuché? Éste tipo de proyección es un mecanismo proyectivo más engañoso, más neurótico. Tal vez menos complicado psicológicamente, pero más socialmente, ¿y espiritualmente? ni mencionarlo.

### Miren no es lo mismo que:

- mi vecino tenga un bote de basura con algo de basura de él, después llegue yo y le hecho mi basura. Y lo acuse, mínimo socialmente.
- A que yo vaya y le ponga mi basura o mi

bote de basura y diga que es de él, esto último está más zafado. Está más loco.

En este pasaje recién mencionado de la vida de Cristo, podemos observar, todo lo dicho hasta aquí sobre la proyección

## LA PROYECCIÓN COMPLEJA

### Se Regresa Lo Proyectado. El Bumerang.

Otro resultado de la proyección es que se regresa lo proyectado. Aquí ya empieza a complicarse más la vida el proyector. Se convierte en la víctima.

Por ejemplo, yo no puedo ver, o sentir, o darme cuenta de que yo odio a Fulanito, pero a través de la proyección, proyecto y coloco ese odio en Fulanito, y digo el que odia es él, ¡yo no!, yo soy todo amor y dulzura. Y hasta allí queda la acusación y denuncia.

En ocasiones no es suficiente, así que además, el proyector no solo sabe que hace el otro: ¡odia! Sino que también sabe a quien va dirigido ese odio. Conoce el remitente, el contenido y el destino de la carta: él me odia a mí. Ahora acusa, denuncia y reprocha. Yo soy la víctima.

Otro ejemplo, no admito ser envidioso, yo no acepto mi envidia, así que me desprendo de ella a través de la proyección. Y entonces no es lo mismo decir, pensar y acusar:

- a)** Él es un envidioso. A pensar, decir y acusar:
- b)** Él me tiene envidia a mí

O no es lo mismo proyectar mi enojo asesino y decir y acusar:

- a)** él (ella) está tan enojado, que mataría a cualquiera. A pensar, decir y acusar:
- b)** él (ella) me quiere matar.

En éste tipo de proyección al devolverse lo proyectado, puede dar lugar a la intervención de nuevos mecanismos defensivos como racionalizaciones de conducta, de la emoción, de impulsos o de deseos proyectados. Realmente estamos ya en medio de un proceso mucho más complicado que el simple hecho de ver en el otro lo que no puedo ver en mí.

En la proyección compleja, si me doy cuenta de mis impulsos pero en forma secundaria, es decir, los siento y los acepto pero como una reacción a lo que según yo, el otro me hace o me quiere hacer, este impulso no lo veo como una causa primaria.

"Ahora me enojo con el (ella) porque me tiene envidia"

"Ahora le golpeo porque sé que me quiere golpear"

"Ahora le insulto porque sé, que me quiere insultar"

"Ella (él) es muy avara y todavía viene a pedirme prestado, que ocurrencias...Por supuesto que no le preste"

"Esa vieja es bien critica, ino le hables!".

"Esa vieja es bien critica, mas vale que cuando platiques con ella, no digas nada...Porque después va a hablar a espaldas tuya... es más, iy si te quedas callada!, va a decir que eres una sangrona...a ella jamás se le entiende".

Es decir, además cuando proyectamos, resulta que también adivinamos pensamientos, deseos, intenciones y comportamientos de otros.

Es mediante la proyección la que nos hace posible desposeer y renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles y ofensivos o poco atractivos para aceptarlos.

## **JUEZ Y VERDUGO.**

Ésta es la parte más difícil de la proyección. Me vuelvo juez, juzgo, y me pongo la capucha del verdugo. Me vuelvo frío, cruel. Mis críticas ahora son sádicas. Me vuelvo insensible y despiadado en mis observaciones y puedo castigar. La compasión en cuanto a ese tema huyó de mí. Corrijo lo que no puedo corregir en mí.

Al usar la proyección, lo proyectado tiende a tener una existencia propia y objetiva, de modo que puede culpar a los demás de sus problemas, sin encarar el hecho de que son partes de él mismo.

Ahora el proyector les hace a los demás, lo que él acusa a los demás hacerle a él.

