

¿Le gustan las largas sobremesas, el sexo y placeres? ¿Llamamos felicidad a los placeres e instintos sin medidas? Dos teorías correlacionadas entre sí.

Por Lázaro Castillo, Jr.
lcastjr@outlook.com



- **Id:** ese es el nivel de pensamiento que usted tiene que trasciende los límites de ética y moral impuestos por la sociedad en que vive. Son ideas y pensamientos más relacionados con la parte primitiva e íntima del ser humano.
- **superyó:** este es el gran filtro individual que cada uno tiene. Es el superyó que determina si alguna acción del Id será muy errada y luego la impide.
- **yo:** no basta con saber lo que es superego y lo que es Id y no saber lo que significa ego. El ego es una fase que está entre el Id y el superyó. Sabes cuando piensas en hacer algo, pero resuelve controlar tu **impulsividad** y reflexionar sobre la acción antes? ¡Eso es lo que el ego hace!

Una de las ideas más conocidas de Sigmund Freud fue su teoría de la personalidad, que proponía que la psique humana se compone de tres partes separadas pero que interactúan: el ello, el ego y el superyó. Las tres partes se desarrollan en diferentes momentos y desempeñan diferentes roles en la personalidad, pero trabajan juntas para formar un todo y contribuir al comportamiento de un individuo. Si bien el ello, el ego y el superyó a menudo se denominan estructuras, son puramente psicológicos y no existen físicamente en el cerebro.

La segunda parte de la personalidad, el ego, surge del ello. Su trabajo es reconocer y lidiar con la realidad, asegurándose de que los impulsos del ello se rijan y se expresen de manera socialmente aceptable.

El ego opera desde el principio de realidad, que trabaja para satisfacer los deseos del ello de la manera más razonable y realista. El ego puede hacer esto al retrasar la

gratificación, comprometerse o cualquier otra cosa que evite las consecuencias negativas de ir en contra de las normas y reglas de la sociedad.

El concepto del “id”, utilizado por los creadores de la serie DOOM debido a su vínculo con el **instinto puro**, procede principalmente de los trabajos de Sigmund Freud en el campo del psicoanálisis. Según la teoría freudiana, el “id” (el “ello” en castellano), constituye uno de los tres aspectos clave de la psique humana junto con el ego y el superego.

El ello del modelo freudiano (es decir, nuestro “id”) es la parte de la mente humana que tiene que ver con los impulsos y el instinto. Por expresarlo de una manera muy básica, al ello solo le importan las necesidades y deseos básicos de la vida, sin pensar en las consecuencias... Más o menos, como esa vocecilla que me dice que me tome una tercera botella de Mountain Dew haciendo caso omiso de las advertencias del médico sobre el consumo de azúcar.

Quizá a usted le gusten por encima de todo los placeres físicos: la comida y la bebida, las largas sobremesas con amigos, el sexo y vagar. Quizá se considere un “epicúreo”, alguien que, como dice el diccionario de la Real Academia, **“busca el placer exento de todo dolor”**. Quizá lo sea. Pero las cosas son un poco más complejas.

Epicuro, el filósofo que fundó la escuela de pensamiento que lleva su nombre, nació en el siglo IV antes de Cristo en Samos, una isla griega. Se pasó media vida vagando por distintos lugares del Mediterráneo —le expulsaron de algunos, porque a las autoridades no les gustaba cómo exponía sus opiniones en público, sin ninguna cortapisa— y acabó viviendo en Atenas, el lugar más libre de Grecia, **donde fundó lo que se dio a conocer como el Jardín**. Era una comunidad que entendía la vida como la oposición entre el placer y el dolor, que discutía sobre el carácter azaroso de la realidad y la irrelevancia de la muerte. Pero cuyo intento de vivir bien no tenía mucho de hedonista. El propio Epicuro vivía básicamente de pan y agua, y consideraba el queso un capricho que darse solo de vez en cuando. No se trataba en absoluto de una comuna —allí la propiedad seguía siendo privada— ni, tampoco, de un grupo de disolutos. **Entonces, ¿qué era el epicureísmo?**

Lo cuenta **John Sellars**, un profesor de filosofía de la Universidad de Londres, en su nuevo libro, **“Lecciones de epicureísmo”** (Taurus), de apenas 110 páginas, tan claro y divulgativo como lo fue su entrega anterior, 'Lecciones de estoicismo'. En él, afirma que Epicuro creía, y por eso se le malinterpretó muchas veces, que **“el placer es la clave de la buena vida**. El placer es bueno y el dolor es malo”, de modo que haríamos bien en perseguir el primero y rehuir el segundo. Pero ahí empiezan los matices: por placer, Epicuro no se refería, por ejemplo, a comer, sino a no tener hambre; el placer no consiste en tener todo lo que deseas, sino en ser consciente de que, en realidad, **no necesitas mucho más de lo que tienes**.

