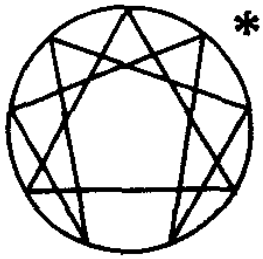
TIPO UNO: EL REFORMADOR



- EL MAESTRO
- EL CRUZADO
- EL MORALISTA
- EL PERPECCIONISTA
- EL ORGANIZADOR

La amarga experiencia me ha enseñado la única lección suprema: conservar mi rabia, y así como el calor conservado se transmuta en energía, así la rabia puede transmutarse en un poder capaz de mover el mundo.

MOHANDAS K. GANDHI

La mente dormida tiende a hacer la guerra contra el estado de las cosas.

JACK KORNFIELD

Jamás tendremos amigos si esperamos encontrarlos sin defectos.

THOMAS FULLER

La verdadera ventaja que tiene la verdad consiste en que cuando una opinión es cierta la pueden extinguir una, dos o muchas veces, pero a lo largo de los siglos generalmente habrá personas que la redescubran.

JOHN STUART MLLL

TIPO DE PERSONALIDAD UNO: EL REFORMADOR

- ► MIEDO BÁSICO: Ser «malo», defectuoso, perverso, corrupto.
- ► DESEO BÁSICO: Ser bueno, virtuoso, equilibrado, íntegro.
- ► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o eres bueno si haces lo correcto».

El tipo racional, idealista, de sólidos principios, determinado, controlado y perfeccionista
«*Tengo una misión en la vida.»*

Al tipo de personalidad Uno lo hemos llamado *el reformador,* porque estas personas creen tener una misión en la vida, lo que las lleva a desear mejorar el mundo de diversas formas, utilizando el grado de influencia que poseen. Se esfuerzan por superar la adversidad, sobre todo la adversidad moral, para que el espíritu humano brille y cambie las cosas. Trabajan por valores elevados, incluso a costa de grandes sacrificios personales.
La historia está llena de personas tipo Uno que han abandonado vidas cómodas para hacer algo extraordinario, porque creían que algo superior las llamaba a hacerlo. Durante la Segunda Guerra Mundial, Raoul Wallenberg abandonó su cómoda vida de clase media para trabajar en la protección de miles de judíos europeos de los nazis invasores. En India, Gandhi dejó a su esposa, su familia y su próspera vida de abogado para convertirse en defensor itinerante de la independencia de su país y promotor de cambios sociales no violentos. En Francia, Juana de Arco dejó su pueblo para restablecer en el trono al delfín y expulsar del país a los ingleses. El idealismo de cada uno de estos Uno ha inspirado a millones de personas.
Los Uno son personas de acción práctica; desean ser *útiles* en el mejor sentido de la palabra. En algún plano de la conciencia sienten que tienen que cumplir «una misión» en la vida, aunque sólo sea para hacer disminuir en lo posible la confusión que ven en su entorno.
Si bien tienen claros sus propósitos, es característico en ellos que también crean que deben justificar sus actos ante sí mismos y, muchas veces, también ante los demás. Esta orientación los hace dedicar muchísimo tiempo a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos, así como a evitar actuar contrariamente a sus convicciones. Debido a esto, suelen persuadirse de que son personas «cerebrales», racionales, que sólo actúan apoyadas en la lógica y la verdad objetiva. Pero el verdadero cuadro es algo diferente: *en realidad son activistas que buscan una razón aceptable que justifique lo que creen que deben hacer.* Son personas de instinto y pasión que emplean la convicción y los juicios para controlar y dirigir sus actos y a sí mismos. Esforzándose por ser fieles a sus principios, se resisten a la influencia de sus impulsos instintivos y, conscientemente, no ceden a ellos ni los expresan con demasiada libertad. La consecuencia es un tipo de personalidad que tiene problemas de represión, resistencia y agresividad. Por lo general, los demás los consideran muy controlados, incluso rígidos, aunque no es así como se experimentan a sí mismos. Ellos tienen la impresión de que están sentados sobre un caldero de pasiones y deseos y que es mejor «mantenerlo tapado», no sea que ellos y todos los demás tengan que lamentarlo.
Cassandra, terapeuta que atiende en consulta particular, recuerda las dificultades que le causaba esto en su juventud:

> "Recuerdo que en el colegio me decían que no tenía sentimientos. Por dentro mis sentimientos eran intensos, pero no era capaz de dejarlos salir con la intensidad con que los sentía. Incluso ahora, si tengo un conflicto con alguna persona amiga y necesito tratar un problema, ensayo antes la forma de expresar claramente lo que deseo, necesito y observo, sin ser dura o acusadora, ya que la rabia me hace ser mordaz".

Los Uno creen que ser estrictos consigo mismos (y, finalmente, llegar a ser «perfectos») los

justifica a sus ojos y a los ojos de los demás. Pero al tratar de crear su propia marca de perfección suelen crear su infierno personal. En lugar de conformarse con la afirmación del Génesis de que Dios miró lo que había creado y vio que «era bueno», sienten intensamente que «No, seguro que hay un error en esto». Esta tendencia les hace difícil fiarse de su orientación interior, de la vida, en realidad, de modo que llegan a depender fuertemente de su superyó, una voz aprendida de su infancia, para que los guíe hacia el mayor bien que buscan con tanta pasión. Cuando están absolutamente cautivos de su personalidad, distinguen muy poco entre ellos y esa voz serena e implacable. El crecimiento para los Uno consiste entonces en separarse de esa voz y descubrir sus verdaderas fuerzas y limitaciones.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es la causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Los Uno se esforzaron muchísimo en ser niños buenos; es frecuente oír decir a estas personas que en su infancia sentían la necesidad de justificar su existencia; sencillamente, ser niño o niña era en cierto modo inaceptable, y muchos niños Uno desarrollaron la seriedad y la responsabilidad de los adultos a edad muy temprana. Comprendieron que sus padres esperaban muchísimo de ellos y, como los Tres, muchas veces desempeñaron el papel del héroe de la familia. Por lo general, los niños Uno se toman muy a pecho esas expectativas.
Jeanne, directora espiritual de una orden religiosa, en Quebec, todavía recuerda lo apremiada que se sentía para mantener los valores de su familia:

> "Siempre que tenía hemorragias nasales, y estas eran frecuentes, mi padre me decía que seguro que no oraba lo suficiente. Nunca supe cuánto era «suficiente», pero suponía que más tenía que ser mejor. [...] Mi padre esperaba que orara e intercediera por él y por toda la familia. No hace falta decir que dedicaba parte de mi tiempo para asistir diariamente a misa. Tenía una seria misión por la cual rogar: el bienestar de mi familia podía estar en peligro".

Por diversos motivos, estos niños experimentan la sensación de estar «desconectados» de su figura protectora (que suele ser, aunque no siempre, el padre biológico). Tener otra figura adulta estable con la que identificarse y avanzar proporciona al niño la capacidad de dejar de depender de su madre y de aumentar cada vez más su sentido de individualidad y autonomía. Pero la figura protectora no cumple bien su papel, el niño Uno percibe una desconexión fundamental; comprende que su padre, real o simbólico, no se ajusta bien a su temperamento y a sus necesidades. Esto no significa necesariamente que la figura protectora sea mala o abusiva, sino que, por el motivo que sea, simplemente no existe un vínculo fácil.
La consecuencia es la frustración para el niño o la niña y la impresión de que él/ella debe hacerse de «padre». En algunos casos, los niños Uno reaccionan a las condiciones caóticas que los rodean volviéndose superresponsables, conviniéndose en «la voz de la razón» de sus familias. De ese modo pueden establecer cierto grado de autonomía y ciertos límites, el interés principal de este tipo.
Justine es consultora empresarial a la que su dolorosa infancia obligó a desarrollar un estricto y vigilante conjunto de defensas:

> "En mi familia había muchísimos conflictos, de modo que crecí pensando que debía ponerles fin o arreglarlos de algún modo. Probablemente eso contribuyó a mi naturaleza controladora. Mi madre era autoritaria y agresiva, por lo cual no desarrollé buenos límites; para protegerme, me identifiqué fuertemente con sus comportamientos

> menos sanos. Crecí muy crítica y dogmática y a mis hermanas menores las trataba como nos trataba ella, y era muy mandona y exigente."

