

PROYECTAR SOBRE OTROS

Va a temporadas. Se ponen de moda ciertas expresiones y palabras de origen técnico, clínico o científico, todo el mundo las usa con el pecho hinchado y mirada de entendido. Luego pasa la moda, la palabra desaparece del léxico popular, se mira a quien la sigue usando como quien mira al abuelo de la boina pasada de moda, y surge otro término. Habitualmente se usan sin saber exactamente lo que significan, y pocos tienen la curiosidad por averiguarlo. Por ejemplo hace un tiempo, todo el mundo tenía “algún complejo” y era común dar explicaciones del tipo: “Sí, Mengano tiene complejo de inferioridad, por eso habla poco, y Zutano tiene complejo de superioridad, por eso manda tanto”, sin saber con precisión qué significa ‘complejo’ en el ámbito de la psicología. Hoy día ya casi nadie tiene complejos, parece que la humanidad ha mejorado. Años más tarde, a la gente se le estropeaba el “chip” o le faltaban, le sobraban o se le agotaban los “chips”. Luego, los chips desaparecieron del lenguaje popular y fueron substituidos por otra expresión de moda. Entonces todo pasó a ser “tumach” (del inglés *too mach*, demasiado), o bien era: “Tumach, tumach, son alucinaciones tuyas”.

En ciertos ambientes se ha refinado un poco el lenguaje y se usa el verbo “proyectar”, y con frecuencia se oyen conversaciones del tipo: “Creo que te estás pasando de raya con lo que me dices”, se queja uno, a lo que el otro levanta un poco más la cabeza y responde ufano con voz grave: “Qué va, estás proyectando. Eso son proyecciones tuyas, te lo aseguro”, y deja al primero clavado en el suelo y sin saber que más responder. Suena tan culto decir que eso y aquello son proyecciones, que la persona acusada de proyectar se queda sin respuesta: “Pues... me ha pillado ¿Será cierto que tal vez él no proyecta y ve el mundo con total objetividad, mientras que yo ando proyectado por todas partes, miserable de mí?”.

En cierto ambiente que frecuente es un comentario que se oye con frecuencia: “Eso son proyecciones tuyas”, y el que lo suelta se queda la mar de tranquilo. Bueno, pero resulta que vale la pena puntualizar que sí, que casi el cien por cien de las veces que una persona lo dice señalando a otra acierta porque el otro está efectivamente proyectando. Pero no es que el primero sea más sabio, más objetivo o más desidentificado de sus asociaciones y que no proyecte, no, es que el ser humano vive y se relaciona con los demás y con el mundo de su entorno gracias a sus proyecciones psíquicas, y eso no tiene nada de malo, es la manera natural de funcionar nuestra mente.

Tal mecanismo mental no es un descubrimiento de nuestra psicología moderna, sino que los humanos que han conseguido pensar y observar el mundo sin demasiados prejuicios ya se dieron cuenta de ello desde hace milenios. En la Torá, el libro sagrado de los judíos, se afirma que: “El mundo no es como es, el mundo es como cada uno lo ve”. Todo dicho.

El tema de las proyecciones psicológicas es complejo y muy simple a la vez, porque, repito, es la manera natural que tenemos de relacionarnos con el mundo, lanzando proyec-

ciones sobre todo lo que nos rodea. Y por eso el mundo nos interesa, nos atrae, nos asusta, nos gusta, nos aburre o nos divierte, porque proyectamos. Y por eso tal película a uno le entusiasma y a otro le resultó mortalmente aburrida.

Proyectar, en términos de la psicología convencional, significa poner fuera de mí lo que en realidad está dentro de mi mente, algo similar a lo que hacen los proyectores de imágenes: lanzan sobre una pantalla exterior ciertos iones de luz que se reflejan en ella, y parece que aquello que se proyecta esté en la pantalla misma, pero en realidad las imágenes están dentro del proyector. El occidental medio está tan acostumbrado a ver pantallas con imágenes proyectadas que sabe que sólo es luz lo que se mueve sobre el blanco, pero las personas de culturas técnicamente más primitivas (sólo técnica, no humanamente) no están acostumbradas a ver pantallas de cine, y cuando miran una imagen que desaparece al llegar al límite de la pantalla corren detrás de la pantalla para descubrir dónde se ha metido aquella mujer que se ha esfumado.

Cuando algo te gusta sueles decir: “¡Que bonito!”, o “Éste es el más elegante de todos”. Pero el concepto de elegancia, belleza, fealdad o cualquiera otra valoración está dentro de ti y lo proyectas sobre el objeto externo. Por tanto, se trata de un valor subjetivo, y el mundo externo actúa de mera pantalla de nuestra psique. En este sentido, la frase correcta sería: “Ésta es la que a mí me parece más elegante” y a partir de ahí uno abre para sí mismo la posibilidad de reflexionar sobre su mundo interno, sobre el motivo que le hace percibir este modelo como el más elegante, cuando a otro le parece feo y ordinario. Al asumir las propias proyecciones nos abrimos a la realidad objetiva y a la humildad.

