

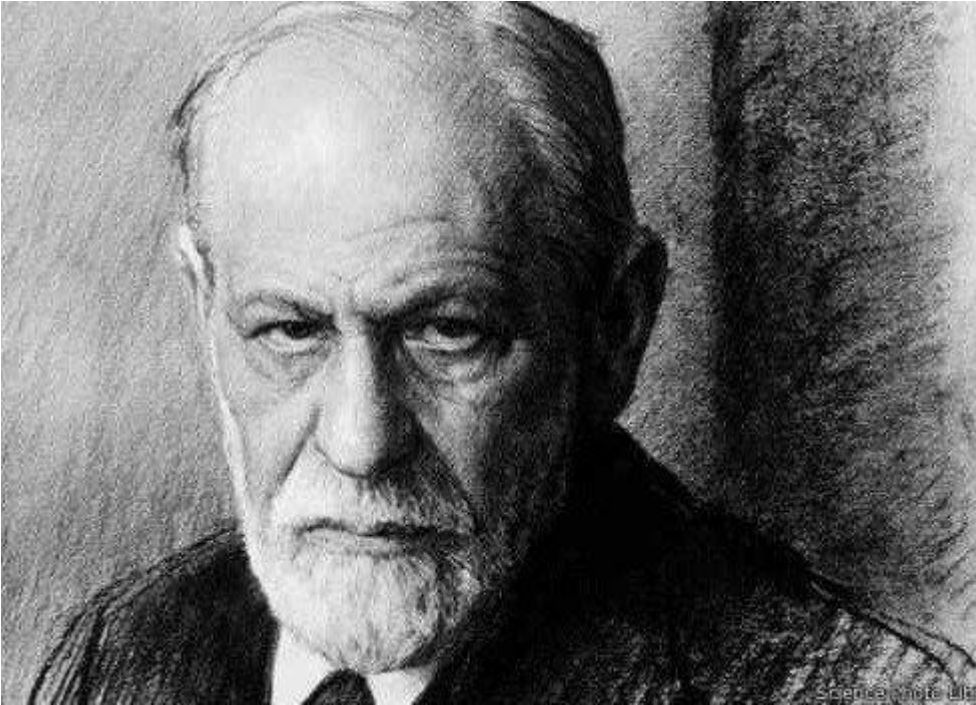
El ello, el yo y el superyó, según Sigmund Freud

El padre del psicoanálisis propuso estos tres conceptos, conocidos como 'instancias psíquicas'.

De todas las teorías desarrolladas por Sigmund Freud, la del **Ello**, el **Yo** y el **Superyó** es una de las más famosas. Según su enfoque psicodinámico, cada una de estas estructuras representa una instancia psíquica que, desde nuestro sistema nervioso, nos llevan a perseguir unos intereses que chocan entre sí.

Así pues, el *Ello*, el *Yo* y el *Superyó* son los conceptos que Freud utilizó para referirse al conflicto y la lucha de fuerzas antagónicas que, según él, rigen nuestra forma de pensar y de actuar. El objetivo del psicoanálisis era, por lo tanto, hacer aflorar la verdadera naturaleza de los conflictos y los bloqueos que según Freud estaban en la base de la psicopatología. Veamos con algo más de detalle qué ideas estaban detrás de esta teoría.

Las tres instancias psíquicas de la teoría de Freud



El enfoque psicodinámico, que nació con el psicoanálisis de Freud, se **fundamenta en la idea de que los procesos psíquicos que se producen en cada persona están definidos por la existencia de un conflicto**. De ahí viene el término "dinámica", que expresa esa constante sucesión de acontecimientos por las que una parte intenta imponerse a la otra. Los conceptos del Ello, el Yo y el Superyó forman el apartado de la teorías de Freud en el que esta idea de choque entre diferentes estructuras psíquicas queda más patente.

Pero alejémonos de términos tan abstractos. ¿En qué se basa esa lucha que según Freud se libra en nuestra cabeza de manera **fundamentalmente inconsciente**? ¿Qué intereses y objetivos hay en juego según el padre del psicoanálisis? Para responder estas preguntas primero es necesario definir qué son el Ello, el Yo y el Superyó, las tres entidades que para Freud explican la personalidad de los seres humanos a través del modo en el que luchan entre sí.

