



Sigmund Freud propuso el concepto de superyó para explicar por qué las personas no solo desean cosas, sino que también se frenan a sí mismas incluso cuando nadie las vigila. Observó que niños y adultos llevan dentro una especie de juez invisible que critica, aprueba o castiga, y entendió que esa voz no nace con nosotros: se construye a partir de lo que aprendemos de nuestros padres, profesores y figuras de autoridad. El superyó es, en esencia, la huella interior de todas esas normas.

La historia ofrece pistas de cómo las culturas intentaron explicar esa presencia moral antes de que existiera la psicología moderna. Los griegos hablaban de Némesis como fuerza que equilibraba los excesos humanos; los romanos creían en el *genius* que guiaba la conducta; en la Edad Media se atribuía la culpa a influencias espirituales. Freud reinterpretó todo esto en clave racional: esa vigilancia no viene de dioses ni espíritus, sino de un mecanismo psicológico aprendido que nos acompaña incluso cuando dejamos de depender de quienes nos educaron.

El superyó surge cuando un niño empieza a entender que su libertad tiene límites. Al principio obedece para evitar castigos o para recibir cariño; después, esas reglas se interiorizan y se vuelven parte de su identidad. Por eso alguien puede sentirse mal por algo que solo pensó o por no cumplir un ideal que nadie le impuso directamente. El superyó habla con frases como “deberías”, “no puedes”, “esto está mal”, y su fuerza depende de cuán estricta haya sido la educación recibida.

Las épocas históricas también moldean su forma. En sociedades dominadas por la religión, el superyó suele centrarse en la culpa moral. En la Revolución Industrial, la voz interna empezó a repetir órdenes de disciplina, puntualidad y rendimiento. En el siglo XXI, la presión social adopta nuevos disfraces: éxito rápido, autoexigencia académica, cuerpos perfectos, productividad constante. Aunque suene interno, mucho de lo que dice el superyó procede de la cultura que nos rodea.