"tú me tienes envidia" "Tú siempre estás rivalizando conmigo"

Socialmente me siento atacado, no comprendido, ofendido y eso me dará pie, para yo justificar mis ataques y mis críticas

Ahora pasemos a una descripción más amplia, de la proyección y del proyector

### **El proyector:**

- Tiende a tener una disposición a desposeerse de algunas partes de sí. Impulsos, deseos, pensamientos, fantasías y hasta partes anatómicas con todo y funciones.
- En lugar de ser un participante activo de su vida, el proyector se convierte en objeto pasivo, víctima de las circunstancias.
- El neurótico no solo usa la proyección en relación con el mundo exterior, también lo usa en sí mismo. No solo tiene la tendencia de desposeerse de sus propios impulsos, sino que también tiende a desposeerse de aquellas partes de él mismo, de donde se originan aquellos impulsos.
- Al usar la proyección en si mismo, lo proyectado tiende a tener una existencia propia y objetiva, en partes de su self, de modo que puede culparlos de sus problemas, sin encarar el hecho de que son partes de él mismo. Mi hígado no me deja en paz

La personalidad proyectiva hace del mundo externo su campo de batalla, en donde deben guerrear sus conflictos privados. (F. Perls)

Es en el psicótico paranoide y sus delirios de persecución en donde podemos observar el proceso proyectivo llevado al máximo de su intensidad, en donde inclusive puede llegar a lesionar físicamente o matar al objeto de sus proyecciones. Aquí observamos todos los elementos estudiados de la proyección.

Veamos una Fábula de Esopo en donde podamos observar el uso de la proyección:

## EL LOBO Y EL CORDERO



Un lobo se detuvo a beber de un riachuelo cuando vio a un cordero parado corriente abajo. El lobo empezó a babear.

Pensó: necesitaré una buena razón para presentarme ante esta inocente criatura y engullírmela.

Entonces, le gritó al cordero: "¿Cómo te atreves a ensuciarme el agua cuando estoy tratando de beber?"

Con toda humildad el cordero replicó: "¿Cómo voy a estar ensuciándote el agua, cuando yo estoy mas debajo de la corriente que tú?"

"¿Me estás llamando mentiroso?" gruñó el lobo. "Por cierto alguien me dijo que el año pasado te habías dedicado a decir mentiras sobre mí"

El cordero empezó a temblar y dijo. "Eso no puede ser cierto porque el año pasado yo ni siquiera había nacido!"

"Entonces tiene que haber sido tu padre, lo que viene a ser igual" gruñó el lobo mientras se abalanzaba sobre el cordero y se lo comía.

### **Moraleja de Esopo:**

Ninguna excusa es válida para un tirano

### **Aclaraciones:**

1. Aquí podemos observar directamente la Proyección Compleja. Obvio que en los animales no se da éste mecanismo, bueno eso creo yo. Ellos "son", no necesitan justificar su acción de sobrevivencia, es decir matar para comer y vivir.
2. La moraleja de Esopo es una moraleja de valoración social.
3. Yo estoy intentando darles elementos para comprender psicológicamente hablando, al proyector. No para valorarlo.

Un ejemplo de intento de juzgar y criticar y castigar en el otro lo que proyectamos, y al mismo tiempo una intervención terapéutica de toma de conciencia es el siguiente pasaje en la vida de Cristo. Podemos darnos cuenta como Jesús confrontó a un grupo de gente con sus proyecciones grupales; fue tan sutil en éste caso, y desde el punto de vista psicológico rompió el mecanismo proyectivo grupal para que tomaran conciencia de sus propios contenidos, de sus propias vigas pues, y dejaran de ver la paja en el ojo ajeno

“En un caso como éste la Ley de Moisés ordena matar a pedradas a la mujer. ¿Tú que dices?... (Le preguntan a Jesús)  
Pero Jesús se inclino y se puso a escribir en el suelo con el dedo.

Como ellos insistían en preguntar, se enderezó y les dijo:

**“¡Aquel de ustedes que no tenga pecado, que le arroje la primera piedra!”**

**Se inclino de nuevo y siguió escribiendo en el suelo.**

**Juan 8-5**

### **PROYECCIÓN DE PARTES BUENAS:**

¿Y proyectamos tan solo partes malas de nosotros o también buenas?

Al respecto dos respuestas:

Lo que proyectamos ¿es bueno o malo para quien? Es algo que ustedes se tienen que aclarar. Si ya decidieron que es lo bueno y que es lo malo para ustedes. La respuesta es invariable: Sí, también proyectamos nuestras partes buenas.

Como que eso, creo, que ya no les gusto ¿No es así?

Ejemplos de proyectar nuestras cosas buenas

El otro es más trabajador que yo.

