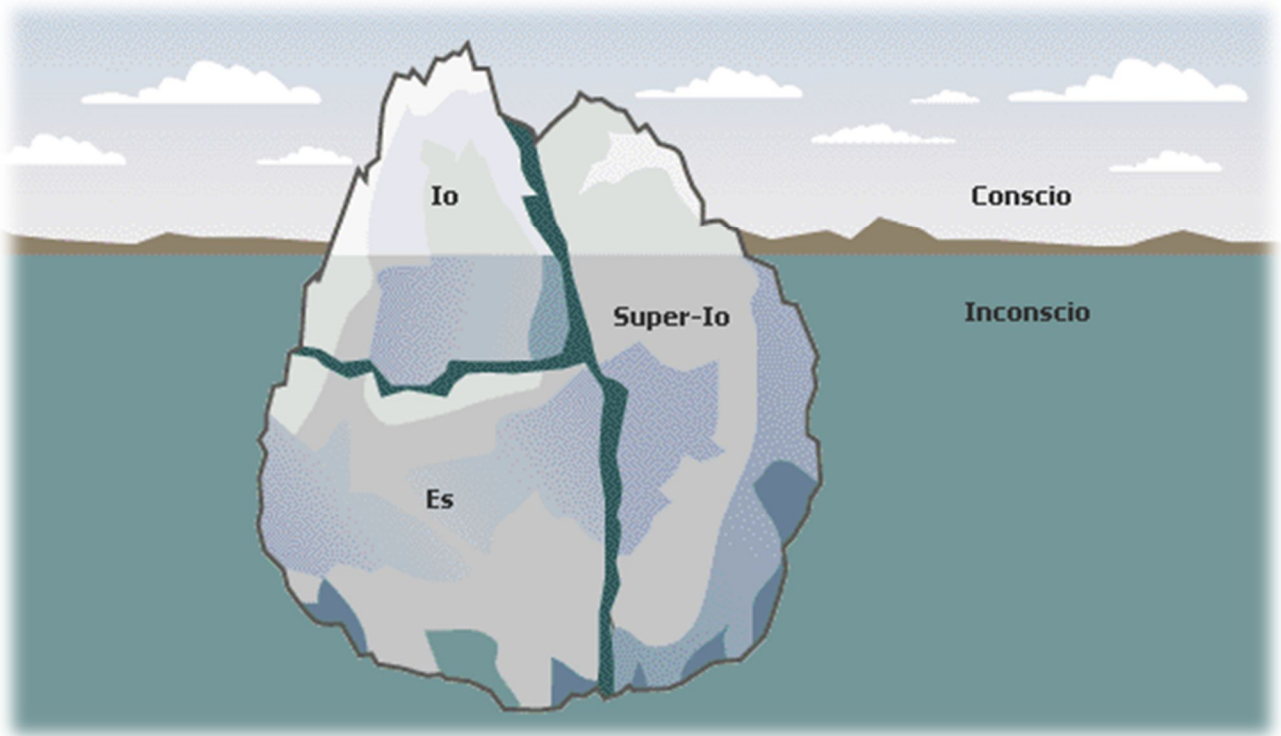


Es, io e super io. Ecco come funziona la personalità



La teoria freudiana delle tre istanze: es, io e super io

Per ogni essere umano, in principio era l'**ES**. Il neonato, infatti, è governato dall'energia psichica e dalle forze pulsionali dell'**ES**. Ma cosa sono l'**es**, l'**io** e il **super io**? **Es, io e super io** sono le tre **istanze** ipotizzate da **Freud** per spiegare la **personalità**. Cerchiamo di capire meglio di cosa stiamo parlando.

Innanzitutto facciamo una premessa: all'inizio del secolo scorso i teorici della personalità ritenevano che il comportamento viene stimolato da "forze interne" di cui non siamo consapevoli (**inconscio**). Queste "forze interne" si sono plasmate durante le esperienze dell'infanzia. Inizialmente, lo stesso **Freud** distingueva nel soggetto solo due dimensioni: il **conscio** e l'**inconscio**.

