

Una carta antes de que empieces a leer.

Vas a leer un capítulo del libro «Los engranajes de la mente».

Es el capítulo sobre la voz que llevas dentro y te dice «no es suficiente», «esto te ha quedado regular», «otros lo habrían hecho mejor». No la imaginas.

Tiene historia, tiene nombre y tiene función. Este capítulo va de cómo se monta.

Léelo despacio. No es ejercicio, no es deber. Es lectura.

Si al cerrarlo te has visto en alguna escena, ya sabes lo que toca: seguir leyendo el resto.

— *Daniel Orozco Abia*

Psicólogo General Sanitario · CV11515 · TWIM Project

CAPÍTULO III
**EL YO Y
EL SUPERYÓ**



A medida que Freud profundizaba en la psique humana, identificó que dentro del Yo parecía existir una instancia especial que actúa como juez o censor de nuestras acciones y deseos. Es como si en nuestra mente habitara una autoridad interior que nos insta: “deberías comportarte así, no deberías pensar esto”. Freud denominó a esa instancia el Superyó (Über-Ich, literalmente “Superyó” o “Suprayó”), y la describió como una especie de conciencia moral interna y también como el ideal al que aspiramos ser. El Superyó es, en cierto sentido, nuestro “Yo idealizado” y al mismo tiempo el “crítico interno” que compara nuestras acciones reales con ese ideal.

Para entender cómo surge el Superyó, Freud recurrió a la historia personal: la infancia,



en particular al complejo de Edipo. Aquí entra en juego la mitología que inspiró a Freud: el mito griego de Edipo. Recordemos brevemente: Edipo, sin saberlo, mató a su padre Layo y se casó con su madre Yocasta. Al descubrir la verdad, lleno de horror y culpa, Edipo se cegó a sí mismo. Freud vio en este mito una representación exagerada de algo universal: todos los niños pequeños, en cierta fase (alrededor de los 3 a 5 años), experimentan deseos amorosos hacia el progenitor del sexo opuesto y rivalidad celosa hacia el progenitor del mismo sexo. Es decir, en el inconsciente infantil, el niño varón querría “acaparar” el cariño de mamá exclusivamente para él (como si quisiera tomar el lugar de papá), y la niña desearía ser el

centro único para papá (rivalizando inconscientemente con mamá). A este conjunto de deseos y fantasías, generalmente inconscientes y pronto superados, Freud lo llamó Complejo de Edipo.

Obviamente, en la realidad el niño no puede (ni debe) cumplir esos deseos edípicos. Con el crecimiento y la educación, el niño aprende que debe renunciar a esas fantasías incestuosas y hostiles. ¿Qué ocurre entonces con esa intensa carga emocional? Freud plantea que el niño varón, por ejemplo, finalmente se identifica con su padre en lugar de rivalizar con él. En otras palabras, el niño inconsistente renuncia al deseo de “tomar el lugar” del padre con mamá, y en cambio adopta al padre como modelo a imitar. De este modo, introyecta (internaliza) la figura paterna. Las normas, prohibiciones y valores del padre pasan a vivir dentro del propio niño.

De rival, el padre pasa a convertirse en un ideal para el niño (“quiero ser como papá”). De forma similar, la niña internaliza a la madre y simultáneamente se da en todos también lo que Freud denominaría el Edipo negativo, es decir, el deseo por el progenitor del mismo sexo y la identificación con el contrario.

En todos los seres humanos, decía Freud, coexisten identificaciones femeninas y masculinas. De ahí que considerara que la homosexualidad no constituía ninguna enfermedad psíquica sino el simple predominio de la identificación con el progenitor del otro sexo.

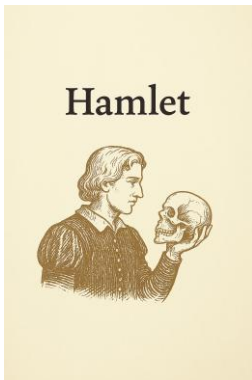
Este proceso es fundamental en la formación del Superyó. Freud sostiene que el Superyó es precisamente el heredero del complejo de Edipo. Al internalizar a los padres, el niño crea dentro de sí mismo una instancia que representa la autoridad, las leyes y los ideales

parentales. Así, el niño que antes necesitaba que mamá y papá le dijeran qué está bien o mal, ahora lleva esa voz dentro de sí. Es el nacimiento de la conciencia moral propia. Por ejemplo, supongamos que un niño aprendió de sus padres que mentir está mal y era castigado por ello. En la adolescencia, si ese joven miente, puede que ya no necesite la amenaza de un castigo externo: sentirá culpa por sí mismo, porque su Superyó (formado en base a la norma parental) le reprocha la mentira.