El hecho de que en el mundo que habitan y perciben los humanos casi todo sea resultado de sus proyecciones, no implica sólo cosas negativas. Si algo me atrae, es gracias a lo que proyecto sobre ello; si algo me llama la atención, es por las proyecciones que lanzo sobre eso; si algo me repugna, es por lo que proyecto de mi mundo interno. Pero solo se suele considerar “proyecciones de los demás sobre mí” aquello que experimento como albergando una carga peyorativa, aquello que no me gusta que me digan o que difiere de mis apreciaciones. Si os acercáis a una mujer de cierta edad y le decís en tono convincente: “¡Qué buen aspecto tienes! Estás guapa y luces bien. Cómo se nota que tienes clase y que los años no pasan para ti, sigues tan atractiva como hace 15 años”, es muy probable que se sienta feliz y que la hayáis hecho el regalo del día. Creerá que sois objetivos en vuestra apreciación, y lo último que le ocurrirá es pensar: “Sí, suena bonito pero son proyecciones tuyas”. En cambio, si le decís: “Los años no pasan en balde, desde luego, tienes más bastantes más arrugas que la última vez que nos encontramos, y se te ve algo ajada y más gordita”, le habéis estropeado el día y es probable que piense, o que incluso se atreva a decirlo, que son proyecciones vuestras, que no está tan mal por la edad que tiene y que lo que pasa es que trabaja demasiado y cuida poco su aspecto.

Ser capaz de reconocer las propias proyecciones es un signo inequívoco de madurez. Y espero que ahora no se pongan de moda frases del tipo: “Oh, lo siento, son mis propias proyecciones, no sé ser objetivo en este tema” porque podría rayar el cinismo.

Varias veces he comentado que la acción de Amor, dentro de los términos de referencia de la Escuela de Vida a la que pertenezco, lo entendemos como una energía Unitaria y, a la vez, la acción de Amar la entendemos como una forma especial de relacionarse con el mundo basada en el reconocimiento del otro o de la otra, hasta el punto de reconocerse a mí mismo a través de esa relación. Para reconocer a otras personas en su propia realidad, el primer paso ha de consistir siempre en reconocer y retirar mis proyecciones sobre ellas ya que, en caso contrario, no las veo en su realidad sino que las uso de meros soportes de mi mundo interno, aun sin darme cuenta de ello. De ahí la importancia de practicar la Observa-

ción de uno mismo, la Desidentificación o Recuerdo del sí en todo momento y lugar. Es la única y eterna vía para ir generando, con esfuerzo, un espacio sagrado y necesario desde el que poder percibir el mundo y a nosotros mismos alejados de las proyecciones, con objetividad.

Además, proyectar no sólo tiene el significado de lanzar fuera lo que está dentro de mi psique, sino que el fenómeno tiene dimensiones más complejas. Así, por ejemplo, todos sufrimos la “inversión de la proyección” fenómeno que consiste en proyectar fuera lo opuesto a lo que albergo dentro de mi psique. Se manifiesta imponiendo a los demás lo que realmente necesito para mi propio desarrollo y que debería corregir, viendo en otros lo que llevo dentro después de situarme en el puesto contrario. No es broma afirmar que el colectivo más enfermo es el de los médicos que quieren aplicar sus ideas sobre la salud a los demás — tengo entendido que entre médicos es donde se cuentan más morfinómanos—, afirmar que el colectivo más neurótico es el de los psicólogos y psiquiatras, que el colectivo que aglutina más delincuentes es el de policías y que el que tiene más problemas con los límites es el colectivo de abogados, jueces y asistentes sociales.

Con esto no quiero decir que todos los policías sean delincuentes, todos los psicólogos estén neuróticos y que todos los abogados sean corruptos, sino que dentro de cada uno de estos colectivos se observa un índice especialmente elevado de personas que actúan en sentido contrario a lo que imponen a los demás. Es el caso del policía que golpea con toda su fuerza y odio a los jóvenes que toman drogas, pero él se saca un sobresueldo dedicándose a vender la droga que decomisa y es consumidor habitual; o el caso del monje que, en nombre del amor divino puro y casto, practica la pedofilia o se relaciona con las mujeres casadas del pueblo al que atiende espiritualmente amenazando con el fuego del infierno eterno a los adúlteros.

El espacio donde más duelen las proyecciones y donde más problemas generan es en la intimidad de la pareja. La mayor parte de discusiones de pareja se deben a las proyecciones del uno sobre la otra y viceversa. Cada uno y cada una proyecta sus necesidades, sus miedos, carencias, ilusiones y mucho más que lleva en su inconsciente sobre el otro miembro de la pareja, y éste se defiende haciendo lo mismo. El caso típico y problemático es el de la persona celosa que ve amantes de su cónyuge detrás de cada cortina y escondidos en cada portal, transformando la vida de pareja en un infierno.