Per descrivere meglio la **struttura della personalità**, Freud si spinse oltre fino a descrivere una complessa teoria secondo la quale la **personalità** è composta da tre istanze separate ma interagenti tra loro: l'**es io super io**.

Queste tre istanze possono essere rappresentate graficamente per mostrare la loro relazione con l'inconscio e il conscio, cioè con ciò che è "consapevole" e "inconsapevole".

Es - io - super-io

Spiegazione. Nell'immagine in alto si può notare la classica analogia con l'**iceberg**. La parte sommersa dell'iceberg è rappresentata dall'inconscio e corrisponde all'**es**, a una porzione dell'**io** e una del **super io**. La zona emersa dell'iceberg è la parte cosciente costituita da una porzione dell'**io** e del **super io**. Dell'**es** non vi sono parti che costituiscono il **consiglio**.

Es io super io, dunque, costituiscono un modello generale della personalità. Le interazioni tra queste tre istanze possono spiegare il **comportamento**.

Principio di piacere e principio di realtà

La parte **innata della personalità** è l'Es e da qui che si origina l'**io** e il **super io**. Questa componente non è organizzata ed è connessa, in modo primitivo, a **pulsioni** interne come fame, sesso e impulsi irrazionali. Le forze dell'Es puntano ad alleviare tensioni e a ottenere **soddisfazione immediata**.

La realtà non coincide mai con il piacere immediato, così l'**es** genera costanti **pressioni** che devono essere *gestite*. Qui entrano in gioco **io** e **super io**.

Come premesso, il neonato "funziona" motivato dalle forze pulsionali dell'es. Crescendo, il neonato deve fare i conti con la realtà: anche se ha fame, non sempre può mangiare, crescendo dovrà fare a meno del pannolino e "conformarsi" a regole che via via diventano più insostenibili per l'**es**. Se l'es si muove seguendo il **principio di piacere**, l'**io** segue il **principio di realtà**. Secondo questo principio, l'energia istintiva è repressa per mantenere la sicurezza dell'individuo e mantenere il legame (prima il legame materno e poi l'integrazione nella società).

L'**io** è il *direttore generale della personalità*, prende decisioni, controlla le azioni (è dall'**io** che nasce il **comportamento**) e gestisce i rapporti con il prossimo. E' l'**io** che ci consente di risolvere i problemi in modo complesso. Un *Io* ben strutturato e forte, sa tollerare le tensioni generate dall'es.

Super-io

Spiegazione. Secondo **Freud**, il **super-io** è l'ultima struttura della personalità in ordine di sviluppo. Ogni "no", ogni "imposizione" elargita dai nostri genitori, va a formare il super-io. Questa istanza rappresenta la linea di demarcazione tra **giusto e sbagliato**. In pratica i concetti di bene/male o giusto/sbagliato sono dettati dal super io e tramandati dai genitori, insegnati, modelli di riferimento e dalla stessa società.

Il **super io** è composto da due componenti:

- la coscienza
- l'ideale dell'io

Per intenderci, la coscienza è ciò che ci fa sentire in colpa quando sappiamo di aver sbagliato, è ciò che ci scandisce obblighi morali e di condotta. L'ideale dell'Io è ciò che vorremmo essere, anzi, ciò che dovremmo essere, è la persona perfetta. Per intenderci, l'ideale dell'io è **ciò che ci fa essere severi con noi stessi**.

pubblicità

E' chiaro che **es** e **super io** spingono verso due direzioni opposte. L'es verso il piacere immediato, il super io verso un'idea di perfezione. Sia la struttura dell'es che quella del super-io, prese singolarmente, sarebbero incompatibili con la realtà. L'es, egoista, intento alla ricerca del piacere e a soddisfare ogni desiderio... Il super io volto al virtuosismo e alla perfezione, incapace di fare i dovuti compromessi con la realtà. E' l'**io** che tiene in equilibrio la personalità, mitigando la volontà dell'es e del super io.