En efecto, el niño o la niña dicen: «Yo me daré las directrices. Seré mi propia figura paterna y mi guía moral. Me vigilaré yo para que nadie más me vigile; me castigaré yo, para que nadie me castigue». Los Uno tratan de superar lo que se espera de ellos adhiriéndose a las reglas con tanto rigor que nadie pueda sorprenderlos en error, ganándose así la independencia.
Leo, próspera consultora empresarial, recuerda las difíciles exigencias de las adaptaciones de su infancia:

> "De niña aprendí muy pronto que había una, y sólo una, manera correcta de hacer las cosas: la de mi padre. Su manera cambiaba a veces, no era constante. Pero su manera era siempre «la correcta». [...] Así pues, en reacción a las incoherencias de mi padre, desarrollé una conciencia que me lanzó a la búsqueda de la manera correcta «verdadera», a la que pudiera adherirme".

En cierto sentido, los Uno creen que necesitan sobrepasar las expectativas de su figura protectora. Piensan que deben encontrar un conjunto mejor de reglas para ellos: ellos deciden lo que está bien y lo que está mal. Pero al. hacerlo el niño se siente culpable por juzgar (e, implícitamente, condenar) a su figura protectora. Para escapar a ese sentimiento de culpabilidad por su situación, los niños Uno se construyen una identidad que les permite verse buenos y responsables y a los demás perezosos, descuidados o, por lo menos, menos correctos y «maduros» que ellos. Estas autojustificaciones se convierten en los cimientos de su identidad y de la pauta emocional que irán reconstruyendo a lo largo de sus vidas.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL UNO CON ALA NUEVE: EL IDEALISTA

Ejemplos
Platón, Gandhi, Sandra Day O'Connor, George Harrison, Henry David Thoreau, Martha Stewart, Katharine Hepburn, Al Gore, George F.Will, Noam Chomsky.

Sano. Las personas de este subtipo son muy perspicaces, juiciosas y civilizadas. Pueden ser académicas y eruditas, y conservan una postura filosófica y objetiva centrada en intereses de amplio espectro, el cuadro «grande». Tal vez muestren rasgos de introversión y sean huraños, y que busquen con frecuencia alivio de «la multitud enloquecida» en lugares silenciosos y naturales. Son reservadas emocionalmente, pero generosas, amables y consideradas; por lo general les encanta la naturaleza, los animales y la inocencia, dondequiera que los encuentren. Desean mejorar las cosas, pero con una actitud más dulce, más imparcial que los otros Uno.
Medio. Idealistas y menos propensas a meterse en la política y el «trabajo sucio» necesarios para realizar las reformas de que son partidarias, las personas en la franja media de este subtipo prefieren explicar sus ideales a convencer personalmente a otros de su bondad. La rabia que se ve en los Uno es más difícil de detectar en este subtipo que en el otro, que tiende a expresarse con rigidez, impaciencia y sarcasmo. Prefieren estar solas; buscan situaciones en las que puedan trabajar solas para evitar enfrentarse a la decepcionante confusión de las relaciones humanas. Podrían ser más distantes, poco realistas e impersonales que las del otro subtipo, posiblemente desdeñosas, elitistas y altivas con sus prójimos.

EL UNO CON ALA DOS: EL ABOGADO

Ejemplos
Jerry Brown, Hillary Clinton, Celine Dion, John Bradshaw, Emma Thompson, Jane Fonda, Joan Baez, Vanessa Redgrave, Ralph Nader, Juan Pablo II.

Sano. Las personas de este subtipo combinan la búsqueda de ideales y elevados principios con simpatía y comprensión por los demás. Menos idealistas puros que el otro subtipo, se interesan de verdad por mejorar la humanidad y están más dispuestas a meterse en las trincheras y realizar los cambios que defienden. También son más abiertamente apasionados y comunicativas; disfrutan con el toma y daca de la participación política. Las personas de este subtipo son persuasivas y se desviven por conseguir que los demás se interesen por las causas y creencias que ellas exponen.
Medio. Muy activas y extrovertidas, las personas de la franja media de este subtipo pueden ser muy agresivas y enérgicas en su esfuerzo por realizar los ideales y reformas que desean. Si bien se sienten a gusto solas y necesitan mucho tiempo de inactividad para recargarse y pensar, también les proporciona energía reunirse con otros, sobre todo para debatir y perfeccionar sus ideas. Esto las hace particularmente buenas para la política, en cualquier escalafón que trabajen. Las necesidades de los demás son el centro de su altruismo, mientras piensen que influyen y hacen algo. Cuando se sienten frustradas, suelen ser muy críticas, irritables y estentóreas para poner de manifiesto sus descontentos. También son más vehementes y orientadas a la acción que las del otro subtipo, de modo que es mayor la posibilidad de que se sientan frustradas por las personas y los acontecimientos.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL UNO

Autodominio. En la franja media, los Uno autoconservadores tienden a preocuparse de su bienestar material, tanto en el aspecto económico como en el de la salud, y suelen castigarse por no trabajar lo suficiente en ello (como los Seis de la franja media). El instinto de conservación también les inspira fuertes deseos de gratificación, pero su superyó tipo Uno puede ser muy estricto en contrarrestar esos deseos. El conflicto interior resultante es causa de continuado estrés, tensión física y de una actitud todo o nada respecto a sus placeres y deseos. Es posible que se complazcan a sí mismos y sus deseos, o que pasen por periodos de ascetismo durante los cuales se reprimen cuanto pueden.
A medida que se identifican con los dictados de su superyó temen cada vez más cometer errores, lo cual sería una catástrofe. Piensan que cualquier acto equivocado sería capaz de destrozar su bienestar; pueden resultar bastante críticos y exigentes con su entorno (como Félix Unger en *La extraña. pareja).* Valoran la limpieza, el orden, la higiene y la estética, y suelen obsesionarse con la salud y la dieta, adhiriéndose fielmente a creencias sobre vitaminas, macrobiótica, remedios homeopáticos, etcétera. Con los demás tienden a ser sobreprotectores respecto a las cosas que les preocupan de sí mismos. Si temen caer enfermos, reprenden a los demás por no cuidar su salud; si tienen problemas de dinero, exhortan a los demás a economizar. En los niveles inferiores, la severidad de sus superyós hace que se sientan indignos de cualquier tipo de comodidad o recompensa.
En la franja insana, los Uno autoconservadores comienzan a oscilar entre periodos de estricto freno a sus apetitos y periodos de exceso y vicio. Suelen obsesionarse con asuntos de salud, sobre todo respecto a la comida; tratan de justificar o anular las violaciones a sus exigencias dietéticas o de salud; podrían darse un atracón de dulces o beber en exceso y luego hacer una dieta drástica; a batidos de leche y frituras le seguirán vitaminas a puñados. Estas personas son propensas a trastornos en el comer y a prácticas extremas para dominar sus impulsos

instintivos, entre ellas el ascetismo, los ayunos excesivos, los atracones seguidos de purgas, etcétera.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL UNO