El otro es muy bueno

El otro es más inteligente que yo

El si puede

El si entiende las cosas.

Órale... ¿como les quedó el ojo?... perdón.

Si en la proyección de lo negativo al realizarlo nos sentimos superiores y buenos porque ya limpia-



mos nuestra casa de mugrero, de lo malo; en la proyección de lo positivo nos sentimos inferiores, porque no tenemos nada bueno, nos devaluamos y nos sentimos tontos, pudiendo dar lugar a admiraciones erróneas y a envidias contenidas.

Para la proyección de mis cosas buenas, es suficiente la proyección simple en sus dos modalidades:

- a) ver en el otro lo bueno que no puedo ver en mí.
- b) Colocar en el otro lo bueno que no puedo ver en mí.

Espero que sepan ahora sí, cual es una de las raíces de la tan cacaraqueada, bajo-estima y de los miles de ejercicios que se practican con tan pocos y efímeros resultados. Y además del origen de la mentada imagen auto devaluada. En la proyección es como estar en ese juego infantil que se llama el sube y baja, en donde un niño se coloca en cada extremo de una tabla. Abajo, te devalúas, arriba te sobrevaloras.

La proyección de las partes buenas, también puede llegar a la intensidad de las proyecciones complejas. Nuevamente lo observamos en el psicótico paranoide en su delirio erótico, que se le llama delirio erotomaníaco. ¿Cómo es éste delirio? Nuevamente hay que recordar que al proyectar al final vemos algo donde no hay nada que ver. En el psicótico paranoide el empleo de la proyección llega a su máximo en sus diferentes sistemas delirantes, y hablando del delirio erotomaníaco él proyecta su amor a niveles elevadísimos en el otro y luego se le regresa (efecto bumerang) y luego justifica sus emociones.

**Paso a explicarlo:**

Yo no admito estar enamorado de ella. Lo proyecto.

Ahora yo veo que ella se enamoró de mí.

Ahora yo le correspondo, yo la amo porque ella me ama.

¿Difícil de entender? Este drama amoroso del psicótico paranoide con su delirio erotomaníaco ha sido el tema de muchas películas, y se puede presentar tanto en hombres como en mujeres.



Creo que es por eso, que la confrontación tan violenta e implacable que hizo Cristo, se ha quedado en el aire. Han pasado más de 2000 años y "la papa caliente" sigue dando vueltas y vueltas en todo el mundo.

Y otra creencia mía, es que podemos leer, mostrar mucho interés y hasta comprender muchísimas cosas que leemos en: novelas, historias, cuentos, poesías, religión, política, mensajes, metafísica, parapsicología, Budismo, Taoísmo, Hinduismo...cualquier libro que nos caiga en las manos....hasta el libro de la selva etc. A cualquier libro pues, lo leemos con mucho interés y dedicación..... ¡Excepto el libro de nuestra vida!

En nuestro libro de la vida nos contentamos con escribir, ¡y eso es aunque no queramos! Pero pocos nos ponemos a leerlo, a intentar comprender, a aprender, a agarrar experiencia y a guiarnos según vayamos comprendiendo. Por eso puedo resumir éste comentario con la siguiente frase:

**¡Nuestro libro de la vida por lo general lo usamos para escribir, no para estudiarlo!**  
**Dr. Pedro cortines h**

La razón es muy simple y comprensible: si los mecanismos de defensa nos defienden de la angustia, entonces a medida que los vamos enfrentando me va apareciendo la angustia, es decir nos ponemos angustiados, nerviosos, porque algo va a salir de adentro de mí.

Y si queremos solucionar los conflictos de lo que nos defiende el mecanismo de proyección, tenemos que sentirla y enfrentarla; solo que de diferente manera. ¿Capean?

Un comentario más: el uso de la proyección es a nivel inconsciente, involuntario, espontáneo, más eso no deja de traer consecuencias a varios niveles. Espirituales ya lo vimos, creo que se aplica sobre todo es para esas personas que viven criticando socialmente a sus semejantes. Trae muchas consecuencias sociales negativas. Trae consecuencias legales, sobre todo cuando se trata de las proyecciones complejas. Y trae consecuencias psicológicas, pues el uso excesivo y crónico ocasiona que nos vayamos desmembrando paulatinamente de nuestras partes, y eso nos va dejando con un vacío existencial.