Podemos decir que el Superyó se forma por identificación con las figuras parentales (u otras figuras de autoridad significativas) y acumula las normas, prohibiciones y también los ideales que esas figuras encarnan. Es a la vez un juez (porque nos evalúa y nos puede castigar con remordimiento) y un ideal (porque nos señala cómo deberíamos ser en el mejor de los casos).

Freud también lo llamó Ideal del Yo, justamente para remarcar esta función de modelo ideal interno.

Para ilustrarlo con literatura clásica: pensemos en la figura de Hamlet, el príncipe de



la famosa obra de Shakespeare. Hamlet es un personaje atormentado por fuertes mandatos morales internos: debe vengar la muerte de su padre (es su

deber filial), pero al mismo tiempo sus escrúpulos morales y dudas lo paralizan. Podemos imaginar que Hamlet tenía un Superyó muy severo: la voz interior de su fallecido padre (literalmente aparece como un fantasma en la obra) le exige venganza, mientras que su propia conciencia le impide cometer un asesinato a sangre fría —teme estar haciendo algo moralmente condenable o

incluso condenar su alma. Esa pugna interna de Hamlet ejemplifica cómo el Superyó puede implacablemente empujar a una persona (le ordena “¡haz justicia, castiga al culpable!”) y a la vez criticar cualquier acto que se salga de los altos estándares morales. Hamlet peca de inacción porque cualquier opción parece reñida con alguna exigencia de su conciencia. Un Superyó demasiado rígido puede llevar, como a Hamlet, a la indecisión, la angustia, el autorreproche, por no poder cumplir con ideales imposibles o por sentirse culpable ante cualquier falta.

Freud describe el Superyó en términos casi personificados: como la voz interna de un padre estricto con la que el Yo debe tratar. Un Superyó equilibrado guía al individuo hacia comportamientos aceptables y aspiraciones valiosas (por ejemplo, “sé honesto, esfuérate, sé amable con los demás”); pero un Superyó

excesivamente severo puede volverse cruel y tiránico con el Yo. “El Superyó puede volverse hipermoral y entonces tan cruel como sólo puede serlo la conciencia moral”, dice Freud. Esto lo vemos en personas consumidas por la culpa o el autocastigo: su juez interno no les deja pasar una. Un ejemplo literario sería el personaje del Inspector Javert en Los Miserables de Víctor Hugo, cuya rígida brújula moral (una especie de Superyó inflexible) lo lleva a perseguir obsesivamente al protagonista por una falta menor y, incapaz de reconciliar clemencia con justicia, termina destruyéndose. O pensemos en aquellos ascetas o penitentes religiosos extremos que se someten a dolor y privaciones: su Superyó hipermoral les exige pureza absoluta, castigando duramente cualquier “pecado” o deseo mundano que su Ello pudiera albergar. Freud decía que, en ciertos casos de neurosis, *“el Superyó se vuelve sádico y el Yo se transforma*

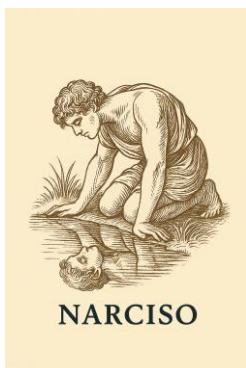
en su víctima”—una forma dramática de expresar que el juez interno puede volverse cruel.

Además de la conciencia moral (distinción entre el bien y el mal, con sentimientos de culpa cuando transgredimos nuestras normas internas), el Superyó contiene el mencionado ideal del Yo. Este ideal es la imagen de perfección a la que aspiramos. En la infancia inicialmente es “quiero ser como papá/mamá” (o quien haya sido admirado); con el tiempo puede amalgamar otros ideales sociales y personales (el ideal de “hombre perfecto”, “mujer perfecta”, o ideales profesionales, etc.). El Narcisismo primario que todos tuvimos —ese amor a uno mismo cuando éramos el centro del cariño en la niñez— no desaparece, sino que en parte se transforma en amor al ideal: queremos sentir el mismo orgullo y satisfacción que sentimos alguna vez, pero ahora condicionado a cumplir con cierto ideal. Aquí es

oportuno mencionar el mito de Narciso, el joven que según la mitología griega se enamoró de su propio reflejo en el agua, incapaz de amar a nadie más. Narciso es una gran metáfora de la auto admiración y sus peligros.

En términos psicológicos, todos llevamos un Narciso interno en la forma del ego ideal: una imagen de lo que querríamos ser, a la que admiramos, y con la que buscamos coincidir para amarnos a nosotros mismos plenamente.

Cuando logramos acercarnos a ese ideal (por ejemplo, alcanzamos un logro deseado, actuamos de acuerdo con nuestros valores más



altos), sentimos orgullo y autoestima; cuando nos percibimos lejos de él, sentimos vergüenza o inferioridad. Así, Narciso que mira su reflejo es como nuestro

Yo midiendo su imagen contra el espejo del ideal: si la imagen coincide, nos extasiamos; si no, sufrimos desazón.

Volviendo a la dinámica entre las instancias: ¿cómo interactúan el Yo y el Superyó? El Yo, que ya tenía la difícil labor de mediar entre los impulsos del Ello y la realidad, ahora tiene también que rendir cuentas al tribunal del Superyó. El Superyó constantemente compara las acciones del Yo (y aun los pensamientos y deseos del Ello) con sus estándares. Si el Yo cede ante un deseo del Ello que el Superyó considera reprobable, el Superyó castigará al Yo con sentimientos de culpa o inferioridad. Por ejemplo, una persona a dieta estricta (impuesta por su ideal de salud o belleza) si cae en la tentación de comer un pastel, inmediatamente sentirá que “ha fallado”, se reprochará con dureza. El malestar

psicológico de la culpa es el “latigazo” con el que el Superyó disciplina al Yo.

Al mismo tiempo, cuando el Yo logra actuar conforme al ideal del Superyó, este le brinda recompensa bajo la forma de orgullo o satisfacción de conciencia. Es decir, la paz interior y el sentimiento de virtud son el premio por obedecer a esa brújula interna. De esta forma, el Superyó motiva al Yo a comportarse bien y desanima las transgresiones mediante un sistema interno de recompensa y castigo: orgullo vs culpa.

Hay un aspecto interesante que Freud señala: en muchos individuos, el Superyó permanece en gran parte inconsciente. Es decir, uno no siempre es claramente consciente de todas las reglas internas que tiene, pero actúan de fondo.

Sabemos que el Superyó está activo cuando sentimos sus efectos (esa inquietud al hacer algo “mal” aunque nadie nos vea, o esa sensación cálida al hacer “lo correcto” aunque nadie nos lo haya pedido).

Incluso Freud menciona el sentimiento inconsciente de culpa: a veces una persona se siente crónicamente culpable o desvalorizada sin saber exactamente por qué, lo cual sugiere un Superyó muy severo actuando desde las sombras. En ocasiones, en la terapia psicoanalítica, el paciente descubre que se estaba autocastigando inconscientemente por deseos que tuvo de niño o por sentimientos hostiles que nunca reconoció. El Superyó puede así volverse una fuente de sufrimiento interno si sus estándares o prohibiciones son demasiado rígidos y el Yo constantemente “falla” ante ellos.

Resumiendo, las características del Superyó:

- Origen: Se forma por interiorización de las figuras parentales y asimilación de las normas y valores culturales. Es el heredero del conflicto edípico y de la larga dependencia infantil hacia los padres.
- Funciones: a) Conciencia moral, que vigila y juzga nuestras acciones, produciendo sentimientos de culpa o remordimiento cuando violamos sus mandatos. b) Autoobservación, monitorea nuestros pensamientos e intenciones (no solo los actos) evaluándolos según criterios ideales. c) Ideal del Yo, propone modelos de perfección, metas y aspiraciones hacia las cuales esforzarse, y genera sentimientos de orgullo o vergüenza e inferioridad según nuestro desempeño.

- Características: Es en parte consciente (p. ej., cuando deliberadamente pensamos “no debo hacer esto, es incorrecto”) pero en gran medida inconsciente (actúa automáticamente, sin que pensemos explícitamente en la norma). Puede ser benigno y guía de conducta prosocial, o puede ser muy severo y volverse una fuente de conflictos internos. No está ligado al principio de realidad, sino más bien a valores absolutos (el Superyó no negocia como el Yo; es inflexible en sus exigencias, un deber es un deber). Con frecuencia, exige al Yo la renuncia completa a las satisfacciones del Ello si estas contradicen los ideales morales.