El cruzado. En la franja media, los Uno sociales se creen representantes de valores objetivos y criterios sociales, y se consideran portavoces de los demás. Enseñar, abogar y moralizar forman parte del cuadro, pero sobre todo les interesan los asuntos sociales, las normas o reglas y los procedimientos. Suele interesarles la política, los asuntos de actualidad y el periodismo, y son expertos en desvelar la «suciedad», poner al descubierto maldades y denunciar las injusticias. Por otro lado, trabajarán pacientemente en hacer realidad las reformas que consideran necesarias: mejorar las escuelas locales, lograr que su cooperativa participe en tareas de reciclaje, etcétera.
Los Uno sociales obtienen un vivo sentido de sí mismos manteniendo opiniones y convicciones firmes y discutiendo para convencer de sus puntos de vista. También valoran estas cualidades en los demás, aunque cuando es mayor la fijación, esperan que los demás siempre estén de acuerdo con ellos. Esto puede llevar a cierta rigidez, tanto de pensamiento como de comportamiento; sus opiniones podrían convertirse en una frontera, en una armadura contra el mundo. Y puesto que se aplican las reglas a sí mismos con muchísimo rigor, siempre temen que los sorprendan contradiciendo sus creencias y opiniones declaradas.
Aunque insisten en que nadie debe ofenderse por sus críticas y opiniones, ellos sí se ofenden, y suelen reaccionar a las normas públicas como si fueran afrentas o triunfos personales.
En la franja insana, los Uno sociales sostienen criterios y expectativas no realistas respecto a sí mismos, los demás y la sociedad en general. Es posible que se adhieran a ideologías políticas extremas o a dogmas religiosos estrictos («el anarquismo es la única solución para todos los males del país»; «nada de actividad sexual en el matrimonio a no ser que conduzca directamente a la concepción»). En los niveles inferiores, podrían lanzarse a despotricar y pronunciar diatribas, horrorizados por las imperfecciones de la humanidad.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL UNO

Valores comunes. En la franja media los Uno sexuales desean una relación sin mácula con una pareja idealizada; anhelan la pareja perfecta, fuente inquebrantable de estabilidad en sus vidas; en este respecto, se podrían confundir con el tipo Cuatro. Se forman elevadas expectativas de la pareja, la familia y los amigos íntimos, y en su relación desean creer que la otra persona tiene los mismos valores («Tenemos los mismos ideales, ¿verdad?»). El temor es que la otra persona no esté a la altura y destruya así la armonía y perfección de la relación; esto podría conducir a la idea de que deben acicatear a sus seres queridos para que estén a la altura de sus valores. También podrían tener dificultades para encontrar a alguien que satisfaga sus criterios; prueban monees una relación tras otra, para acabar siempre desilusionados.
Los Uno sexuales dan una enorme importancia a la fidelidad («El amor es para siempre»). Aunque no parecen necesitados, suelen sufrir de un temor al abandono muy bien oculto y una sensación de soledad crónica. La mezcla de levadas expectativas y del temor al abandono suele tener como consecuencia una actitud crítica y controladora hacia la pareja («No me dejes nunca. No me engañes nunca»). En los niveles inferiores, es posible que estas personas necesiten «vigilar» constantemente las actividades y paraderos de la otra persona. Piensan que se han ganado una buena relación, se han ganado el placer y se renten amenazados por la posible pérdida de sus pocas recompensas. Podrían usar la crítica y el control para mantener desequilibrada a la otra persona, para minar su seguridad en sí misma, postergando así el

posible abandono.
En la franja insana, la variante sexual los dota de fuertes deseos y apetitos, pero esto es difícil de justificar ante su superyó. Tal vez experimentan intensos deseos que alternan con la necesidad de rechazar esos deseos. Esto podría conducir tanto a la compulsividad como a la represión sexual («No quiero sentirme atraída por él»). Al mismo tiempo, podrían creer que el otro es la causa de sus obsesiones y entonces desean controlarlo para restablecer el equilibrio de la relación. Los Uno sexuales menos sanos son propensos a intensos ataques de celos; es tal su temor que no dejan de dudar del otro e interrogarlo; en los casos extremos, tal vez se castiguen a sí mismos o castiguen a los demás para purgarse de sus deseos.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS UNO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Uno van a experimentar en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto» y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho por liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO UNO: SENTIDO DE INTENSA OBLIGACIÓN PERSONAL

Las personas de tipo Uno pueden crecer muchísimo simplemente reconociendo y estando atentas a su particular llamada a despertar, una fuerte y constante sensación de *obligación personal,* comienzan a pensar que de ellas depende arreglar cualquier lío con que se encuentren («Si no hago esto nadie lo hará»). Además, están convencidas de que aun en el caso de que otras personas estén dispuestas a abordar los problemas, no harán un trabajo tan concienzudo como lo harían ellas. Por lo tanto, tienen una fijación cada vez mayor con corregir, organizar y controlar su entorno. También se vuelven tensas y serias, concentrándose automáticamente en lo que está mal en las cosas.

		Expresión Clave	
SANO	Nivel 1	*Aceptador, juicioso*	Abandonan la creencia de que están en posición de juzgar algo objetivamente y son capaces de encarar la vida sin reaccionar de forma emocional a ella. Paradójicamente, también logran su deseo básico: ser íntegros y ser buenos. A consecuencia de su realización personal, se vuelven juiciosos, discernidores, aceptadores, esperanzados y, con frecuencia, nobles.
	Nivel 2	*Evaluador razonable*	Se centran en los dictados de su superyó para guiarse en la vida y defenderse de aspectos «desordenados». Imagen propia: «Soy sensato, moderado y objetivo».
	Nivel 3	*De principios, responsable*	Refuerzan su imagen tratando de vivir en conformidad con su conciencia y razón. Son muy éticos y disciplinados, y poseen un fuerte sentido de finalidad y convicción. Veraces y elocuentes, enseñan con el ejemplo, dejando de lado sus deseos personales en aras del bien mayor.

MEDIO	Nivel 4	*Obligado esforzado*	Comienzan a temer que los demás sean indiferentes a sus principios, de modo que desean convencerlos de la corrección de sus puntos de vista. Se vuelven serios y enérgicos, discuten con los demás y solucionan problemas, a la vez que evalúan su mundo y señalan lo que está mal en las cosas.
	Nivel 5	*Controlados ordenado*	Les preocupa que los demás los condenen debido a alguna desviación de sus | ideales. Habiendo defendido sus puntos de vista, se sienten obligados a vivir a la altura de ellos siempre, por lo cual intentan con todo rigor organizarse y organizar su mundo. Son puntuales y metódicos, pero también irritables y tensos.
	Nivel 6	*Enjuiciador critico*	Temen que los demás les estropeen el orden y el equilibrio que han conseguido, y les fastidia que no tomen en serio sus ideales. Reaccionan reprochando y corrigiendo a los demás por no vivir a la altura de sus valores. Son perfeccionistas, dogmáticos y sarcásticos.
	Nivel 7	*Farisaico, inflexible*	Temen que sus ideales estén equivocados, lo cual podría ser cierto. Para salvar su imagen, intentan, justificarse y acallar las críticas. Son de mente cerrada y no admiten concesiones ni negociaciones en sus posturas. Son amargados, misántropos y muy santurrones.
INSANO	Nivel 8	*Obsesivo, contradictorio*	Están tan ansiosos de defenderse de sus deseos e impulsos irracionales que se obsesionan por esos aspectos de sí mismos que desean controlar. Comienzan a hacer realidad sus deseos reprimidos, mientras en público aún los condenan. No pueden evitarlo.
	Nivel 9	*Condenatorio, punitivo*	Darse cuenta de que han perdido el dominio de sí mismos y de que están haciendo justamente las cosas que no toleran en los demás es demasiado para los Uno insanos. Tratan de librarse de la causa aparente de sus obsesiones, esté en sí mismos, en otras personas o en e! entorno, con la posible consecuencia de auto-mutilación, asesinato o suicidio.