Quiero aclararles que para una comprensión más profunda del proceso proyectivo hace falta en-

tender otro mecanismo que se llama: Introyección.

---

### **Otro de Pepito.**

Estaba la mamá de pepito en la cocina, con el otro hermano de Pepito  
partiendo una rebanada de pastel, se acerca Pepito

Pepito: mamá, mamá

Mamá: dime Pepito...

Pepito: ile esta dando una rebanada de pastel muy grandota a mi hermano!

Mama: no es para tu hermano pepito, es para ti...

Pepito: aahy que chiquita rebanadita....

---

### **LA PRÁCTICA.**

Estos artículos no merecen el nombre de "Estudios Sobre Sí Mismos" sin la parte que sigue. Tal vez sea la más difícil. No estas obligado a hacerlo, lo único que sé es que entonces ésta plática tan solo te servirá de información, y no de formación.

Viene la parte más difícil, porque es la parte personal. Fíjense como en todo lo anterior yo me incluía en la parte teórica. De aquí en adelante es una guía personal para ustedes en lo particular. Aclarando que me aplico perfectamente el dicho de que un ciego no puede guiar a otro ciego. Yo sé que he proyectado intensamente, sé que he sufrido enormemente por mis proyecciones, sé que he hecho sufrir desconsideradamente a otros por mis proyecciones. Conozco éste camino y tengo una tendencia increíblemente fuerte para seguir recorriéndolo una y otra vez. Esta es la razón por la cual les puedo dar algunos consejos, no porque los haya leído en ningún libro, más que en el libro de mi propia vida, que por cierto aún no se cierra y del cual ustedes ya forman parte.

### **TOMA DE CONCIENCIA.**

- 1.- Espero que se hayan dado cuenta de que es muy difícil por si mismos el darnos cuenta cuando estamos proyectando, de allí la necesidad de ir a psicoterapia. Ir a terapia no significa ir a

que te operen, es decir ir a que te hagan algo, ir a psicoterapia significa tu deseo de intervenir activamente en tu vida que en ese momento te resulta insatisfactoria, solo que basado en una nueva comprensión de ti mismo con la meta firme de modificarla.

- 2.- En ocasiones cuando proyectamos sobre un familiar o sobre un amigo, éstos actúan como Cristo señalándote que ellos no son como tu los percibes, o que lo que dices de una tercera persona no es cierto, o no corresponde a como tu los ves. Una reacción de humildad es cuando menos aceptar que las opiniones que ellos dicen sobre "tus mentiras" y que para ti son verdades, puede ser que tengan algo de razón. Es decir darles el beneficio de la duda cuando menos.

- 3.-Tal vez al leer y aplicarte éste estudio a ti mismo, -es decir no son estudios para descubrir la paja en el ojo ajeno- entonces sin ir a terapia y aunque nadie te lo diga, y humildemente ante ti mismo, es decir dejando a un lado toda arrogancia y egocentrismo, en la comunión contigo mismo, en la comunión con todas tus partes, tú te puedas preguntar con respeto, la posibilidad de haber estado proyectando, quizá puedas darte la oportunidad de ir descubriendo las consecuencias de tus proyecciones y darte así la maravillosa posibilidad de ir cambiando. Perdón por lo que voy a escribir, pero así lo siento: si tu te retiras a la soledad de la comunión interna para intentar reencontrarte: ¡que chingón eres!

### **¿Como puedes tomar conciencia por ti mismo de las consecuencias de tus propias proyecciones?**

- Tomando en cuenta lo que tus amistades te dicen sobre tus criterios erróneos.

- Cuando recopilas versiones de una persona y de otra y de otra y todas coinciden en que lo que tú piensas estas equivocado.

- Como supongo que ya eres una persona adulta, sepárate psicológicamente hablando lo más que puedas de tus padres, toma distancia emocional. Y de entrada a ellos no les hagas mucho caso en las opiniones que dan de ti. Es posible que coincidas con ellos, es posible que no. Este consejo se aplica con mayor fuerza cuando por tu experiencia propia, tu vida es insatisfactoria

aún haciéndoles caso.