1. El Ello

Freud proponía que el Ello o Id es la estructura de la psique humana que aparece en primer lugar. A diferencia de lo que ocurre con el Yo y el Superyó, está presente desde que nacemos, y por lo tanto durante los primeros dos años de nuestras vidas es la que manda a lo largo de ese periodo de tiempo.

El Ello **se mueve a partir del principio del placer inmediato**, y por eso lucha por hacer que las pulsiones primarias rijan la conducta de la persona, independientemente de las consecuencias a medio o largo plazo que eso pueda conllevar. Por ello se suele considerar que el Ello es "la parte animal" o "instintiva" del ser humano.

2. El Yo

Esta instancia psíquica surgiría a partir de los dos años y, a diferencia del Ello, se regiría por el principio de la realidad. Eso significa que el Yo **está más enfocado hacia el exterior**, y nos lleva a pensar en las consecuencias prácticas de lo que hacemos y los problemas que puede generar una conducta demasiado desinhibida. Esto hace que se enfrente al Ello para aplacar las pulsiones que emanan de él, para lo cual utiliza los **mecanismos de defensa**.

En definitiva, el Yo es, según la teoría de Sigmund Freud, la instancia psíquica que se encarga de hacer que la fuerza del Ello no tome el control del cuerpo llevándonos a situaciones catastróficas a corto plazo, y que la del Superyo no llegue a asfixiarnos por su carácter restrictivo. No es simplemente una entidad que limita la influencia de las otras dos, sino que tiene su propia agenda e intereses y se rige por una lógica distinta: la de lo pragmático y la supervivencia.

3. El Superyó

El Superyó aparecería según Freud a partir de los 3 años de vida, y es **consecuencia de la socialización (básicamente aprendida a través de los padres)** y la interiorización de normas consensuadas socialmente. Es la instancia psíquica que vela por el cumplimiento de las reglas morales. Es por eso que el Superyó presiona para realizar grandes sacrificios y esfuerzos con tal de hacer que la personalidad de uno mismo se acerque lo máximo posible a la idea de la perfección y del bien.

Como el Ello rechaza totalmente la idea del sometimiento a la moral y el Yo, a pesar de tratar de frenar las pulsiones, también se mueve por objetivos egoístas centrados en la supervivencia y lo pragmático de adaptarse al entorno, El Superyó se enfrenta a ambos. Para el padre del psicoanálisis, el Superyó tiene sentido en un contexto en el que la influencia de la sociedad nos obliga a adoptar conductas de vigilancia de uno mismo para evitar las confrontaciones con los demás, aunque a la larga esta influencia vaya mucho más allá de esta lógica orientada a la socialización y pase a constituir un elemento fundamental de la creación de la identidad del individuo.

El equilibrio entre las fuerzas

Freud creía que todas estas partes de la psique existen en todas las personas y, a su modo, son parte indispensable de los procesos mentales. Sin embargo, también creía que la lucha entre el Ello, el Yo y el Superyó en ocasiones puede generar descompensaciones que producen sufrimiento y la aparición de psicopatologías, por lo que **se debía tratar de re-equilibrar la correlación de fuerzas a través del psicoanálisis**. De hecho, una de las características de las teorías de Freud es que crean un concepto de la salud mental en la que los trastornos no son la excepción, sino la norma; lo más común son los desajustes entre estas instancias

psíquicas, debido a que los problemas mentales permanecen implícitos y latentes en la lucha interna que mantienen entre ellas.

Por ejemplo, si el Superyó llega a imponerse, la represión de pensamientos y emociones puede llegar a ser tan excesiva que periódicamente se producen crisis nerviosas, algo que atribuía **por ejemplo a los casos de mujeres con histeria** demasiado adheridas a una moral rígida y profundamente restrictiva.

Por otro lado, si el Ello predominaba, esto **podía dar paso a la sociopatía**, una impulsividad que pone en peligro tanto a la persona que la experimenta como a los demás, ya que la prioridad absoluta es satisfacer necesidades con urgencia.

Este concepto de equilibrio entre fuerzas impregnó totalmente la obra de Sigmund Freud, ya que no creía que existiese una solución definitiva al enfrentamiento entre las tres instancias psíquicas: las personas más sanas no son aquellas en las que el Ello, el Yo y el Superyó han dejado de luchar (cosa imposible, según él), sino aquellas en la que esta lucha causa menos infortunios.