

Mecanismos de Defensa

Posted in [Psicología del BDSM](#) on 16 octubre 2009

Son recursos inconscientes que utilizan las personas para hacer frente a situaciones más o menos difíciles en su vida real (frustraciones, ansiedad, miedo, inseguridad, etc). Con el objetivo de que dichas situaciones no les hagan daño. Los mecanismos de defensa son un medio con el que la persona se engaña a sí misma, y para protegerse recurre inconscientemente a tácticas mentales para falsificar y distorsionar experiencias e ideas amenazantes. Cuando una persona se encuentra ante una situación de estas, lo más usual es que erija ante sí un escudo, un mecanismo de defensa para protegerse de dicha situación, aumentando su sensación de seguridad, efectividad o utilidad. Muchas veces el contexto sexual es el escaparate donde se reflejan muchos de estos mecanismos de defensa, y obviamente el BDSM como práctica amplia, está lleno de estos mecanismos. Muchas veces el mecanismo de defensa se desarrolla en el bdsm para “neutralizar” algún aspecto de la vida ordinaria. Otras veces el sujeto lleva al BDSM mecanismos propios que utiliza en su vida habitual.

No todos los comportamientos descritos como posibles son “mecanismos de defensa”, pero si es necesaria una introspección seria para que cada uno los reconozca y acepte. Los ejemplos que utilizo son todos extraídos de la realidad.

Tipos de Mecanismos de Defensa

Compensación: Este mecanismo consiste en silenciar un sentimiento de inseguridad exagerando un rasgo real, deseable, o el contrario al adoptado en la realidad.

Ejemplos: Al tomar una copa cuando se ha tenido un mal día, lo que se busca en el fondo es conseguir una sensación de euforia y seguridad que en realidad no se tiene.

Hay personas también que compensan ciertas situaciones de stress en un trabajo directivo, acudiendo a profesionales del sexo adoptando un rol sumiso. Otras, abrumados por una existencia sumisa desarrollan roles dominantes como “compensación”.

Identificación: La persona establece aquí una relación entre ella misma y otro personaje o grupo de forma que copia o imita los aspectos del otro mas llamativos.

Ejemplos: La imitación de un personaje al que admiramos, Vestirnos como él, adoptar poses y caracterizaciones.

En el BDSM hay muchas veces que el fetichismo y los disfraces esconden mecanismos de identificación. En algún caso pueden ser de esta naturaleza los “sisis” y “travestis en la intimidad”.

Racionalización: La persona se da a sí misma explicaciones que no son verdaderas, pero que le sirven para convencerse de algo y evitar aquello que le crea ansiedad, o desorden; también ocurre cuando las personas se engañan a sí mismas al pretender que una mala situación sea buena.

Ejemplos: cuando se pone el despertador pronto porque se tiene que hacer alguna tarea importante como estudiar o hacer un trabajo, y cuando suena el despertador se apaga diciéndose a uno mismo frases como: “la verdad es que no es tan importante”...

Normalmente se produce cuando un dominante pierde un sumiso. Su esquema de relación le daba la razón continuamente y no puede absorber mentalmente su fracaso convirtiendolo en una decisión suya y creando todo un entramado de argumentos que le permiten continuar con la razón aunque sin el sumiso.

Intelectualización: La persona maneja las experiencias potencialmente difíciles como si fueran objetos de estudio o de curiosidad, a fin de evitar comprometerse emocionalmente. Permite a las personas reducir el impacto de los incidentes angustiosos.

Ejemplos: En BDSM lo encontramos en todos aquellos que saben mucha teoría del bdsm y han practicado poco o nada. Su miedo al real se transforma en conocimiento y de esta forma “calman” la sensación de ansiedad que “entrar” en el tema les provoca.

Represión: Probablemente es el mecanismo más frecuente con que se bloquean las sensaciones y recuerdos, es una forma de olvido. Mediante este mecanismo todo lo que le molesta al sujeto a nivel consciente se reprime, es decir, se repliega al subconsciente y de esta manera se saca de la conciencia las ideas y recuerdos que provocan ansiedad.

Ejemplos: Una pareja esta en su casa viendo un reportaje sobre bdsm y entre ellos se lanzan frases de repusla como “No se como hay gente que les gustas esto” o “Que desvida esta la gente hoy en día”, mientras ninguno pueden dejar de mirar el programa, o cambiar de canal. La mayoría del “share” elevado de estos programas se justifica por esta razón.

La represión se da tambien cuando un integrante de la actividad BDSM reprime uno de sus gustos porque al otro le resulta “desagradable”. Las practicas mas habituales reprimidas son: Escatología, Cesiones, Humillación real profunda, Promiscuidad y Poligamia, etc.

Proyección: Estas personas reconocen con mucha facilidad y exageran las características personales de los demás que a ellas les desagradan y que no ven en sí mismas. Se da cuando se le atribuyen a otras personas cualidades propias que no se desean, con lo cual localizamos fuera de nuestro ser el problema.