Cuando el Uno medio comienza a sentirse como si soportara el peso del inundo sobre sus hombros, es una clara indicación de que está entrando en mi trance característico.
Cassandra, la terapeuta de que hablamos antes, revela lo difícil que ha sido para ella liberarse de esta tendencia:

> "Ser tipo Uno es sentirse cargada gran parte del tiempo, cargada de la necesidad de hacer lo correcto en todas las situaciones, de controlar los pensamientos y sentimientos para que no se manifiesten o, si se manifiestan, expresarlos bien y en la cantidad «correcta».Todavía me cuesta no sentirme resentida cuando las personas no me escuchan o, peor aún, cuando llegan a mis mismas conclusiones después de cometer horrendos errores que las dañan a ellas y a los demás. Aún no he encontrado el equilibrio en este aspecto."

RESPONSABILIDAD SOLITARIA

Los Uno en su franja media se sienten obligados no sólo a «hacer lo correcto», sino también a compensar la negligencia y estupidez de otras personas. ¿Observas en ti este comportamiento? Concretamente, ¿en qué situaciones podría ocurrirte esto? Y si ocurre, ¿qué opiniones tienes de las otras personas? ¿Qué sientes hacia ellas en estos casos? ¿Y hacia ti mismo?

EL PAPEL SOCIAL: EL EDUCADOR

«Sé cómo se deben hacer las cosas.»

En la franja media, los Uno comienzan a definirse en el papel social de educador o profesor,

la persona cuya misión es inculcar sabiduría al ignorante, levantar al caído y enseñar a los demás a hacer algo útil y productivo en sus vidas. Se sienten impulsados a instruir a los demás sobre la mejor manera de hacer las cosas, incluso cosas tan sencillas como fregar los platos o doblar el diario después de leerlo.[4]

Inconscientemente, el Uno medio se considera un adulto maduro y responsable que se ve rodeado por niños insensatos y descuidados, y suele comunicar esta actitud de modos sutiles y no tan sutiles. Por lo general esta postura de superioridad induce a los demás a resistirse a su ayuda y opiniones, aun en el caso de que estén de acuerdo con sus principios. Esa resistencia frustra aún más al tipo Uno.

El papel de profesor induce también al Uno a impacientarse con las reacciones de los demás; tal vez reconoce que estos se esfuerzan, pero duda de que esos esfuerzos sean *suficientes*. Le irrita que la gente pierda tiempo valioso en poner en duda su manera de hacer las cosas; piensa que debe trabajar horas extras para compensar el descuido o la pereza de los demás, por lo tanto suele no cuidar muy bien de sí mismo. En todo caso, a causa de su irritación e impaciencia le resulta difícil que sus sugerencias no resulten amenazadoras. Por fortuna, justamente esta característica es un aviso de que se está metiendo en problemas.

Cassandra ha aprendido a aprovechar la frustración a modo de indicador de que su personalidad la está atrapando más:

"La irritabilidad es un indicio seguro de que estoy comenzando a deslizarme hacia abajo. He comprendido que cuando me pongo irritable hay alguna necesidad no satisfecha; podría ser algo tan sencillo como la necesidad de comer, o tan complejo como hablar con un amigo sobre un conflicto no reconocido. Estoy aprendiendo a no «culparme» por estar irritable, y en lugar de eso dar los pasos para intervenir antes de que esto se convierta en severidad o depresión".

TRATARA LOS ADULTOS COMO A NIÑOS

En el campo de la psicología conocido como *análisis transaccional* se han identificado cuatro modos inconscientes de comunicarse con los demás. Podemos comunicarnos como adulto a adulto, como niño a adulto, como niño a niño y como adulto a niño. Las personas tipo Uno suelen generar problemas en sus relaciones eligiendo la última forma de tratar: adulto a niño. Los psicólogos han descubierto que este es el modo menos eficaz de comunicarse con los demás. Observa si, sin darte cuenta, caes en esta forma de tratar. ¿Cómo reaccionan los demás a esta forma de trato? ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué recompensa obtienes de comunicarte de esta manera?

A medida que bajan en los niveles insanos, a los Uno les molestan más los criterios y modos de los demás, los que para ellos son laxos («No entiendo por qué en esta oficina no todos son tan organizados como yo»; «Es muy sencillo que los niños tengan ordenadas sus habitaciones»). Lo que al parecer no comprenden es que si bien sus hatillos y métodos pueden ser eficaces para ellos, podrían no serlo para otros. Por lo visto, no captan que los demás podrían desear dedicar su tiempo y energía a otras tareas o proyectos (no a todo el mundo le importa que los condimentos estén colocados en orden alfabético en el armario).

RABIA, RESENTIMIENTO Y FRUSTRACIÓN

«Todos son unos perezosos e irresponsables.»

La rabia de los Uno está dirigida a ellos mismos por no vivir a la altura de sus ideales, y a los

[4] Los Cinco también «enseñan» centrando la atención en su pericia. Pero los Uno son personas de acción, mientras que los Cinco suelen estar menos interesados en la aplicación práctica de sus ideas.

demás por lo que consideran pereza e irresponsabilidad. A medida que bajan por los niveles insanos, dirigen cada vez más la rabia hacia los otros, erigiéndose en jueces únicos, que deciden quién y qué está correcto o equivocado. También se vuelven más irritables porque creen que los demás se desentienden; piensan que los demás no comparten igual cuota de responsabilidades y se divierten («¿Por qué soy yo quien hace todo el trabajo y cargo con la responsabilidad mientras los demás se divierten por ahí?»).

La rabia, de suyo, no es algo malo; es lo que surge cuando se presenta algo que no nos gusta o que no deseamos en nuestra vida; es una manera de resistir un ataque a nuestra integridad, sea física, moral o espiritual. Cuando se experimenta plenamente (y no se expresa en actos, ni se reprime ni se «traga»), la rabia es instantánea y de corta duración; cuando nos permitimos sentirla, sin resistirla, normalmente se eleva como una ola y recorre nuestro ser en menos de un minuto. Cuando la resistimos o nos aferramos a ella y la guardamos (por otros motivos estratégicos del ego), se perpetúa en pensamientos obsesivos, constricción emocional y tensión física. Aun cuando las formas de pensamiento hayan agotado su curso, la rabia queda almacenada en el cuerpo, encerrada en la tensión muscular y en comportamientos habituales como pasearse de un lado a otro, comerse las uñas y hacer rechinar los dientes. La persona tipo Uno puede crecer enormemente aprendiendo a sentir su rabia sin intentar reprimirla ni justificarla. Hablar francamente de ella con personas importantes puede ser muy sanador y un paso positivo en el aprendizaje de procesar los resentimientos.

Pero lo irónico es que la persona Uno no siempre se da cuenta de que siente rabia. Rara vez la experimenta como rabia, porque, por lo general, su superyó le prohíbe ser «demasiado emocional». Sentir rabia es descontrolarse, ser menos que perfecto, de modo que los Uno niegan su rabia con los dientes apretados: «¡No estoy enfadado! ¡Sólo quiero corregir esto!».

TRABAJO POR EL IDEAL

Los Uno de la franja media se esfuerzan por conseguir sus ideales, ya que hacerlo produce que se sientan dignos y les proporciona una manera de acallar las voces negativas del superyó. Pero cuanto más desean el ideal más frustrados se sienten por la realidad y se les hace difícil ver lo bueno en las cosas que tienen delante, ya sea en una relación, el rendimiento de un compañero de trabajo o el comportamiento de un niño. El espectro del ideal también comienza a eclipsar su rendimiento y la satisfacción que les procura su trabajo. Todo se les hace más pesado, desde el trabajo en la oficina a los quehaceres en casa y del trato con los hijos a escribir cartas, porque deben hacerlo con la mayor perfección posible.

Como todos los tipos, los Uno tienen una contradicción inherente en el centro de la estructura de su personalidad. Desean encontrar la integridad, pero el superyó, con sus constantes autocríticas, los divide en partes «buenas» y «malas», y así pierden la integridad que buscan. En su interior se desencadenan guerras entre las diferentes facciones de sí mismos, entre ellos y los demás y entre ellos y el mundo.

Aunque lleguen al grado de estar a la altura de sus valores, sus superyós activos elevan el listón (por definición, un ideal no se puede alcanzar, por lo tanto los Uno deben redefinir ese ideal y esforzarse más). Esforzarse sin cesar por la perfección significa exigirse muchísimo, lo que inevitablemente lleva a un estado de tensión y frustración.

DECEPCIÓN

Observa cuántas veces al día te sientes decepcionado de ti mismo y de los demás. Usa tu diario de trabajo interior para llevar la cuenta de esto durante unos días. ¿Contra qué valores o criterios te mides? Pon en tela de juicio y analiza la naturaleza de estos valores y los efectos que tienen en ti y en las personas de tu vida.

DETERMINACIÓN Y PROGRESO

«Todo se puede llevar de una manera sensata.»

La altruista seriedad y el sentido de finalidad de los Uno sanos resultan más compulsivos si creen que deben esforzarse constantemente por justificar su existencia. Cuando ocurre esto, la disciplina sana y equilibrada se deteriora, transformándose en inflexible determinación, incluso en adicción al trabajo, y a la persona se le hace cada vez más difícil tomarse un descanso: la relajación o la recreación debe ganarse constantemente. Piensan que tienen poco tiempo para la frivolidad o la alegría; incluso las vacaciones adquieren un aura de responsabilidad: no hay que dispersarse demasiado (menos tiempo en la playa, más tiempo en los museos); el sentimiento de culpa les prohíbe la «ociosidad» (una mente ociosa es el patio de juego del diablo); entonces creen que pierden el tiempo si no están mejorando, ellos y su entorno, de alguna manera.

Anna explica parte de la ansiedad que le ha causado su «determinación»:

> "Probablemente no haría vacaciones largas si no fuera por mi marido. Sólo cuando estoy lejos de casa me doy cuenta de lo mucho que necesito el descanso y el cambio de ambiente; pero ni en sueños ¡ría a ninguna parte sin llevar por lo menos un libro serio e instructivo."

Dado que el progreso es tan importante para estas personas, también lo son la eficiencia y trabajar con método, sistema y horario. No paran de desarrollar y perfeccionar las formas de proceder, buscando los modos más eficientes de hacer las cosas en la menor cantidad de tiempo. En este sentido son como los Seis, abordan los problemas con protocolos: organigramas, fórmulas o normas (usar un manual para dirigir las reuniones, por ejemplo). Los Seis prefieren trabajar dentro de parámetros establecidos, y suelen molestarles las sorpresas o alteraciones al «sistema», según lo entienden. Los Uno, en cambio, se guían por su propio criterio y es posible que rechacen directrices acordadas pensando que su método será más eficaz. Les importa menos quiénes están de acuerdo con ellos o si tienen algún precedente o convención social de su parte.

METAS INALCANZABLES

Cuando notes que te sientes frenético por algún objetivo que te has fijado, detente y pregúntate qué es lo que verdaderamente está en juego. ¿Guardan proporción el grado de frustración que sientes y el problema que tienes entre manos? Presta especial atención a tu diálogo interior. ¿Qué te dices? ¿A quién tratas de apaciguar?

TENER LA RAZÓN Y SEÑALAR LOS PROBLEMAS

«Lo que está bien, está bien, y lo que está mal, está mal; no hay excepciones.»

Los Uno han aprendido que para ser amados deben ser buenos y para ser buenos deben tener la razón. Este comportamiento se manifiesta en forma de una constante necesidad de señalar los errores o una manera mejor de hacer las cosas. Los que están en la franja media se sienten impulsados a discutir con los demás sobre cualquier cosa, desde puntos de vista políticos y religiosos a buenos hábitos de estudio o a los ejemplos más sublimes de música y arte.

Pese a que tal vez presenten buenos argumentos, los demás podrían suponer que inconscientemente tratan de alentar a sus egos mediante estas discusiones, justificándose así de modos sutiles. Es como si quisieran demostrar su valía a sus superyós («¿Ves lo mucho que trabajo? ¿Ves como acabo de advertir ese problema? Lo he hecho mejor que todas esas personas, ¿verdad?»). Un problema añadido es que si bien sus argumentos son dignos de tenerse en cuenta, comienzan a expresarse de un modo tan fogoso (incluso agresivo) que los

demás no logran captar su mensaje.
Tener la razón es otro intento de estar del lado bueno del superyó, de identificarse con él y disminuir así sus ataques y el sufrimiento que esto causa. Pero el coste de esta estrategia es elevado: genera alejamiento de los demás, tensión y una enorme falta de conexión con el entorno, tanto interno como externo. Una visión simplista del bien y el mal, lo correcto y lo equivocado, es un dualismo que rara vez produce alguna conclusión satisfactoria o soluciones duraderas a los desacuerdos.

AMPLIAR LA VISIÓN

A modo de ejercicio, adopta una opinión con la que no suelas identificarte y busca una manera de defenderla convincentemente. Por ejemplo, si encuentras horrorosos la mayoría de tos programas de televisión, procura inventar una tesis convincente que exalte las virtudes de esos programas. Una vez que lo hayas hecho, podrías probar con temas más delicados, sobre los cuales tienes opiniones más firmes: moralidad, sexualidad, religión, etcétera. Como mínimo, comprenderás mejor el punto de vista de la otra persona, lo que te llevará a una mayor comprensión y tolerancia. Al principio puede resultarte difícil, pero finalmente descubrirás que lo disfrutas muchísimo y que este entretenimiento hace mucho para liberarte de tu superyó.

ORDEN, COHERENCIA Y PUNTUALIDAD

Algunos Uno son compulsivamente ordenados; otros necesitan programar su tiempo con mucha meticulosidad, y otros controlar su salud y su dieta con gran atención. A algunos les importa poco el orden, pero son muy quisquillosos en ciertos procedimientos en el lugar de trabajo. Al parecer, la preocupación por el orden aumenta en proporción a la preocupación más profunda de los Uno de la franja media por cierto *desorden interno* que sienten en sí mismos.
A estos Uno les molesta en particular lo que perciben como incoherencia, ya sea en ellos o en los demás, y por lo tanto tratan de hacer coherente, sensato y justificable su comportamiento (es como si el niño Uno, dando ejemplo de enorme coherencia, quisiera instar a un progenitor a ser igual). Esto refuerza aún más su apego a métodos y comportamientos que han dado resultado en el pasado, y los ciega a otras soluciones o puntos de vista posibles.
Justine conoce bastante bien este problema:

> "Tengo la impresión de que soy muy tensa y seria; parece que no sé alegrarme. Tengo una especie de necesidad impulsiva de que todo esté bien y en su lugar, ya sea un acontecimiento, una situación, una conversación o la disposición de una habitación, un viaje o un taller o seminario. Suelo ser dura con un profesor u orador si me parece que la información que da es incompleta. Es difícil someterse al dicho «Despreocúpate y que sea lo que Dios quiera».Todo tiene que estar bien hecho, al margen de su importancia o prioridad. Es fácil no tener o perder la perspectiva de lo que tiene una importancia que merezca la atención y lo que no."

