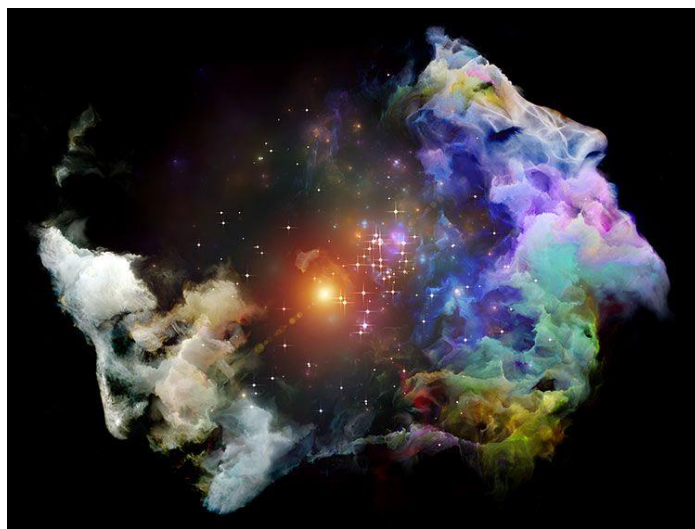


Tecnicatura Superior en Arteterapia - Módulo 3

La Sublimación, un mecanismo de defensa

socialmente aceptable



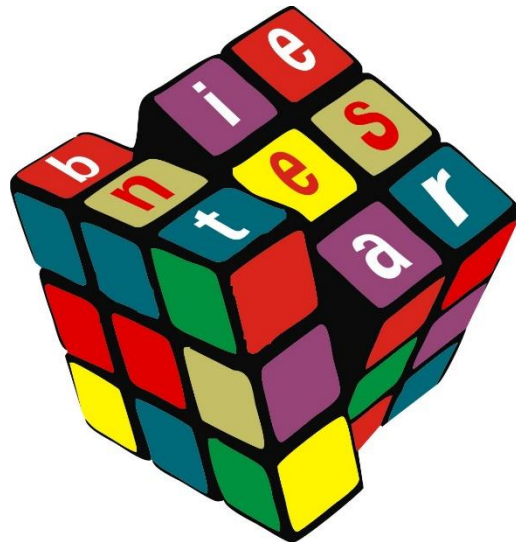
Los mecanismos de defensa del *yo* en el Psicoanálisis brindan la facilidad de desarrollar estrategias para enfrentar el conflicto entre las tres instancias psíquicas: el *yo*, el *ello* y el *superyó*; entre lo que se “quiere” y lo que se “debe hacer”, tienen la función de emplear la energía psicológica que surge del conflicto intrapsíquico en otras actividades más prácticas, positivas, objetivas y efectivas del *yo* como: la ciencia, los deportes, el arte y la religión, entre otras. Cabe destacar que cuando una defensa adquiere mucho dominio sobre el *yo*, reduce o inhabilita parcialmente su capacidad de ser flexible y adaptarse a los cambios propios de la vida, con las consecuencias físicas y psicológicas que esto conlleva.

¿Qué es la sublimación dentro del Psicoanálisis?

La sublimación ocurre cuando se redirigen los motivos y sentimientos reprimidos en dirección a canales u objetos socialmente aceptados y valorados, por lo que depende mucho del contexto sociocultural de la persona en particular, así como de otros factores. Con ella, la libido llega a alcanzar satisfacción, pues se trata de la relación del sujeto con el placer directamente.

“Es un término psicoanalítico que describe el proceso inconsciente del ello, mediante el cual, la libido se desexualiza y se canaliza hacia otras actividades.” Genovard Roselló

Al emplear la sublimación como defensa, se vincula la energía psicológica que podría utilizarse en actividades más efectivas y convenientes para el yo. Sigmund Freud decía que: “la sublimación produce la satisfacción misma de la pulsión”.



Cuando el yo no puede reducir los sentimientos y emociones, por medios racionales, y no puede tolerar el conflicto intrapsíquico, *el yo podría ser invadido por la angustia*. En ocasiones, el resultado es un colapso nervioso y crisis de ansiedad, por lo que se sugiere que tomen

psicoterapia para que puedan aprender estrategias para gestionarlas de manera adecuada y trabajar con esos conflictos. La persona emplea las herramientas que tiene al alcance para protegerse, Sigmund Freud decía al respecto, que la sublimación funge como una válvula de escape socialmente aceptable, y que proviene del exceso de energía sexual y agresividad, principalmente:

“Cuando el yo infantil es demasiado débil para integrar y sintetizar todas las demandas que se le hace.”

