

Represión: explorando su papel como mecanismo de defensa

La represión es un arma de doble filo. Si bien puede protegernos del malestar emocional en un sentido superficial y temporal, a largo plazo nos perjudica. Indaguemos este tema.

La represión es un mecanismo de defensa que **expulsa de la conciencia lo que se considera inaceptable y lo almacena en el plano inconsciente**, donde parece que no puede hacernos daño.



Si bien este proceso daría un alivio temporal, **usarlo en exceso, causa más problemas de los que resuelve**. Es como ocultar la mugre debajo de la alfombra: aunque no la veamos, sigue allí.

Funcionamiento del mecanismo de defensa de la represión

Según Freud, un mecanismo de defensa es una estrategia que nuestra mente utiliza, casi siempre de forma involuntaria, para protegernos del malestar; la represión es uno de ellos. Consiste en **mantener fuera de la conciencia pensamientos, deseos o impulsos que podrían resultarnos dolorosos o conflictivos.**

Imagina que una persona sufrió un abuso sexual en la infancia. En lugar de enfrentar el lastimoso recuerdo de ese evento traumático, su mente lo bloquea para protegerse del sufrimiento. Parece que resolvió el problema, pero en realidad queda encubierto y quizás surge de formas inesperadas, como pesadillas o ansiedad.

A primera vista, la represión le permite a la persona seguir adelante sin sentirse abrumada por el suceso. Sin embargo, **al mantener el dolor oculto, este puede fortalecerse y afectar en niveles más profundos.**

¿Qué ejemplos sirven para explicar la represión?

Dependiendo del estilo de afrontamiento individual, algunas personas recurren a este método con más frecuencia que otras, para lidiar con situaciones intensas a nivel emocional. Veamos otros ejemplos que ilustran el mecanismo de defensa de la represión.

Deseos sexuales

Los tabúes o las creencias sociales en torno a la sexualidad, a menudo, hacen que las personas repriman sus deseos o fantasías sexuales por temor al rechazo. Ejemplo de ello

es sentir atracción por alguien considerado «inapropiado» según las normas culturales o querer adoptar expresiones de género que desafían las expectativas tradicionales.

Recuerdos traumáticos

Es común que alguien que rechace el recuerdo de un evento traumático vivido, como un accidente grave, una situación de violencia, participación en una guerra o desastre natural, pues resulta una forma de evadir el sufrimiento emocional.

Impulsos agresivos

En el caso de las pulsiones agresivas, suelen ser reprimidas de forma automática para evitar dañar a otros o para cumplir con las normas sociales. De este modo, **las personas inhiben sus sentimientos de ira intensa**, deseos de causar daño físico o emocional a otros o su inclinación hacia la confrontación.

Emociones displacenteras

Es muy habitual reprimir las emociones negativas. Por ejemplo, **alguien bloquea el dolor por la pérdida de un ser querido para evitar la tristeza**, sin advertir que este mecanismo repercutiría a largo plazo. Es un hecho que el duelo no resuelto, con frecuencia, encuentra formas alternativas – y menos saludables – de manifestarse.

¿Existen consecuencias por reprimir?

Hay que destacar que **la represión puede tener un papel ambivalente en nuestras vidas, como todo mecanismo de defensa**. Es fundamental considerar que recurrimos a esta estrategia cuando nos sentimos desbordados o incapaces de hacer frente a una situación o emoción particular. Esto porque creemos que nos faltan recursos.

Se trata de una técnica que, en ciertas circunstancias, **puede beneficiarnos al darnos un tiempo para procesar de forma gradual lo que vivimos**, a un ritmo tolerable.

No obstante, **si dependemos demasiado de este recurso y no buscamos otras herramientas de afrontamiento**, es capaz de perjudicarnos a largo plazo.

¿Cómo ayuda la represión en psicoterapia?

A través de este método **se logra entender en psicoterapia por qué algunos pacientes se muestran reacios a hablar sobre temas particulares** o enfrentar algunos sentimientos. Y es que dicho mecanismo puede ser una causa importante de la resistencia.

De esta manera, el terapeuta reconoce que no se trata de una forma de evasión o desinterés, sino de una estrategia inconsciente que la persona emplea para evitar el malestar emocional.

Estamos ante uno de los principales mecanismos que opera en el inconsciente. Ayuda a comprender cómo ciertos pensamientos, emociones o eventos quedan por fuera de la consciencia, pero, incluso ocultos, impactan a nivel comportamental y emocional de las siguientes formas:

- **Lapsus lingüísticos:** a veces, los errores en el habla revelan pensamientos o emociones reprimidas.
- **Sueños:** dicen que los sueños son una ventana al inconsciente, que muestran el contenido reprimido.
- **Reacciones emocionales intensas o inapropiadas:** pueden ser una señal de que hay emociones silenciadas que intentan salir a la superficie.
- **Patrones de comportamiento repetitivo:** por ejemplo, una persona que busca constantemente relaciones disfuncionales estaría expresando un conflicto interno

reprimido.

- **Síntomas físicos o psicosomáticos:** dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, tensiones musculares o trastornos cutáneos. Reprimir las emociones te puede enfermar.

Otros tipos de mecanismos de defensa

Además de la represión, Sigmund Freud propuso otros mecanismos de defensa. **Todos buscan distorsionar la realidad con un fin de evitación o reducción del malestar.** Se clasifican en primarios y secundarios, según su nivel de adaptación y madurez psicológica.

Los mecanismos de defensa primarios son los más básicos y universales. Suelen estar presentes desde la temprana infancia. Abarcan la negación, la proyección y la regresión.

Por otro lado, los secundarios se desarrollan más tarde en la vida, porque implican estrategias maduras para hacer frente al malestar emocional y preservar el equilibrio psicológico. Hablamos de sublimación o canalización de emociones o deseos conflictivos, emoción desplazada, racionalización y formación reactiva.

No hay que abusar de este recurso

Durante la lectura destacamos que la represión excesiva trae consecuencias negativas para nuestra salud, ya que **toda emoción tiene su razón de ser.** Por ello, es crucial permitir que se expresen con libertad para crecer y adaptarnos de manera más saludable.

Es innegable que hacerlo resulta un desafío. En este contexto, la psicoterapia se destaca como uno de los espacios más significativos y seguros para revelar y abordar aspectos

reprimidos. El terapeuta orienta al paciente, con el propósito de identificar y enfrentar pensamientos o situaciones veladas, lo que facilita el proceso de sanación personal.

Fuente: lamenteesmaravillosa.