

Sublimación: el arte de reorientar nuestras angustias

A través de la sublimación podemos liberar nuestras tensiones. Es una forma inigualable de reorientar nuestras angustias a algo que resulte más saludable. Así, reforzamos nuestro bienestar.



A veces contamos o acumulamos angustias tan grandes que no sabemos cómo gestionarlas. Se trata de un sufrimiento intenso, que vamos dejando que, poco a poco, se apodere de nosotros. Ahora bien, existen mecanismos para defendernos, y ponerle una barrera a ese sentimiento tan profundo. ¡A través de la sublimación podemos llegar a reorientar este sufrimiento!

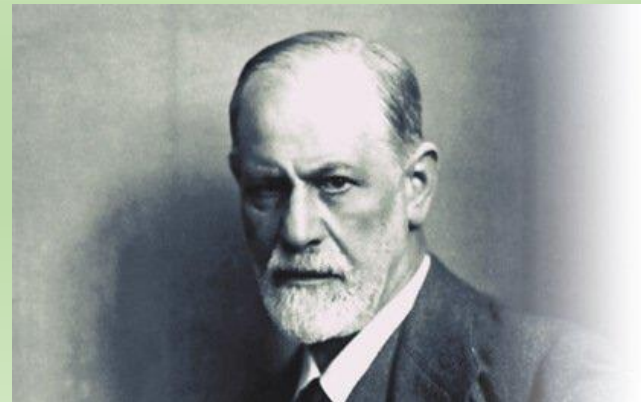
Entonces, si bien es propio de la naturaleza humana pasar por momentos difíciles que nos generen malestar, podemos ponerles un límite a nuestras angustias. Incluso reorientarlas, dándoles una dirección más saludable, ¿maravilloso verdad? A través de la sublimación podemos darle otra forma al sufrimiento. A continuación te contamos de qué hablamos exactamente, de cuáles son sus beneficios y algunas formas de sublimar.

“Nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad; pero con frecuencia también son la fuente de nuestra fuerza”.

-Sigmund Freud-

Sublimación, ¿de qué se trata?

La sublimación forma parte de los mecanismos de defensa descritos por Sigmund Freud. Un mecanismo de defensa es una vía con la que contamos para hacer frente a nuestras angustias. Surgen, por ejemplo, cuando contamos con un miedo que no sabemos gestionar. En el caso de la sublimación, **surge para redirigir nuestros impulsos hacia algo que resulte aceptado a nivel social**. Freud sugirió que se trata de una vía de elaboración de las pulsiones con la capacidad de desplazarlas. Así, podemos entender que es un mecanismo a través del cual podemos reorientar nuestras angustias hacia una conducta que no nos penalice a nivel social.



Dándole la palabra a **Freud** “**la cultura descansa totalmente en la coerción de los instintos**”, tal cual como expone en “La moral sexual ‘cultural’ y la nerviosidad moderna”. En este sentido, hablaríamos de que hay asuntos que son aceptados a nivel cultural, y a través de la sublimación lo que haríamos sería reorientar lo que nos angustia a dichos asuntos o niveles de expresión (Ej. Pintura, literatura, escultura, etc.), ¿increíble verdad?

SUBLIMACIÓN



Sublimación: Canalización de los impulsos sexuales o agresivos hacia otras actividades aceptadas como el estudio, el trabajo, el deporte y los pasatiempos.

Ahora bien, Freud no fue el único que habló de este concepto: algunos de sus coetáneos y sucesores también lo hicieron (y lo siguen haciendo). Por ejemplo, Nietzsche, formuló el concepto por la misma época que Freud, pero hacía mayor hincapié en la sublimación artística, refiriéndose al arte como un Dios salvador. Jacques Lacan también mencionó el concepto, pero hizo énfasis en la sublimación como una satisfacción sustitutiva.

Inclusive en la actualidad se sigue estudiando este concepto. Por ejemplo, Javier Cuevas del Barrio dedicó un apartado de al concepto de la sublimación en su [tesis doctoral](#) (Universidad de Málaga). Se sumergió en la influencia de este concepto en el arte de las vanguardias, he hizo un recorrido de la transformación del concepto a lo largo de diferentes autores.



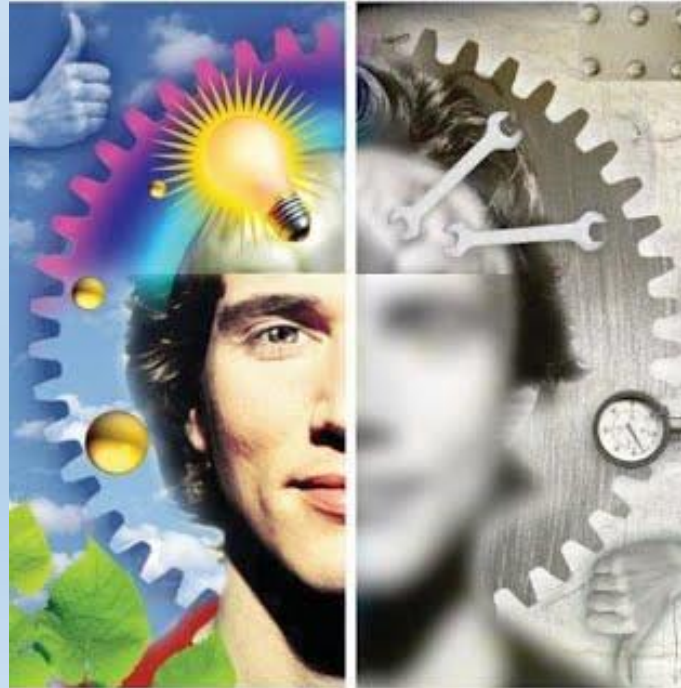
Sublimación, más allá de la creación artística

A lo largo del tiempo, desde que se formuló el concepto de sublimación, se ha hablado de que una forma de redirigir el sufrimiento es a través del arte, pero existen más. Si bien el arte es un vehículo movilizador de las emociones, que actúa de forma inigualable como soporte para representar nuestros aspectos inconscientes y conscientes, hay más formas de sublimar.



Como en la sublimación se reorienta hacia algo que esté aprobado socialmente, es posible hacerlo a través de distintas vías. Una forma bastante estudiada también, es a través del trabajo. Podemos desplazar nuestras angustias a algo que acepte nuestra cultura, en este caso trabajar. Por ejemplo, un cirujano, que en vez de seguir sus instintos, hace operaciones, lo cual es aceptado. Así, descarga sus tensiones. Además, **podemos sublimar haciendo deporte.** Se trata de redirigir nuestras angustias al ejercicio físico. Una forma como pocas de liberar la energía que pueden contener nuestros impulsos. Además, al hacer deporte producimos endorfinas, un neurotransmisor que cuida de nuestro estado de ánimo.

Otra manera de sublimar que quizás no identifiquemos como tal es a través de las nuevas tecnologías. Estos son recursos maravillosos que utilizamos a diario para salir de nuestras angustias. Por ejemplo, podemos ver series donde se hacen cosas que serían inaceptables en el mundo real, como matar.



Beneficios de la sublimación

Es difícil que seamos conscientes de nuestros **mecanismos de defensa** porque actúan en un espacio de difícil paso para nuestra consciencia incluso con angustias que no somos capaces de reconocer. Siendo conscientes o no, la sublimación puede traernos grandes beneficios, veamos algunos:

- **Protege nuestra psique.**
- Alivia tensiones.
- **Fomenta los procesos de socialización.**
- **Facilita la compensación psicológica.**
- Cambio de los estados mentales que pueden ser dañinos.
- **Disminuye el estrés.**



Cada forma de sublimar supone un beneficio para nuestra salud mental. Si bien somos inconscientes de este mecanismo, podemos llegar a descubrir cómo actúa en nosotros. El [autoconocimiento](#) y la psicoterapia son una gran opción para explorarlo.

La sublimación es un mecanismo de defensa que actúa como una guía para nuestras angustias. Las lleva a otro plano donde se expresan de una forma más saludable. Entonces, es una forma a través de la cual nuestra mente nos protege. En vez de seguir nuestros impulsos y realizar cosas fuera de la ley, pasamos a dirigir nuestras angustias a asuntos que resulten comprensibles para nuestra sociedad, liberando así nuestras tensiones.

María Alejandra Castro
Licenciada en Psicología
por la **Universidad del Rosario**, Bogotá, Colombia