Secondo le teorie psicoanalitiche di Freud, il genere maschile avrebbe un **super io** più sviluppato del genere femminile per una sostanziale differenza che si verifica nello sviluppo della personalità, durante la fase fallica, con il **complesso di Edipo**.

Nevrosi

L'esigenza di una teoria di base che potesse spiegare il funzionamento della **personalità**, per **Freud**, era molto sentita: i suoi pazienti descrivevano stati di angoscia come esperienza emotiva intensa. Secondo Freud, **l'angoscia è un segnale di pericolo inviato all'io**. L'angoscia può sicuramente nascere da paure reali (come assistere a una rapina!) ma può anche presentarsi nella forma di **nevrosi** (angoscia nevrotica) che sorge come impulso irrazionale, a livello dell'**ES**.

L'es genera costantemente forze che mettono sotto pressione l'io e il super io. E' la risposta dell'io e del super io agli impulsi dell'es a determinare il nostro comportamento.

Io super io es: meccanismi di difesa

Io, super io ed **es** non funzionano sempre in armonia. Quando l'angoscia irrompe e diventa incontrollabile si innescano una serie di meccanismi di difesa. I **meccanismi di difesa** sono strategie dell'**inconscio** per **nascondere** l'angoscia a se stessi e agli altri. Il meccanismo di difesa più studiato è la **rimozione**.

Un "impulso dell'es" inaccettabile e spiacevole viene rispedito e compartimentato alla parte dell'inconscio. In pratica si va a ignorare un ricordo o un qualsiasi impulso che può generare un conflitto. Tutti noi, in misura diversa, ogni giorno sfruttiamo (o siamo vittime!) di **meccanismi di difesa**.

Per approfondire il funzionamento delle tre istanze di Freud (**io es super io**) puoi leggere l'approfondimento dedicato in cui vediamo cosa succede al nostro

comportamento quando l'es oppure il **super io** prende il sopravvento sulla nostra **personalità prevalendo sull'io**.

Come Freud ha suddiviso la psiche umana: io es e super io.

Secondo la teoria Freudiana la psiche si suddivide in tre istanze: Es, Super-io ed Io. L'evoluzione di queste tre istanze, se non ostacolata da traumi e problematiche, consente ad un individuo di poter vivere in armonia con se stesso e con ciò che lo circonda.

Volendo rendere il concetto sin da subito di maggiore comprensione, diciamo che se queste istanze fossero tre persone, l'Es sarebbe un istintivo, quello che se vuole una cosa se la prende, non gliene frega niente degli altri, fuma, beve e dice parolacce; il Super-Io è un po' un perbenista, quello che dice: *"questo non si fa!....questo non si dice!"*, che bada al parere degli altri prima del suo, fissato con le buone maniere e che ovviamente non beve, non fuma e non dice parolacce. Infine c'è quel poveraccio dell'Io. Quello saggio ma incastrato tra questi due. Se potesse li pianterebbe in asso e andrebbe via, ma non può, così come non può nemmeno schierarsi, perché è bloccato lì nel mezzo a cercare di mediare.

Queste "persone" non sono tutte presenti in un individuo sin dalla nascita, si sviluppano e si evolvono insieme alla persona, per tale motivo la loro "evoluzione" può essere ostacolata e danneggiata da eventi che coinvolgono la vita di un individuo. Solo l'Es è presente sin dalla nascita di un individuo. Essa rappresenta la parte più istintiva e impulsiva di un individuo, quella che cerca di soddisfare ogni suo bisogno sia di tipo sessuale che primario: mangiare, dormire.....

Vi presento l'Es

Come ho già accennato, l'es non ha censure, non ha regole. Per esempio, se ha fame sa che deve piangere, così la mamma si accorgerà che è affamato. L'atto di piangere è ovviamente il suo modo per ottenere la soddisfazione al bisogno. E se non ci fossero freni per L'Es?

L'Es potrebbe iniziare a fare capricci e andare oltre a quelli che sono i suoi bisogni primari come il cibo. L'Es potrebbe prendere il sopravvento e andare oltre ai suoi bisogni primari. Per esempio, un'uomo adulto attratto sessualmente da una donna, potrebbe costringere quella donna a cedere al suo desiderio anche contro la sua volontà sfociando nella violenza.