Para Epicuro, desear comida, agua y cobijo es “natural y necesario” y una de las necesidades de acuerdo como la . Desear algo más —por ejemplo, una comida mejor elaborada, con un vaso de vino decente y una casa, diríamos hoy, con calefacción— es “natural”, aunque no “necesario”. Pero, por decirlo también en términos actuales, estar obsesionado con tener el último iPhone, relojes caros o joyas es “antinatural” e “innecesario”. “El placer epicúreo —dice Sellars— no tiene nada que ver con la gula. Es algo mucho más sobrio, cuyo objetivo es alcanzar un estado de satisfacción para el que no hace falta gran cosa”. **Para Epicuro, la clave “está en que la mente llegue a estar tranquila y sosegada”.**

Para Epicuro estar obsesionado con tener el último iPhone sería 'antinatural' e 'innecesario'

Lo que cuenta, en esencia, es rehuir el dolor. Pero ni siquiera el dolor físico: este, dicen los epicúreos, suele ser soportable, y si de verdad es insoportable acabará llevándote a la tumba, por lo que tampoco debería preocuparte demasiado. **El dolor realmente atroz es el mental: la frustración por no conseguir lo que deseamos, la ira, la depresión, la ambición política insatisfecha.** Y también la codicia. Creemos que, si tenemos más cosas, podremos ahorrarnos todos los males. Pero “todas esas riquezas amasadas en teoría para ayudarnos a evitar el dolor físico acaban produciendo, en cambio, sufrimiento mental y, como hemos visto, Epicuro insistía en que esa es una forma de angustia mucho más perniciosa”, dice Sellars. De hecho, un par de milenios y medio después, estudios psicológicos como los de **Tversky y Kahneman** descubrirían de manera más científica que el filósofo tenía razón: conseguir lo que ambicionamos nos produce placer, pero perderlo nos genera mucho más dolor. Incluso el mero hecho de temer perderlo. Es el miedo al dolor, más que el dolor en sí, lo que nos aflige. “Si queremos escapar de esta angustia —sigue Sellars—, si queremos evitar la esclavitud de los deseos vacuos, tenemos que aprender que **lo que necesitamos realmente es en realidad muy poco**, y en la mayoría de las circunstancias se puede obtener con bastante felicidad”.

Epicuro y sus seguidores también escribieron sobre la ciencia, la amistad y la política. Sentían **una enorme curiosidad por el mundo natural** y consideraban que toda la realidad estaba conformada por átomos. Nuestros cuerpos, nuestro planeta y las estrellas están hechos de átomos; lo cual significaba que no había otra vida: cuando lo material moría, todo moría con ello. Si se comprendía este hecho, decían, no se atribuiría la responsabilidad de los acontecimientos “a la acción de alguna deidad desconocida e imaginaria”. “No hay tragedias, ni catástrofes, ni castigos —escribe Sellars—; solo materia desapasionada en movimiento, que en sí misma no es nada a lo que se debe temer”.

Para apaciguar el posible dolor era necesario tener amigos, pero los epicúreos entendían la amistad de una manera peculiar: **un amigo es aquel que sabes que te ayudará si lo necesitas y que piensa lo mismo de ti**. No es alguien con quien hablas de manera constante, ni que te pide favores todo el tiempo —eso es un abuso—. Es otra manera de tranquilizar tu mente: sabes que habrá alguien ahí cuando sea preciso, de modo que eso reduce tu dolor ante la incertidumbre. La política, decían los epicúreos, tal vez el aspecto más ingenuo de toda su filosofía, tendría que ser una ampliación de esa amistad: los humanos no deberíamos vivir coartados por leyes y castigos, sino cooperar para mitigar los pesares y la angustia. Tal vez eso sirviera para el Jardín, que sobrevivió doscientos años, pero **acabó siendo arrasado durante una invasión romana** en una demostración de lo que era la política real.

"Algunas personas poseen un temperamento medio epicúreo y medio estoico"

Sellars cuenta que, durante mucho tiempo, el epicureísmo se opuso al estoicismo, como si ambas filosofías —la primera, como vemos, más centrada en una forma peculiar de placer; la segunda, empeñada en enseñarnos cómo soportar con resignación los inevitables sufrimientos de la vida— fueran contrapuestas y rivales. Pero, afirma, muchos pensamos que ambas filosofías son convincentes. "Algunas personas poseen un temperamento medio epicúreo y medio estoico", dice. A lo que yo añadiría que, aunque sea matemáticamente imposible, **algunos, además de esas dos mitades, tenemos otra hedonista**. Sea como sea, Sellars es un gran divulgador de la filosofía y si, como creía Epicuro, esta debía servir para tranquilizar la mente a través del conocimiento, él lo consigue siempre de manera efectiva y breve.

Orígenes y fuentes

El trabajo de Freud no se basó en la investigación empírica, sino en sus observaciones y estudios de casos de sus pacientes y otros, por lo que sus ideas a menudo se ven con escepticismo. No obstante, Freud fue un pensador enormemente prolífico y sus teorías todavía se consideran importantes. De hecho, sus conceptos y teorías son la base del psicoanálisis, un enfoque de la psicología que todavía se estudia en la actualidad.

La teoría de la personalidad de Freud fue influenciada por ideas anteriores sobre la mente trabajando a niveles consciente e inconsciente. Freud creía que las experiencias de la primera infancia se filtran a través del ello, el ego y el superyó, y es la forma en que un individuo maneja estas experiencias, tanto consciente como inconscientemente, lo que da forma a la personalidad en la edad adulta.