Las defensas de la personalidad más arcaicas como la represión y la negación, entre otras, persisten cuando el yo no puede desarrollarse adecuadamente, pues gran parte de su energía es consumida por estos mecanismos, suscitando así un círculo vicioso; desde esa postura, no se pueden abandonar las defensas porque el yo resulta o se percibe insuficiente para enfrentar una situación de manera adaptable. Se distingue de los mecanismos de defensa primitivos, pues en ellos no se canaliza ni se enfoca esa pulsión en objetivos que pueden ayudar a la persona a tener alivio en su angustia o conflictos de maneras convenientes

“Y la fórmula más general que les doy de la sublimación es la siguiente: Ella enaltece un objeto (...) a la dignidad de la ‘Cosa’”. Jacques

Lacan

El yo se ve obligado a crecer y a madurar constantemente con las experiencias de la vida, cada problema y desafío, representan una oportunidad para extraer lo mejor de ellos y aprender, por muy difícil que sea y cuando lo hace de esa manera, indica un sano desarrollo del yo. Por lo que es importante, brindar a los niños, una serie de

experiencias que concuerden con su capacidad para adaptarse al ambiente.

Se les pueden asignar, incluso a los más pequeños, tareas en el hogar de acuerdo a sus capacidades y a su etapa de desarrollo, esto hace que crezcan como personas colaboras, constructivas, y contribuye a la buena formación de hábitos. El hacer todo por ellos los incapacita para realizar actividades de manera autónoma. Freud decía, en torno a esto que: *“En ningún momento pueden ser los peligros y riesgos tan grandes como para incapacitar al niño, o tan débiles para no servirle de estímulo”*.



Melanie Klein, afirmaba que: “la sublimación es una tendencia a reparar y a restaurar el objeto bueno, anteriormente dañado por las pulsiones destructivas”. Utilizando esta defensa yoica, se puede enfrentar de maneras sanas el estrés, la ansiedad, así como las amenazas, peligros y los retos que impone la vida cada día.

Te puede interesar: [La Represión y sus máscaras](#)

Conclusión

Las defensas del yo actúan como armaduras protectoras, cuando una adquiere mucha influencia y domina al yo, reduce su flexibilidad y adaptabilidad para enfrentar los retos del diario vivir. Durante la infancia, los riesgos y las exigencias de la existencia, es aconsejable que sean pequeños, e ir incluyendo retos más complejos a través de los años de crecimiento, de acuerdo a sus estadios del desarrollo, así el yo tendrá más posibilidades de utilizar mecanismos de defensa más adaptables y convenientes como la sublimación, siempre que sea enfocada en actividades positivas, en donde la persona pueda canalizar sus pulsiones e instintos hacia otros elementos o actividades que le sean más convenientes para su desarrollo y que se consideran más aceptables en su contexto social. Por lo que representa un mecanismo “maduro”, el cual canaliza la energía producida de maneras que contribuyen al equilibrio y desarrollo de la persona.

Los deseos libidinales y la agresividad, incluso, producen energía, la cual puede utilizarse para cumplir otros objetivos como concentrarse en algún deporte, en el desarrollo del intelecto, en actividades académicas, científicas, religiosas y en lo artístico, por mencionar algunas. Se pueden desarrollar planificar protocolos utilizando la sublimación para conseguir bienestar y salud, cuando son adecuadamente enfocados al crecimiento del individuo en algún aspecto.

Por ello, representa un instrumento que denota progreso y un desarrollo “adecuado” de la personalidad; utilizando esta defensa del yo, se puede enfrentar de maneras sanas el estrés, la ansiedad, la angustia, las frustraciones, así como las amenazas, peligros y los retos que impone la vida cada día.

Referencias bibliográficas

- Rosselló, C.G. (1980). Diccionario de Psicología. Barcelona: ELICIEN.
- Bleichmar, N. M.; Lieberman, C. y Cols. (1989). El Psicoanálisis después de Freud. México: Eleia Editores.
- Hall, Calvin, S. (1990). Compendio de psicología freudiana. México: Paidós.
- Morris, Charles, G. (2001). Introducción a la psicología. México: Pearson Educación

¿QUÉ SE ESCONDE EN EL ARTE Y LA SUBLIMACIÓN?



