Me parece que el psicoanálisis lleva muchos años de trabajo ya que se trata de analizar el porqué del comportamiento de las personas, de indagar desde la infancia, se trata de hacer consciente lo inconsciente por medio de la asociación libre.

El ello : es el quiero, impulsos o deseos, principio del placer

El Yo : es el puedo, controla, equilibra

 El Super yo: es el debo, abarca normas, es el juez moral, conciencia

El ejemplo mas sencillo podría ser:

Cuando estamos a dieta y mi ello me dice que quiero una pizza, mi super yo es el que decide que la voy a comprar y me la cenaré, pero al final de cuentas mi yo es el decide que no compraré la pizza ya que tiene muchas calorías, no esta permitido y engordaré