**Como una guía general toma en cuenta lo siguiente:**

- a) Si tú estas delante de una persona en donde toda la gente concuerda que es un alma de Dios, y tú reaccionas con coraje, envidia o simplemente rechazo.... ¡Tal vez estés proyectando!
- b) Si tú estás delante de una persona en donde toda la gente concuerda que debes de tener mucho cuidado con esa persona y con sus reacciones, y tú reaccionas con admiración, bondad... ¡Tal vez estés proyectando!
- c) Si tú te consideras , que eres un alma de Dios, bondadoso, simpático, generoso, que solo buscas el bien para tus semejantes, pero todos te sacan la vuelta o se acercan a ti con recelo... y casi no desean estar contigo....¡tal vez estés proyectando!.
- d) Si tú te consideras un miserable y que no sabes a que viniste al mundo, que no sabes hacer nada, que nadie te quiere, y observas que tienes mucha gente buena a tu lado, que te busca y te apoya...¡Tal vez estés proyectando!

**LA PANTALLA. EL OTRO.**

Un estudio realmente sensible, que no tome en cuenta al otro, es decir a la o las personas sobre las cuales proyectas, es un estudio parcial e incompleto. Es tan solo un estudio científico más. Y ésta meta, no es de mi interés.

**1-¿Que sucede con el otro, con la pantalla, cuando tú opinas de él?**

En éste caso no es una simple pantalla, es una pantalla viviente. Estas proyectando sobre un prójimo. Si tú atacas él se defiende o debiera defenderse. Cuando menos la reacción mas simple es pensar de ti o decirte que "tú eres un mentiroso". Que lo que opinas de él no es cierto. Sobre todo cuando no es verdad lo que le estás enjaretando. Y de allí en adelante puede reaccionar de múltiples maneras hasta llegar a atacarte. ¿Qué haces tú cuando el otro proyecta sobre ti? O sí claro, por supuesto que uno puede a su vez servir de pantalla al otro.

**2-¿Y si le señalas la paja que trae?** Es decir, sí es verdadero lo que tú dices de ésa persona. La respuesta mínima es tan simple. ¿Qué haces tú cuando alguien te señala la paja que tú traes?: la



primera reacción es ¡Negarlo! – (Que también es otro mecanismo de defensa, por cierto)

### **3.- ¿Y que pasa si le quieres colocar la viga que tú traes?**

Si no lo sabes, la respuesta es muy fácil: entonces se honesto contigo, piensa y pon por escrito que haces tú cuando te colocan a ti una viga que no te corresponde. ¡Hazlo de verdad! Así te darás cuenta que haces tú cuando te lo hacen a ti, y que buscas hacerles tú, cuando tú lo haces.

¿Te das cuenta?.....

**“La mejor manera de comprender al otro, es conocerte a ti mismo”  
Con cariño y respeto.  
Kaleb.**

\*\*\*\*\*

Cristo en su momento y según las escrituras bíblicas habló y desenmascaró la tendencia a proyectar del ser humano, y lo hizo de una manera confrontadora, fuerte, directa, intensa. Habló así, con mucha intensidad sobre “el proceso” de la proyección.

Pero también habló de una manera suave, directa, diluyente, terapéutica, y confrontó “al contenido” de la proyección de una manera indirecta, con la finalidad de detener la mano ejecutante de la inclemente horda justiciera y despiadada.

Veamos ahora a autores diferentes que hablan sobre la proyección, uno con palabras fuertes, candentes, otro con palabras diluyentes. Y Otros ejemplos más que ayuden a diluir la ansiedad.

**Si sientes odio hacia algo que está allí,  
Ese algo eres tú mismo, aunque te sea difícil  
soportarlo.**

**Porque tú eres yo y yo soy tú.  
Odias en mí mismo lo que desprecias en ti.**

**Te odias a ti mismo y crees que soy yo  
Las proyecciones son de lo más  
endemoniado.**

**Te hacen trizas y te vuelven ciego.  
Conviertes en montañas las pequeñas  
colinas,Para justificar tu perjuicio.  
Vuelve a tus sentidos. Velo con claridad.  
Observa lo real, no tus pensamientos.  
Fritz Perls.**

El Maestro afirmaba que el mundo que ve  
La mayor parte de las personas  
No es el mundo de la realidad,  
Sino un mundo creado por sus mentes.

Cuando un sabio quiso contradecirle.  
El Maestro puso dos palos sobre el suelo  
Formando lo que sabemos es la letra "T", y le  
preguntó:  
"¿Que ves allí?"...

La letra "T", respondió el otro.

¡Lo que me suponía dijo el Maestro!:  
¡No existe la letra T"!; la letra "T" no es más que  
un símbolo que hay en tu mente.  
Lo que hay allí son dos pedazos de rama una  
junto a la otra.