Ejemplos: Una Ama que tiene cinco sumisos, al los cuales no dedica ningún esfuerzo ni tiempo, explica por un chat a otro sumiso que si su Ama no la atiende como es debido, debe dejarla inmediatamente y expone con énfasis lo importante de la dedicación. Aquello del “dime de que presumes y te diré de qué adoleces” es aquí un refrán adecuado.

Búsqueda de Atención: Sería aquel mecanismo que las personas que no se resignan a quedar en segundo lugar utilizan. Esta búsqueda de atención muestra algún tipo de carencia o déficit que hay por detrás, que habrá que estudiar.

Ejemplos: Es frecuentísimo en el BDSM, en los sumisos. La relación de dependencia crea vinculaciones progresivamente y la necesidad de tener al “Dominante” cerca y prestando atención al sumiso se vuelve imperiosa. Es mucho más frecuente en sumisas que en sumisos, pero no se debe tanto a la naturaleza, como al hecho de que la oferta de sumisos por Ama (15,5) es mucho mayor que la ofreta de sumisas por Amo (0,3).

Negación de la Realidad: Uno de los mecanismos de defensa más comunes es la negación, no reconocer una realidad dolorosa. Significa oponerse a reconocer la existencia de experiencias desagradables, de las que se está consciente, para protegerse, es un engaño a sí mismo.

Ejemplos: El Olvido del dolor o del asco que se ha tenido en una sesión y que no reaparece en las fantasías; El ser incapaz de detectar problemas en el dominante por parte del sumiso o justificarlos de inmediato; El “aceptar” a una persona como su dominante a ciegas con una fe absoluta en todo lo que haga; En algunos casos extremos creer que el nivel de sadismo o masoquismo es prudente cuando sobrepasa los límites del sentido común; Justificar prácticas peligrosas...

Aislamiento: Lo que se intenta mediante este mecanismo de defensa es huir de las situaciones de tensión. Ante una situación conflictiva se separa la situación misma de los sentimientos que provoca.

Ejemplos: La gente que desaparece de pronto del ambiente BDSM, y se pasa unos cuantos años sin “aparecer” para volver a renacer de nuevo al cabo de un tiempo; En el BDSM virtual, las desapariciones que significan solo un cambio de nick y la vuelta a empezar con otro nick;

Fantasia: Este mecanismo sería algo parecido a soñar despierto, al dar rienda suelta a su fantasía algunas personas escapan de sucesos desagradables Se da cuando la persona, recurre a la imaginación y experimenta a través de los sueños lo que no puede experimentar en la realidad. Las personas que con mucha frecuencia sueñan despiertas descubren que sus propias creaciones son

más atractivas que la realidad.

Ejemplos: La mayoría de los adeptos al BDSM se han acercado a él gracias a las fantasías, y estas se tratan en el ambiente BDSM como una cuestión habitual. Son más frecuentes en mujeres que en hombres y en homos que en heteros, pero aún así en el mundo del BDSM son cuasi universales.

Regresión: Las personas utilizan este mecanismo de defensa cuando ante un acontecimiento frustrante regresan inconscientemente a etapas anteriores de su vida. Bajo fuerte tensión las personas pueden retroceder a otras clases de conducta infantil.

Ejemplos: Muchos “fetiches” o “roles” pueden tener componentes de regresión; Los que simulan ser niños a los que se les dá pecho; Las escolares perversas o indisciplinadas; Las lolitas; Y también por otro lado, Las Madres que amamantas; Las que pegan en el culo a sus niños “malos”; O las Institutrices... Y en mi opinión, en los sumisos masculinos, llegar a ese punto en el que es necesario llorar, que sin lugar a dudas es una regresión para el hombre, aunque no para la mujer.

Formación Reactiva: Designa una forma conductual de negación, en la que el individuo expresa con exagerada intensidad, ideas y emociones que son lo contrario de lo que piensa. Cuando un deseo es reprimido, el sujeto puede realizar conductas totalmente contrarias a ese deseo, generando así una reacción negativa.

Ejemplos: Personas que defienden con exageración la monogamia en un ambiente bdsm, al mismo tiempo que ambos estan casados con personas que no son del ambiente y su pareja en real es diferente de la pareja bdsm; Un Amo que detesta públicamente a los switch y los denosta cuando puede y por otro lado en privado, intercambia roles con su pareja. Una sumisa afirmando que le gusta el dolor, cuando le disgusta profundamente, porque a su Amo y Pareja le gusta.

Desplazamiento: Mediante este mecanismo el yo exterioriza y condensa en situaciones concretas y personas del afuera, problemas internos, como una forma de ubicarlos, manejarlos o huir de ellos. Es reencauzar los motivos y emociones reprimidos, apartándolos de sus objetos originales y sustituyéndolos por otros. Es un mecanismo que permite a esos impulsos encontrar una nueva expresión.

Ejemplos: Hay sumisos que logran canalizar la sensación de dolor hacia la erotización. Otros logran erotizarse al practicar un cunilinguis si la pareja es Ama y no logran erotizarse si es sumisa. Desplazar las sensaciones que uno ha tenido al ver una película a una persona en concreto de su ambiente BDSM.

Posted in [Psicología del BDSM](#) on 16 octubre 2009