¿Qué se esconde en el arte y la sublimación?

¿Sabes cuántas veces hacemos cosas para distraer la atención de situaciones que nos están causando conflicto emocional?

En psicología y psicoanálisis hablamos de la represión como un mecanismo de defensa que nos echa la mano para rechazar recuerdos, pensamientos, ideas etc. de nuestra conciencia; de esta forma, todos estos se quedan guardados en nuestro inconsciente porque nos causan dolor y malestar.

Aunque puede traer problemas el evitar conflictos, no está del todo “mal”; existe una forma, productiva y generosa, que toma la represión y

es la sublimación; ésta se caracteriza por la exteriorización de sentimientos amenazantes en forma de conductas adaptativas para la sociedad y para el individuo. Así, gracias a ella, aquello que duele o que es inaceptable puede encontrar una salida en el arte, en el deporte o cualquier otra actividad de autorrealización.



Aquella represión sublimada es sin duda un gesto productivo y generoso, por ejemplo, en el caso del artista que crea, el resto disfrutamos de la sublimación de ese artista a través de su obra, dejando que nos despierte emociones. En un museo, en un teatro, en el cine, en una galería etc. Nos beneficiamos de esa sublimación, del conflicto sublimado del artista.

Cuando sublimamos obtenemos canciones, danzas simbólicas o seductoras, esculturas, medallas y trofeos de competiciones, descarga de adrenalina en un deporte “agresivo”, grandes edificios, pinturas que contienen profundos secretos de sus creadores, personajes teatralizados, entre muchas otras expresiones.

Así, podría ser muy útil que cuando te des cuenta de que inviertes más tiempo de lo normal en una actividad de este carácter, te atrevas a intentar entender qué es lo que podría estar simbolizando dicha actividad en tu vida, qué es lo que descargas en ella, qué es lo que encuentras en ella.

Es de gran ayuda que, para mantener un cierto equilibrio emocional, nuestro inconsciente haga “uso” de este tipo de mecanismos, pero si esta conducta de repente se convierte en algo que no te permite disfrutar o que te roba demasiada energía y te aparta de otras experiencias que también pueden nutrir tu vida,

entonces es posible que exista un malestar disfrazado de una actividad que parece sana e inofensiva.

Psicóloga consultora Mayra Palacios

Resumen: Cuando te das cuenta que inviertes mucho tiempo en una actividad de autorrealización como por ejemplo danza, teatro, música, artes plásticas, deportes, etc. podría ser que estas sublimando un conflicto. Una muy breve explicación del mecanismo de defensa de la represión y la sublimación.

Psipre

Psicología preventiva y psicoterapia

Sublimación y Creatividad / Catarsis y Arte

La sublimación es indispensable en la vida del ser humano. Implica depositar la libido en algo externo, por fuera del “yo”. Es el modo de satisfacer la pulsión en el ámbito de la cultura. Si uno no sublima en “algo”, se encuentra atrapado, a veces rodeado de demonios y pensamientos oscuros, y no ve salida posible. Tiene miedo, buscando ser exorcizado. La sublimación tiene relación con el goce, con la pulsión de muerte, con el placer, con la sexualidad.



Posiblemente este camino emprendido, que implica un profundo análisis y compromiso con uno mismo, vaya sacando a la luz conflictos reprimidos, dolores, angustias, y la hayan hecho conocerse mejor a sí misma

Sublimados en una obra, depositados hacia afuera, sacados a la luz, desenterrados mediante el acto creador. Aquí está la sublimación de deseos reprimidos. Es mostrar “la herida”, sin pudores, sin tapujos, para sanarla, como forma de terapia. Y esto nos conduce a la idea de que el arte en sí es

una de las mejores terapias que existen, ya sea mediante la creación o mediante la contemplación, mediante el goce estético que produzca o el desagrado...siempre que genere algo, que se cree algo, que se estimule, que se piense, que se analice, allí uno va a estar exteriorizando e interiorizando "algo", lo que sea, lo que salga a la superficie. Y ese es uno de los mejores caminos que cualquiera de nosotros puede tomar: conocerse, reconocerse, aceptarse, aprender a mirar y a ver, hacia adentro y hacia afuera.

Animémonos a destapar, a perder el miedo, usemos la creatividad para sanar, nosotros y nuestros vínculos.

Ramona-Natividad Marón