Cuando uno se enamora, también está proyectando. ¿Qué proyectamos en este estado anímico tan agradable, elevado y hasta espiritual? Proyectamos aquello de lo que carecemos, que anhelamos y que creemos ver en el objeto del enamoramiento. Pero resulta que, habitualmente, él o ella no tienen esta característica tan notoria que le atribuimos, es una exagerada proyección nuestra. Por eso suelo avisar: cuando te enamores observa detalladamente y sin juzgar aquello que más te atrae de tu pareja, porque eso es lo que probablemente generará problemas pasados unos meses. Un muchacho tímido, inhibido para la vida social, silencioso e intelectual, asiste a una fiesta y se siente atraído hasta enamorarse locamente de una muchacha extrovertida, locuaz y divertida que se ha convertido en el centro de la reunión con sus anécdotas y su actitud. Por azares del destino, se convierten en pareja. Al principio, el chico está fascinado con el carácter tan sociable de ella, y ella por la actitud intelectual y seria de él. No obstante, es probable que, en buena parte, sea un juego de proyecciones. Todo va bien, hasta que al cabo de seis o de diez meses, él ya no la soporta más a ella y viceversa. Lo que al principio era percibido por él como una simpatía extrema y natural de ella, se ha convertido en un rechazo total: “Es una cotorra, lo cuenta todo, habla con todo el mundo menos conmigo, es frívola e insoportable”. Y lo que a ella la atraía de él, también se ha ido transformando: “Es un cretino aburrido y engreído, solo pien-

sa en leer y se cree que todo lo que dice es importante. Llevarlo a una fiesta de amigos es como arrastrar un lastre que me arruina la fiesta”.

A este mismo fenómeno se debe que personas y pueblos enteros que han sufrido torturas o han soportado mal trato psicológico o físico en su infancia, en lugar de ser especialmente compasivos y misericordiosos con los demás, se convierten en torturadores y violadores. Ponen fuera lo que llevan dentro.

Muy a menudo, las proyecciones sirven para defendernos de una realidad que no podemos soportar o asumir. Es el típico caso de antes: “Si mi pareja siente celos es porque me quiere, en el fondo me ama, aunque en ocasiones nos haga la vida insostenible, pero es la persona que más se preocupa por mí”. Mantener estas ideas es otro tipo de proyección, es caer en una distorsión de la realidad para protegerme del mundo (“¿Qué sería de mí si me divorciara?”), es vivir en un mundo de fantasías alimentadas con mis propias proyecciones.

¿Hay manera de evitar las proyecciones? No es fácil, pero sí hay manera de vivir con cierta y mínima objetividad. Comprendiendo que lo que proyectamos sobre los demás es cosa nuestra, y que con frecuencia es un mero mecanismo de defensa, una especie de salvavidas para no admitir algo concreto que me cuesta admitir de mí. Por otro lado, hay que aceptar que cargando a los demás con las culpas y la rabia que le corroen a uno, no se va a conseguir más que generar una espiral de emociones destructivas, a pesar de la sensación de poder momentáneo que a veces despierta el cargar a los demás con las propias culpas.

Si una persona sufre la proyección de otra no sirve de mucho aplicar la frase de moda hoy: “Oh, sí, eso y aquello que dices y haces son tus proyecciones”. El camino consiste, primero, en practicar honestamente la Observación de uno mismo o Recuerdo del Sí. “¿Cuánto hay de verdad en lo que me está cargando? ¿Cuánto puedo reconocer en mí o en mis actos de lo que me está diciendo, aunque lo exprese con malos modos?”. Si sigo pensando que es una proyección negativa del otro o de la otra, y la sigo sufriendo, lo razonable es explicarle cómo me siento, advertirle que ese comportamiento no se podrá mantener durante mucho tiempo, que me está humillado, hiriendo o manipulado y hay que cortar con ello.

Si el sujeto tiene más profundidad psicológica, debe entender que en el momento en que la persona que está proyectando asuma su proyección, lo que en realidad sucederá es que aceptará que esconde una carencia personal, y con ello se disolverá su sensación de control. En este momento, es fácil que sufra una especie de caída personal, y necesitará ayuda y apoyo para afrontar dichos problemas, dichas carencias. En definitiva, para reconstruirse.

No es fácil aceptar que todos proyectamos con mucha frecuencia, aceptar que el defecto que vemos ahí fuera, en realidad forma parte de nosotros mismos. Lo mismo que, por ejemplo, pensar que la persona a la que amamos tanto es un ser casi perfecto, sólo conlleva dolor y confusión. Todos tenemos defectos, todos tenemos carencias, todos somos pobres humanos y lo correcto es actuar con humildad y con la máxima objetividad, escuchando a los demás y valorando sus palabras como palabras con potencial de ser ciertas.

Hasta donde sé, todos queremos ser felices pero todos tropezamos en cada hueco del camino porque no lo vemos.