Es característico del Uno pensar que dispone de poco tiempo a lo largo del día, o de su vida, incluso, y que lo necesita todo para cumplir su «misión»; claro que, como en otras cosas, podría tener algunas ideas útiles sobre cómo organizar mejor el tiempo, pero cuando se deteriora, la obsesión por la puntualidad podría ser una causa constante de tensión y estrés. Estas personas tienden a reprenderse por llegar mínimamente tarde al trabajo o a una cita y, sin embargo, no dan ninguna importancia a su disposición a quedarse a trabajar horas extras para terminar una tarea.
Anne habló de su rígida puntualidad durante una sesión de terapia de grupo:

"Siempre que me retraso me da dolor de cabeza, aunque sea una reunión con alguien que nunca llega a tiempo. Hace unos años, en una terapia de grupo, el terapeuta, que por lo general deseaba que la gente llegara a la hora, me dio la tarea de retrasarme entre diez y quince minutos; sabía que no sería capaz de hacerlo. Cada día elaboro un programa en la cabeza. Noto que me abruma la ansiedad si no lo estoy haciendo todo según ese programa, hasta que de pronto caigo en la cuenta de que la mayoría de las cosas podría hacerlas al día siguiente, o, Dios me libre, podría pedirle a otra persona que las hiciera. Me siento francamente resentida cuando pienso «Tengo que hacerlo todo aquí»,y después me doy cuenta de que la única persona tan exigente soy yo."

ORGANIZACIÓN COMPULSIVA

Dedica quince minutos a hacer, en tu diario de trabajo interior, una lista de los aspectos de tu vida en los que exiges y esperas orden y control, y otra de los aspectos en que no eres tan exigente. Sé sincero contigo mismo, ya que en una u otra lista podría haber más cosas de las que imaginas. ¿Esperas orden de las personas o cosas, en situaciones en casa o en la oficina? ¿Qué tipo de desorden te molesta más? ¿Cómo se manifiesta esa molestia?

Al final del ejercicio, haz una lista en dos columnas de los beneficios y desventajas de intentar ser ordenado y organizado en los aspectos que has identificado. ¿Son el orden y la previsibilidad más importantes para ti que las personas y las relaciones? ¿Más que algunas relaciones? De modo inconsciente y sin intención, ¿te tratas a ti mismo o tratas a otros como a objetos o máquinas?

AUTODOMINIO

« Tengo que lograr dominarme.»

Los Uno creen que deben controlarse escrupulosamente para ser coherentes en su interior y evitar que el entorno los afecte. Entonces deben esforzarse cada vez más en vencer no sólo la resistencia que encuentran en los demás, sino también la resistencia que hay en ellos mismos. Notan que hay partes de sí mismos a las que no les interesan tanto sus proyectos para progresar. Y, sin embargo, no vivir a la altura de sus valores los haría presa de intensos sentimientos de culpa.

En un plano subconsciente, los Uno de la franja media suelen tener problemas (culpabilidad, vergüenza, ansiedad) con sus cuerpos y funciones corporales. Se les ha enseñado que ellos, sus cuerpos, necesidades e instintos naturales son sucios, algo de lo que hay que avergonzarse. Tienen que ser ultralimpios, ultraconcienzudos y ultraescrupulosos. En muchas de estas personas esto se manifiesta en forma de pudor exagerado o de nerviosismo en asuntos de comida, eliminación y sexualidad.

En reacción a la exigencia de autodominio impuesta por el superego, comienzan a procurarse «salidas», o lo que nosotros llamamos *válvulas de escape.* Empiezan a tener comportamientos y satisfacciones secretos, y se dan permiso para complacerse de modos que consideren sin riesgos y que puedan racionalizar. Estas válvulas de escape representan una rebelión parcial contra el superyó, una manera de desahogarse sin deshacerse de él del todo. Así, el correcto ejecutivo adicto al trabajo hace viajes secretos a Las Vegas los fines de semana; el pastor que en sus sermones censura el humanismo impío desarrolla un secreto entusiasmo por la pornografía, y el activista de los derechos humanos maltrata en privado a su novia o compañera.

IDENTIFICAR LAS VÁLVULAS DE ESCAPE

¿Tienes válvulas de escape? ¿De qué suponen un escape? ¿Qué te dicen sobre las prohibiciones de tu superyó?

CRITICAS Y JUICIOS

> *Un día dedicado a juzgar a otro es un día penoso. Un día dedicado a juzgarse a uno mismo es un día penoso.*
>
> BUDA

A medida que se vuelven mas estrictos consigo mismos y mas implacables con sus errores, los Uno de la franja media no pueden evitar cavilar sobre sus defectos; algunos de esos «defectos» son demasiado dolorosos para aceptarlos se reprimen rápidamente. Comienzan a obsesionarse por otras infracciones de menos importancia, pues el juez interior crítico rara vez se toma un descanso en estos asuntos. Lo único que pueden hacer entonces es esforzarse aun más por ser «buenos». También es posible que se vuelvan más críticos hacia la los demás.

Si analizamos la función del juicio en la personalidad, vemos que sirve para reforzar el sentido de identidad separándonos de aquello que juzgamos. Juzgar es una de las maneras más potentes que tiene el ser humano para fijar imites y romper el contacto directo con su experiencia. Cuando nos júzganos, generamos un estado de guerra interna. Igual que la guerra, juzgar es muy caro por la energía, el tiempo y el esfuerzo que consume. Al contrario que expandirnos o liberarnos, juzgarnos nos agota y nos limita.

El yo esencial es capaz de discernir, de observar las diferencias y tomar decisiones respecto a lo que hay que hacer; el juicio basado en el ego, en cambio, siempre lleva una cierta carga emocional negativa. Su función principal es discernir, pero para crear distancia (o una frontera). *El sello distintivo del inicio o la crítica (a. diferencia del conocimiento esencial) es que divide.*

El juicio del ego también contiene un elemento de «ser mejor que» aquello que se juzga. Incluso cuando nos juzgamos algún aspecto concreto, una parte de nosotros dice a la otra: «Bueno, yo soy mejor que eso». Esa posición es paradójica y conflictiva puesto que ¿quién juzga a quién en un mismo ser humano?

Ted es un carpintero que se enorgullece de su excelente artesanía, pero da cuenta del coste de sus exigentes valores:

“Sé que a veces, cuando estoy atrapado en esto, puedo ser bastante severo con la gente. Lo peor es que por duro que sea con los demás, siempre soy diez veces más duro conmigo mismo. Cuando me paro a escuchar las cosas que me digo, no me lo puedo creer. No le hablaría así ni a mi peor enemigo.”

EL COMENTARIO EN DIRECTO

En tu diario de trabajo interior escribe todos los juicios (buenos y malos) que has hecho de otras personas en las tres últimas horas. Si acabas de levantarte, escribe todos los juicios que has hecho desde el momento de despertar. ¿Has hecho juicios sobre las personas que has oído en la radio o en la televisión, o has visto en tu casa, en el edificio en el que vives o en la calle al ir al trabajo?

Después haz lo mismo respecto a ti. ¿Cómo te has juzgado en las tres últimas horas? ¿Hay algún tema común en tus juicios?

