

# СУБЛИМАЦИЯ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ В ПСИХОАНАЛИЗЕ

*Верига М. Е.*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Бархатков А.И. - кандидат философских наук*

Сублимация – термин, введенный Зигмундом Фрейдом для обозначения защитного механизма психики, посредством которого энергия либидо перенаправляется в общественно и лично безопасное русло. Согласно Фрейду, именно механизм сублимации лежит в основе любой творческой деятельности и поэтому является основой всей человеческой цивилизации.

Каждый день нам приходится испытывать различные желания и принимать решения, которых требуют от нас обстоятельства и наши побуждения. Побуждения эти, однако, бывают и положительными, и отрицательными, и каждый человек должен уметь справляться с любыми из них. Одним из способов совладать с ними является процесс сублимации.

Сублимация в переводе с латинского «sublimare» буквально означает «замещать», «подменять». Впервые этот термин употребил Зигмунд Фрейд. Он был впечатлен книгой Генриха Гейне о мальчике, который в детстве издевался над собаками, а позже стал уважаемым хирургом. Фрейд назвал это сублимацией и описал как один из защитных механизмов психики, который помогает избавиться организм от чрезмерного напряжения, которое сам человек не всегда может осознать и снять. Также он предположил, что именно та энергия, которая привела ребенка к садизму, в итоге была сублимирована на действия, приносящие окружающим пользу.

В работах Фрейда речь шла в основном о либидо – неразряженном сексуальном напряжении, которое приводит индивида к творческой деятельности. Проще говоря – испытывая, но не имея возможности реализовать сильное половое влечение, человек начинает рисовать, петь, танцевать, готовить, шить и т.д. Таким образом, сублимировать означает подменять способ реализации своей потребности. Нередко это происходит, когда человек (возможно, неосознанно) хочет чего-то

стыдного, осуждаемого обществом, идущего наперекор морали, религии или уголовному кодексу.

Согласно психоаналитической теории Фрейда, личность состоит из трех компонентов. Первый из них, Ид (Оно), служит источником либидо – энергии, стимулирующей поведение. Ид состоит из всех примитивных и простых желаний и побуждений, направленных на получение удовольствия и в большинстве своем неприемлемых для общества. Вторая составляющая личности, Эго (Я), формируется позже, в детстве, для управления Ид. Для этого Эго переводит бессознательные желания в форму, соответствующую требованиям реальности и заставляет нас справляться с ними другими способами. Третий компонент личности, Супер-Эго (Сверх-Я), заключает в себе все моральные нормы, правила и ценности, усвоенные через родителей и собственный опыт жизни в обществе, следит за их соблюдением и регулирует поведение человека.

В силу такой сложной структуры, Эго приходится выступать посредником между требованиями реальности, побуждениями Ид и соблюдением морали Супер-Эго. Но поскольку удовлетворить все запросы редко представляется возможным, Эго страдает от чувства тревожности. И в этом случае сублимация – настоящее спасение от нее, направляющее любые внешние импульсы в приемлемое или даже поощряемое обществом поведение. Как итог, аффект разряжается без нарушения личных и общественных правил.

Типичные примеры сублимации:

- человек с садистическими наклонностями и влечением причинять боль другим становится хирургом;
- человек с высокой сексуальной энергетикой выражает себя через искусство, например, художество или танцы с эротическими элементами;
- человек, внутри которого кипят отрицательные эмоции, нередко начинает убирать в своем жилище или готовить пищу, усердно орудуя ножом;
- человек, который занимается спортом и участвует в соревнованиях ради получения радости и гордости от чувства победы и доминирования.

Фрейд считал способность к сублимации признаком зрелости, так как именно она позволяет людям вести себя благоразумно. Также им было высказано предположение, что сама наша цивилизация, возможно, возникла благодаря сублимации, ведь именно этот процесс заставляет людей заниматься творческой и созидательной деятельностью.

Любимым примером Фрейда был Леонардо да Винчи, великий живописец, учёный и инженер. Его вклад в развитие культуры и науки трудно переоценить. Он доводил до конца любое дело и, если начинал работать в какой-то сфере, то делал это до тех пор, пока не достигал совершенства. Зигмунд Фрейд объяснял эту особенность да Винчи полной сублимацией его сексуальной энергии. Свою необычайную работоспособность Фрейд также объяснял как результат полной и сознательной сублимации половой энергии уже в сорокалетнем возрасте.

Таким образом, сублимация – здоровый и зрелый способ борьбы с нежелательными или недопустимыми побуждениями, потому что, не давая нам навредить своими действиями себе или другим людям, она помогает распределить энергию на более полезные дела. Можно сказать, что, независимо от выбранного способа сублимации, можно быть уверенным в продуктивности и положительности ее результатов.