Al internalizar la autoridad en forma de Superyó, el ser humano logra un autocontrol mucho más eficaz. Ya no depende solo del

castigo externo: aun en soledad, la persona se comporta según su conciencia.

Esto permitió, en términos evolutivos y culturales, la vida en sociedad regida por normas compartidas, que cada individuo acata internamente. Pero, como contrapartida, el hombre civilizado paga un precio con cierta cuota de infelicidad psíquica: los deseos del Ello nunca desaparecen, y el Superyó a menudo los reprime estrictamente, generando tensiones internas. Freud expuso en su obra “el malestar en la cultura” que la civilización implica represión de instintos y eso produce inevitable malestar.

Ahora tenemos delineadas las tres instancias: Ello (impulsos instintivos), Yo (mediador racional) y Superyó (conciencia moral e ideal). La mente humana, según Freud, es el escenario de la interacción de estas tres agencias. No debemos pensar en ellas como lugares físicos,

sino más bien como funciones o aspectos dinámicos que pueden coincidir espacialmente.

Llegados a este punto, conviene visualizar un cuadro general: el Ello es la fuente de energía y deseos, enteramente inconsciente y atemporal; el Yo que se desarrolla a partir del Ello, tocando la realidad, es en parte consciente, en parte preconscious e inconsciente. Es el operador del pensamiento lógico y de la memoria procedimental y el dueño de la motricidad; el Superyó se escinde del Yo (durante el Edipo) como depósito de las normas e ideales parentales, actuando inconscientemente sobre el Yo con sanciones y exigencias.

Podemos imaginarnos la psique como una pequeña empresa: El Ello sería el departamento de producción (fábrica de impulsos, trabaja 24/7 generando “producto” –deseos– sin criterio de a dónde enviarlos). El Superyó sería el

departamento de control de calidad y auditoría (establece estándares muy altos y rechaza todo lo que no los cumpla, o penaliza a la empresa si no se siguen las normas). Y el Yo es la gerencia que está entre ambos: recibe la materia prima del Ello y debe decidir qué hacer con ella para vender un producto aceptable en el mercado (la realidad), todo esto bajo la supervisión estricta del departamento de calidad (Superyó). La gerencia (Yo) a veces debe frenar la producción (reprimir impulsos) para no sacar algo defectuoso o prohibido al mercado, a veces debe negociar con los auditores cierta flexibilidad, y siempre tiene que presentar resultados ante la junta directiva (la realidad y la sociedad). ¡Vaya tarea tiene el Yo!

Esta metáfora empresarial nos lleva al siguiente capítulo, donde veremos cómo el Yo logra (o intenta lograr) equilibrar las demandas

de sus “jefes”: Ello, Superyó y realidad. Pero antes, queda por abordar un tema fundamental que Freud incorporó a su teoría: las fuerzas motivacionales últimas del Ello, las pulsiones básicas de la vida psíquica.

Freud concluyó que todos los innumerables deseos del Ello podían agruparse en dos grandes categorías de pulsiones. A eso dedicaremos el próximo capítulo.

Preguntas para explorar

- ¿Tienes una voz interna crítica?
¿Qué te dice cuando te equivocas?
- ¿Cuáles son los ideales que intentas alcanzar? ¿Sientes que vienen de ti o de mandatos externos?
- ¿Has sentido culpa sin saber exactamente por qué?

AHORA QUE HAS LEÍDO ESTO

Hay otros cinco engranajes como este dentro del libro.

Este era el capítulo III. Hay otros cinco que trabajan el resto del mapa: el Yo y el Ello, las pulsiones de vida y de muerte, los mecanismos de defensa, la angustia y los síntomas, y cómo se cambia algo de verdad cuando se ha entendido.

Es psicoanálisis aplicado, escrito para gente que no es psicólogo y no quiere serlo. 186 páginas. Sin jerga.

EL LIBRO COMPLETO

Kindle 7,68 € · Tapa blanda 15,38 € · Tapa dura 14,94 €

amazon.es/dp/B0FR8PSQT3

Y SI NO QUIERES LIBRO, PERO SÍ QUIERES SEGUIR LEYENDO

«Te escribo» — una carta cada tanto, sobre la mente, el cansancio y lo que no se dice. Sin algoritmo, sin spam, sin nada que vender en cada email.

twimproject.com/newsletter/