Por lo general la realidad no es lo que es, (Nos  
aclara el Maestro)  
Sino lo que nosotros hemos decidido que sea.

### **¿Es Usted Chilango?**

Una ancianita nacida en la Ciudad de México via-  
jaba en avión.  
A su lado se encontraba un norteco de acá del  
norte...  
Botas vaqueras, enchaquetado, el clásico som-  
brero.....  
Entonces se le queda mirando la anciana fija-  
mente y le dice  
"¿Oiga usted perdone... es usted chilango?"

"No" le responde seco y amablemente el norteco  
... arreglándose el sombrero

Pocos minutos más tarde, ella vuelve a insistir:  
"¿Podría usted decirme, y perdone la molestia, es  
usted chilango?"  
"¡Le aseguro que no!", responde él con tono mas  
fuerte...

La anciana, se queda escudriñándolo con su lupa  
ocular durante unos minutos  
Y vuelve a la carga: "¿de verdad, no es usted  
chilango?...."

Molesto el tipo, y ajustándose la chaqueta de

cuero y arreglándose el bigote contesta ya airado, pero contenidamente: "¡Señora, ya le dije que no!"

La anciana se le queda viendo acusadoramente a los ojos y le dice: "Habría jurado que ¡usted es chilango!..."

Para acabar con tan enojosa situación, el norteco se baja de su caballo y hasta se quita el sombrero y le dice: ¡Está bien señora, si soy chilango!

Ahora ella termina de escudriñarlo, sacude la cabeza dudosamente y dice:  
"Pues la verdad, es que no lo parece"

Primero sacamos nuestras conclusiones  
Y luego hallamos la forma de llegar a ellas.  
(Nos señala el Maestro)

Hasta en los proverbios chinos encontramos rastros de proyecciones

**"Nunca se pierden los años  
que se quita una mujer...  
Van a parar a cualquiera de sus amigas"  
(Proverbio Chino)**

Para mí el ser humano es en esencia, biológicamente, psicológicamente y espiritualmente bueno. Ésta idea es mía y hasta hoy nadie me la ha cambiado.

### **Finalmente**

Hay una pregunta que espero ande rondando por su cabeza y es la siguiente ¿Qué hace que proyectemos?

Los mecanismos de defensa son parte de nuestros procesos psicológicos normales, y aparecen desde que se nace. Y la proyección es especial está regido por el principio de: "Lo bueno me quedo con él, lo malo lo expulso"

Comemos y lo bueno, lo nutritivo nos quedamos con él, lo que ya no sirve, lo malo, lo expulso"  
Éste principio esta presente en cada una de las células de nuestro cuerpo. Es una ley de sobrevivencia. A medida que vamos creciendo, en meses y años como seres sociales y psicológicos, nos van educando y nos van señalando que es lo bueno y que es lo malo. De acuerdo a las normas famil-

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

iares, culturales, religiosas, escolares, sociales, grupales y legales, por mencionar algunas. Así que la respuesta en concreto a la pregunta ¿Qué hace que proyectemos? es: Nuestros Introyectos. Y el estudio de la introyección es el tema de nuestra próxima plática.

Me retiro con lo que considero "Un Intento Filosófico de Proyección":

Un hombre que tomaba el té con un amigo en un restaurante

Estaba mirando fija y detenidamente su taza. De pronto dijo filosóficamente y con aspecto resignado:

"¡Ah, mi querido amigo, la vida es como una taza de té...!

El otro, como el niño chino de la tele, se quedó pensativo

Y tras considerarlo unos instantes, se quedó mirando fija y

Detenidamente su taza de té, y luego preguntó:

"¿Por qué?" "¿Porqué es la vida como una taza de té?"

"¿Cómo voy yo a saberlo?", dijo el primero.  
"¿Acaso soy yo un intelectual?"

Espero sus comentarios y preguntas directas. Éste no es un libro para leer, es para estudiarlo y si fuera posible, para aplicárselo a sí mismos.

La misma petición, si ustedes consideran que a alguna de sus amistades le podría interesar leer este tipo de pláticas, charlas o como gusten llamarlo. Envíenselo. No es ninguna cadena. No van a ganar nada. Como quiera ustedes son mis amistades y se aguantan con lo que yo les envío.

Para esos potenciales amigos:

**Mi correo electrónico es**

Kaleb.4407@hotmail.com

**Dr. Pedro Cortines Hernández.**