EL CRÍTICO INTERIOR Y EL PERFECCIONISMO

> El perfeccionismo es automaltrato de primer orden.
>
> ANN WILSON SCHAEF

Los Uno de la franja media son muy sensibles a la crítica. Esto no es especialmente sorprendente dada su tendencia a la autocrítica constante: cualquier opinión negativa

procedente de otros puede intimidar mucho. Sienten que al necesitar de toda su fuerza y concentración para satisfacer las implacables exigencias de su crítico interior, les quedan pocos recursos para hacer frente incluso el menor asomo de crítica de los demás.
El único modo como pueden escapar a la autocrítica es *ser perfectos*. Está claro que esto es prácticamente imposible, pero de todos modos lo intentan, pues creen que nada inferior a la perfección será aceptable para ellos, para los demás (que se decepcionarían si fueran menos) o para sus criterios o valores. Por lo tanto, piensan que nunca se pueden permitir un día libre, por así decirlo, no sea que se ensañe con ellos su estricto juez interior.
Morton, próspero arquitecto, relata su experiencia:

> "Hace varios años gané un prestigioso premio de arquitectura otorgado por un jurado internacional. Pero era el segundo premio, eso me creó un problema; el problema no era no haber ganado el primer premio porque lo deseara, sino que me fastidiaban los errores que cometí en mi diseño. Durante días estuve riñéndome y dándole vueltas en la cabeza, redibujando mentalmente el plano. Estaba tan crítico, negativo y molesto conmigo mismo que no pude disfrutar por haber ganado el segundo premio. No está mal para alguien que casi acaba de salir de la facultad, pero supongo que para mi superyó no era suficiente."

Por crítico, destructivo y erosivo de su confianza que sea su crítico interior, los Uno de la franja media están convencidos de que ese crítico es la única voz de la razón, su estrella guía que los llevará a la salvación. Les iría muy bien reconocer que la voz del superyó en realidad les destruye la integridad y los daña a ellos y a sus relaciones. Pero cuando se han identificado con su crítico interior, disponen de una sensación de verdadera (aunque temblorosa) seguridad, y les resulta difícil ponerla en duda o cambiarla, es decir, hasta que no se dan cuenta de lo destructora que puede ser.

REACCIONAR AL ESTRÉS: EL UNO VA AL CUATRO

En condiciones de gran estrés, los Uno de la franja media ansían liberarse de sus cargas y obligaciones y es posible que se sorprendan inmersos en ensoñaciones y fantasías románticas o en viajes a lugares exóticos, más o menos como los Cuatro de la franja media. También podrían sentirse románticos y albergar ansias prohibidas por personas con las que se han encontrado. Siendo tipo Uno, sin embargo, por lo general son demasiado inhibidos para declarar sus sentimientos al objeto de su deseo, y más aún para actuar según esos sentimientos. Si llegan a arriesgarse a insinuar su interés a la persona de mi fantasía, cualquier rechazo o burla les causa una profunda vergüenza y una resolución más firme de mantener a raya sus impulsos; se sienten culpables de irresponsabilidad y se vuelven aún más estrictos consigo mismos.
La ida al Cuatro puede considerarse una indicación de su creciente desencanto y aislamiento. Se sienten incomprendidos, creen que nadie entiende lo mucho que trabajan, por lo cual de pronto se ponen de mal humor, melancólicos, y se encierran en sí mismos. Se desmorona su disciplina y su autodominio, y caen en atormentadores sentimientos de envidia y resentimiento («Todos disfrutan de una vida mejor que la mía»). Personas Uno normalmente estables pueden entregarse a inesperadas escenas de dramatismo o se ponen a hacer pucheros o se comportan de maneras muy afectadas que no están en consonancia con su modo de ser; estallidos emocionales, mal humor, hostilidad y distanciamiento social podrían formar parte del cuadro. Si se les pregunta algo sobre esto, aumentarán aún más la inhibición y el autodominio.
En los niveles inferiores, la ida al Cuatro lleva a una mayor autocomplacencia y a la disposición a hacer algunas excepciones a sus normas de conducta; al fin y al cabo nadie ha

trabajado tanto como ellos. ¿Quién puede culparlos por beber unas cuantas copas o por tener un fogoso romance ilícito? Estos comportamientos no tendrían por qué ser particularmente perjudiciales, pero dado que estas actividades van en contra de los dictados del superyó Uno, se convierten en causa de más apremio y ansiedad. Además, las distracciones que eligen tienden a ser más inmoderadas que sustentadoras, de modo que es poco el alivio que procuran a su tensión y a la frustración. A medida que bajan de nivel, el superyó se vuelve tan severo que inconscientemente podrían buscar formas de escape más destructivas para contrarrestarlo.

LA BANDERA ROJA: EL UNO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Uno ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o con habilidades compensatorias, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría cruzar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus puntos de vista, sus posiciones y métodos podrían estar equivocados o, al menos, ser limitados, defectuosos o exagerados. También podría temer que, dada su estridencia en expresar sus valores, los demás la consideren despiadadamente responsable de sus errores. Algunos de estos temores podrían tener base en la realidad.
Estas conclusiones pueden ser un punto decisivo en la vida del Uno. Si logra ver la verdad de esos temores, es posible que comience a avanzar hacia la salud y la liberación. Por otro lado, también podría volverse más farisaico e inflexible («Lo que está bien, está bien, y lo que está mal, está mal; no hay excepciones»; «No están de acuerdo conmigo porque son unos inmorales»).
Si esta actitud persiste, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA	► Posturas rígidamente inflexibles.
PATOLOGÍAS POSIBLES:	► Actitud muy farisaica y crítica.
Trastorno obsesivo-compulsivo,	► Racionalización y justificación de los propios actos.
trastorno de personalidad depre-	► Fuertes sentimientos de desilusión y depresión.
siva; trastornos en el comer; cul-	► Estallidos de cólera, intolerancia y condena.
pabilidad paralizadora, y com-	► Pensamiento obsesivo y comportamiento compulsivo.
portamientos autodestructivos.	► Periodos de autocastigo masoquista.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL UNO

► Ante todo, familiarízate con tu superyó, con tu juez interior. Aprende a distinguirlo de tu yo, a reconocer su «voz» y sus efectos en ti. Presta atención a cómo afecta a tu bienestar y a la relación con tu ambiente. Comienza a pensar en esa voz autoritaria en tercera persona, no como en «yo». Ten presente que sólo *suena* como la voz de Dios.
► Sé consciente de tu tendencia a trabajar más allá de tus límites. Sin duda los proyectos en que estás inmerso son importantes, pero no puedes continuar siendo eficiente si no te tomas descansos o te renuevas. Tu trabajo no sufrirá por esos descansos; de hecho, las perspectivas nuevas que te van a dar te aportarán formas mejores de realizar tu trabajo. Déjate tiempo para divertirte. Muchas de tus grandes inspiraciones te vendrán de la alegría.
► Tiendes a creer que todo recae sobre tus hombros, y eso puede ser tremendamente estresante. Déjate ayudar por los demás y comprende que si tal vez sus métodos no estén tan bien pensados como los tuyos, sus aportaciones podrían mejorar tu perspectiva. También puedes crearte un espacio para más serenidad en tu vida, poniendo el énfasis positivo en lo

que hacen los demás. Si eres tipo Uno, es probable que las personas de tu vida sepan que eres capaz de crítica constructiva, y tal vez te pidan que les des tu opinión sincera. Pero no temas expresarles también tu agradecimiento, que valoras sus esfuerzos; no van a pensar mal de ti, y puesto que tal vez eres conocido por tu sinceridad y franqueza, un elogio tuyo significará muchísimo.

► A veces te lleva tiempo advertir que necesitas algo, sobre todo en el aspecto emocional. Pero cuando te des cuenta, no dejes de expresar esa necesidad a los demás. No perderás tu integridad porque los otros vean que estás apenado o preocupado. Por el contrario, estar abierto y ser sincero a respecto a las propias vulnerabilidades es un elemento esencial para desarrollar mayor integridad. Al mismo tiempo, vigila la tendencia a hablar a los demás en lugar de *con* ellos. Cuando te sientas frustrado o molesto, no olvides mirar a los ojos a la otra persona cuando te comuniques con ella, para que los demás no se te conviertan en abstracciones.

