

## **Structura psihicului la Freud- Id, Ego și SuperEgo**

*Bejenaru Oana*

Freud încearcă să explice prin teoria personalității procesele implicate în expresia și modelarea unei personalități. Potrivit acestuia personalitatea constă din trei părți: id, ego-ul și superego-ul.

Id-ul este definit de expresia psihologică a necesităților biologice umane cum este foamea și setea. Acesta este prezent la naștere și este mai mult sau mai puțin la fel la noi toți, făcând parte din noi și nefăcând personalitatea noastră unică. După Freud, id-ul este prima dată prezent la nou născut unde se manifestă prin urmărirea principiilor plăcerii; acesta va îndemna copilul să-și satisfacă necesitățile biologice primare cum este nevoia de apă pentru a satisface setea sau nevoia de somn pentru a ameliora oboseala. Id-ul este o parte non unică a personalității care ne ajută să trăim.

Ego-ul este moderatorul între Id și SuperEgo, cel care caută compromisuri pentru a aduce pacea între cele două structuri. Acesta este ceva care se dezvoltă drept rezultat al experiențelor pe care omul le are în viață, frustrările și încercările sale. Ego-ul se dezvoltă pentru ca omul să se integreze în societate așa cum este el, nu așa cum ar vrea el să fie. Ca rezultat, ego-ul urmează principiile realității deoarece ne permite să facem față situațiilor actuale, prevenind în același timp satisfacerea nevoilor fiziologice imediate pe care le avem de la id. Freud afirmă că ego-ul începe să se formeze de la vârsta de 2 - 3 ani și va continua să se formeze întreaga viață.

SuperEgo-ul se dezvoltă drept rezultat al valorilor pe care le câștigăm de la familie și în societate. Dacă acceptăm aceste valori, SuperEgo-ul devine o parte integrală a personalității noastre. SuperEgo-ul reprezintă modalitatea personală de internalizare a standardelor sociale și parentale de „rău”, „bine”, „greșit” și „corect” (în ceea ce privește comportamentele noastre). Astfel SuperEgo-ul este ghidul nostru moral care ne face să ne conformăm valorilor sociale pe care le-am acceptat de la societate. Dacă facem ceva care să rupă aceste valori conștiința noastră ne va face să ne simțim vinovați. Freud afirmă că SuperEgo-ul se stabilește pe la vârsta de 7 ani.

Potrivit lui Freud, ego-ul utilizează diferite tipuri de mecanisme defensive pentru a face față conflictelor dintre Id, Ego și SuperEgo.

### **Mecanisme de protecție ale personalității**

Unul dintre conceptele cheie ale teoriei personalității lui Freud este existența mecanismelor de ego apărare. Aceste procese inconștiente acționează ca un scut și protejează ego-ul de a fi lezat de

evenimentele emoțional dureroase pentru a putea funcționa și pentru a face față realității. Există 7 tipuri de mecanisme de apărare folosite pentru a proteja ego-ul:

**Negarea realității:** Este primul mecanism și este frecvent folosit de către copii, deși mai apare și la adulți. De fapt implică negarea realității unei situații și a crede ceea ce vrei fără a fi bazat pe niște fapte.

**Represia:** Apare când ego-ul experimentează unele evenimente neplăcute legate de emoții negative. Pentru a se proteja ego-ul reprimă aceste sentimente și evenimente neplăcute la un nivel inconștient. Freud credea deasemenea că și unele dorințe sexuale devin reprimă.

**Proiecția:** Apare atunci când crezi că s-a întâmplat evenimentul altei persoane și nu ție. În alte cuvinte se spune că îți reflectezi inconștientul în altă persoană, când de fapt te uiți la tine însuși. De exemplu dacă spui că o anumită persoană este foarte geloasă pe succesul alteia, de fapt ești o persoană geloasă și invidioasă. Totuși, pentru că ego-ul nu vrea să se confrunte cu aceste sentimente își proiectează gelozia asupra altei persoane din inconștientul nostru.

**Identificarea:** Apare când ego-ul se identifică cu attributele dezirabile. Sunt de obicei attributele unei alte persoane cum este puterea, statutul sau unele talente speciale. De exemplu, o persoană vede un film care îl inspiră, iar ego-ul său se identifică cu anumite caractere făcând respectiva persoană să creadă că sunt similari în unele feluri.

**Fantezia:** Apare când ego-ul își imaginează a avea ceva ce nu poate obține în viața de zi cu zi. Această fantezie protejează ego-ul de emoții inconfortabile și negative pe care nu vrea să le confrunte.

**Raționalizarea:** Este un proces prin care ego-ul își explică un eșec. De exemplu, când nu reușești ceea ce ți-ai propus, dai vina pe ghinion sau pe o pregătire mai slabă. Raționalizarea nu se bazează de obicei pe fapte deși felul în care sunt prezentate le face să pară explicații logice.

**Formarea reacției:** Apare ca un fel de a bloca o dorință inconștientă de a se manifesta la un nivel conștient. Astfel o persoană poate acționa ostil față de o altă persoană în efortul de a reprima o dorință sexuală ascunsă pe care o are. La nivel inconștient, aceștia pot dori o relație sexuală cu un membru al familiei, dar deoarece este inacceptabil social este reprima la nivel inconștient. Astfel, pentru a evita formarea unei prietenii cu acest membru vom deveni ostili. Dacă sunt sub influența alcoolului sau a drogurilor, atunci formarea acestei reacții cedează și se va manifesta dorința ascunsă.

Mecanismele defensive sunt adaptative dacă sunt folosite într-o manieră sănătoasă. Dacă însă ele sunt utilizate greșit, devin dezadaptative și nesănătoase. Unele probleme psihice cum sunt tulburările de personalitate și psihozele pot fi cauzate de utilizarea inadecvată a mecanismelor defensive. Folosirea dezadaptativă a mecanismelor defensive poate apărea în diverse cazuri ca, de

exemplu, atunci când ele devin automate și protejează individul de a realiza emoțiile și sentimentele reale sau atunci când ele pun în pericol integritatea psihică a individului.

Deasemenea, mecanismele defensive pot fi dezadaptative atunci când sunt utilizate într-un mod ce împiedică testarea realității. Evitarea repetată și proiecția paranoică pot influența persoana în a nu mai testa realitatea din jurul său și în consecință izolează persoana și o „țin captivă” într-o lume cu design propriu.

***Despre autor:***

Oana Bejenaru este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă