1 Tipo Uno: el Perfeccionista

Descripción del tipo

La proposición básica

El principio fundamental que perdí de vista: Todos somos uno y perfectos tal como somos.

Lo que llegué a creer en su lugar: No se acepta a las personas tal y como son; se espera y se da por sentado su buen comportamiento. Su mal comportamiento y sus impulsos se juzgan negativamente y se castigan.

Estrategia para sobrellevar esa creencia: Aprendí a ganarme el amor y el respeto siendo bueno, responsable y concienzudo, haciendo bien las cosas, satisfaciendo mis elevados valores interiores y cumpliendo las reglas. Reprimí la rabia, la tensión y el resentimiento.

Características principales

Dada esa estrategia mi atención está en: Lo correcto y lo equivocado, sobre todo lo que está mal y debe corregirse. El buen y el mal comportamiento de los demás comparados con el mío. La autocrítica y las críticas de los demás hacia mí.

Pongo mi energía en: Hacer bien las cosas. Ser íntegro. Mantener los valores que se consideran importantes. Ser responsable y fiable. Reprimir las necesidades y los deseos naturales.

Hago lo posible por evitar: Cometer errores. Ser agresivo. Descontrolarme. Trasgredir las normas sociales.

Mis puntos fuertes: La integridad. El interés por mejorar. Poner mucho esfuerzo. Idealismo. Diligencia. Aplicación. Guardián de los valores elevados. Autodominio. Ser muy responsable.

Estrés y rabia

Qué me produce estrés: No ser capaz de acallar a mi crítico interior ni la ansiedad y preocupación que ello conlleva. Sentirme sobrecargado de responsabilidad personal y meticulosidad. Demasiados errores que corregir. Demasiadas cosas que deben hacerse bien. Que los demás me culpen de no responsabilizarme de mis errores.

Qué me causa enfado: La injusticia. La irresponsabilidad. Que se hagan mal las cosas. El desprecio por y el incumplimiento de las normas. Ser criticado injustamente.

La naturaleza de mi rabia: Resentimiento. Autojustificación. Tensión y rigidez. Estallidos de indignación.

Desarrollo personal

Objetivo esencial de mi desarrollo: Comprender que todos somos perfectos tal como somos (completos), que nuestra valía y bienestar son inherentes y no dependen de que tengamos razón o estemos equivocados.

Cómo favorecer mi desarrollo personal: Comprender que hay más de una manera correcta de hacer las cosas, y que las maneras «equivocadas» de los demás podrían ser simplemente diferencias individuales. Practicar el perdón conmigo mismo y con los demás. Dejarme tiempo libre para el placer y la relajación. Poner en tela de juicio las normas rígidas y la severidad interior. Considerar el resentimiento como una pista para descubrir mis deseos o necesidades reprimidas. Incorporar a mi vida los deseos e impulsos naturales.

Qué obstaculiza mi desarrollo personal: Mi crítico interior, puesto que no acepta que haya progreso lo bastante bueno o rápido. La preocupación por hacerlo bien, que me lleva a posponer las cosas o a dedicar excesiva atención a los detalles. Demasiado trabajo y muy poca diversión.

Qué pueden hacer los demás para apoyar mi desarrollo: Animarme a tratarme con menos rigor y respetar el tiempo que me dedico a mí mismo. Ofrecerme opiniones o puntos de vista no críticos. Recordarme que el objetivo en la vida es ser humano, no ser perfecto.