Vi presento il super-io

Per fortuna tutto questo non accade (per lo meno dovrebbe non accadere), perchè crescendo il bambino riuscirà a mettere degli ostacoli all'Es, riuscirà pertanto a frenarlo, grazie alla nascita del Super-io.

Il Super-io (vi ricordate, il perbenista) si sviluppa solo alla risoluzione del complesso Edipico. Questo evento psichico si presenta a seguito di processi inconsci e nel bambino non ne resta memoria. Se il complesso di Edipo si risolve normalmente e non vi sono situazioni disfunzionali, violenze in famiglia o traumi di vario genere, si forma il Super-io.

Al Super-io gli tocca fare il censore, (non a caso l'ho definito il perbenista) ma soprattutto gli tocca assicurarsi che il bambino da adulto metta in pratica tutto ciò che ha acquisito durante la crescita. (e quando dico tutto, intendo tutto....nel bene e nel male).

Ed è qui che possono nascere i problemi. Per esempio, se il genitore punisce il bambino perché ha rotto un vaso il bambino capisce che è sbagliato e che sarà punito se lo fa ancora, quindi il suo Super-io lo porta a non ripetere quell'azione dato che è spaventato all'idea della punizione. Se il bambino si è comportato bene i genitori lo premiano e il Super-io aggiunge quel comportamento alla sua "lista".

Inutile dirvi che questa lista determinerà nel bene o nel male il carattere dell'individuo. Mi chiederete: perché?

Purtroppo il super io si basa sugli schemi comportamentali e principi appresi dal comportamento dei genitori. E' dal Super-io che nascono i sensi di colpa, di vergogna o, a contrario, di soddisfazione anche in età adulta. Insomma, anche se i comportamenti e le azioni si sono evolute, ci si sentirà comunque "in colpa" anche da adulti per aver buttato un vaso.

Ma per fortuna vi è l'Io....(fortuna? Facile a dirsi)

L'Io è una sorta di mediatore tra l'Es e il Super-io. Si genera quando il bambino è ormai in grado di vedere se stesso come "individuo distinto dagli altri". E' una sorta di bilancia tra le due parti e ne modera l'agire, le mette "d'accordo". E' grazie all'Io che la psiche è in equilibrio e in armonia con il mondo esterno. Ma l'Io può risultare debole e perdere il controllo sul super-io, generando contrasti che possono risultare pericolosi per la psiche

Quando il Super-io prende il sopravvento sull'Io?

Un'infanzia negata, un'infanzia vissuta nel senso di colpa, nella mancata accettazione e nell'odio provato da un genitore verso un figlio. Abusi, violenze e la costrizione del bambino ad essere sottomesso al volere di un adulto o un genitore maltrattante o abusante, possono portare a credere che tutto il suo agire corrisponda a una punizione. E in questi casi il Super-io si rafforza. Il Super io può diventare padrone dell'Io, sottometterlo; ogni comportamento può diventare stereotipato, ritualizzato e l'individuo è totalmente inibito.

E l'Es può prendere il sopravvento?

Potrebbe accadere però che sia l'Es a prendere il sopravvento. Con un Io non strutturato e frenato troppo e troppo a lungo, esplode e si scatena anche violentemente. L'individuo agisce in balia degli istinti agisce la parte più " selvaggia e incontrollata" della sua psiche, risultando anche pericoloso. Finché l'Io, come un giudice sovrano, riesce a mantenere equilibrio tra le due parti la psiche può dirsi sana , ma è un arduo compito tenere a bada le due forze dell'istinto e dell'eccessivo controllo.

In sintesi

L'inconscio, il Super-io, l'Es e l'Io formano e guidano il nostro agire più di quanto immaginiamo, la parte conscia è solo la punta del iceberg della psiche. Avete presente l'iceberg? La parte dell'iceberg che affiora dall'acqua è ben più piccola rispetto al ghiaccio che si nasconde sotto la superficie.