► Comprende que no podrás librarte de las partes tuyas que no te gustan. En el mejor de los casos, las reprimirás por un tiempo, pero eso sólo posterga y agranda los problemas. Mientras sostengas que *debes* ser de una cierta manera, no podrás estar realmente con quien y con lo que eres en este momento. Trata de percibir más conscientemente esas partes, entiéndelas mejor en lugar de intentar cambiarlas. *No puedes transformarte a ti mismo, nadie puede.* Abandona tus proyectos de progreso y aprende a estar contigo mismo. Eso representa un desafío mucho mayor que tratar de adecuarte a un concepto idealizado de cómo es una persona buena.

► Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Cuando no la expresas o cuando simulas que no la sientes, retienes gran parte de ella en el cuerpo; por eso, cualquier tipo de masaje terapéutico o trabajo con la energía puede serte muy beneficioso. De modo similar, el yoga o sencillos ejercicios de estiramiento pueden hacer maravillas por tu bienestar físico y emocional. También te irá bien prestar atención a la forma en que sostienes el cuerpo en ciertas posturas, o a cómo empleas más tensión de la necesaria para realizar incluso tareas sencillas. Cualquier cosa, desde escribir una carta a conducir un coche se puede hacer con relajación y atención o con tensión y resistencia.

DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL UNO

Si bien todos enfrentarnos problemas difíciles, independientemente del tipo al que pertenezcamos, también poseemos muchas fuerzas, aunque no siempre las reconocemos. Es importante tener presente que no es necesario adquirir ni añadir estas cualidades positivas; ya las tenemos, y podemos recurrir a ellas en cualquier momento.

LOS DONES DEL TIPO UNO

Aunque a ningún tipo le agrada la mentira, los Uno en particular están profundamente motivados para ser sinceros en todos sus asuntos. Además, limitarse a hablar de sinceridad no es suficiente; los Uno desean que su mundo y sus obras guarden coherencia, desean «practicar lo que predican». Engañar a alguien o pretender que tienen cualidades que no tienen es inconcebible para ellos. Dicen lo que quieren decir y hacen lo que dicen. Ese tipo de integridad es muy conmovedor y estimulante para los demás. Es una llamada a la excelencia a las que pocos son indiferentes.

Jeanne, la directora espiritual que conocimos anteriormente en este capítulo, explica el placer que le depara mantener su integridad:

> "En mi calidad de directora de escuela, era mi deber ocuparme de que los niños fueran nuestro principal centro de atención. Ninguna otra cosa podría suplantar ese deber

> moral. Siempre encontraba satisfacción en ser capaz de trascender mis necesidades por el bien de todos. Hacer lo mejor significaba no tomar atajos ni buscar la salida fácil de una situación."

Los Uno sanos refuerzan su sentido de integridad desarrollando un conjunto de principios claros según los cuales viven. Importante entre esos principios es el sentido de equidad, el deseo de que se trate con justicia a los demás. Esos principios son para ellos la norma objetiva mediante la cual desean evaluar sus experiencias y tomar medidas juiciosas. Pero los Uno sanos siguen normas *flexibles y* siempre están receptivos y dispuestos a mejorarlas.

Además, no están motivados por ventajas o beneficios personales. Son capaces de dejar de lado su comodidad y sus compromisos para hacer algo que signifique un beneficio duradero para todos. Por ejemplo, conociendo el deterioro de las escuelas de su localidad, podrían votar a favor del pago de un impuesto para ayudar a su mantenimiento. No hace falta decir que a los Uno no les gusta más que a los demás pagar impuestos, pero están dispuestos a apretarse el cinturón si eso significa un beneficio a largo plazo para su comunidad. Es probable también que hayan hecho sus estudios sobre el tema y traten de convencer a otros de los problemas que se presentarían si las escuelas no mejoraran (y puesto que los Uno sanos son más flexibles en sus posturas, también son capaces de comunicar sus puntos de vista de un modo que los demás pueden oír). Sin esa previsión y ese sacrificio, ciertamente el mundo sería un lugar mucho más pobre. En realidad, en la actual «cultura de lo desechable», del consumo masivo, de eslóganes comerciales y de beneficios y pérdidas medidos en semanas e incluso días, el don de los Uno es más importante que nunca.

Si bien los Uno sanos se preocupan apasionadamente por los problemas concretos y creen tener métodos sensatos para enfrentar los problemas que se les presentan, sus principios, métodos y normas éticas *son para guiarse ellos; no* pretenden necesariamente solucionar nada a nadie, y si se ganan a los demás es porque dan un ejemplo extraordinario, no porque prediquen ni busquen adeptos. Incluso así, los demás están dispuestos, incluso impacientes, por oír sus opiniones. Además, dado que aceptan la mayor parte de su propia humanidad y son comprensivos con las debilidades de los demás, suelen ser muy elocuentes y eficaces para transmitir la verdad y la sabiduría de sus puntos de vista.

Estas personas son capaces de hacer realidad muchos de sus objetivos porque mantienen una disciplina equilibrada. Trabajan mucho y aprovechan bien el tiempo, pero también saben cuándo decir «basta», cuándo es hora de descansar o divertirse. Comprenden que una parte importante de su eficacia procede de cuidar bien de sí mismas, descansar lo suficiente y no trabajar basta desmoronarse. Pero incluso en sus placeres los Uno tienden a ser selectivos: buscan vacaciones, diversiones o actividades de ocio que los enriquezcan y sean agradables al mismo tiempo (a diferencia de los Uno de la franja media, los Uno sanos son también muy capaces de mostrarse frívolos e incluso, en ocasiones, de hacer tonterías). Podríamos decir que su autodisciplina se basa en el concepto de «moderación en todo».

Cassandra llegó a comprender que más que perfección lo que se necesita es *equilibrio:*

> "He encontrado al fin una actividad que me gusta de veras: bailar. Ahora bailo con frecuencia y he descubierto que soy capaz de sumergirme totalmente en esa actividad. Cuando bailo aflora un aspecto de mí juguetón, sensual y coqueto, ¡y me encanta! Me da permiso para expresarme con más plenitud y de modos sanos. Creo que bailar ha creado un maravilloso contrapeso a la excesiva seriedad de mi tipo Uno."

En resumen, a los Uno les interesa muchísimo ser personas buenas y los motiva a actuar el deseo de hacer algo por los problemas que ven alrededor. Les gustaría demostrar a los demás que no es necesario conformarse con muchas de las condiciones horrorosas e injustas del mundo. Igual que los Ocho sanos, creen firmemente que son capaces de hacer algo para

cambiar las cosas y les resulta difícil dar la espalda a los desafíos. Ya se trate de personas sin hogar, de corrupción en su profesión, de problemas en el sistema educativo, de asuntos de salud y dieta o de falta de ética en el comportamiento, están convencidos de que es posible el cambio y de que ellos desean contribuir a la solución.
Así, los Uno muy funcionales son un manantial de sabiduría y discernimiento en un mundo ambiguo. Tienen una capacidad extraordinaria para saber cómo hacer lo que conviene, sobre todo respecto a los valores morales. Dado sus enormes realismo y objetividad, son capaces de dejar de lado sus pasiones y preferencias, incluso sus experiencias pasadas y su educación, para discernir la mejor opción en una situación dada.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL UNO VA AL SIETE

> *La sabiduría no trata solamente de comportamiento moral, sino del «centro», ese lugar desde el cual emanan la percepción moral y el comportamiento moral.*
>
> MARCUS BORG

Los Uno se realizan y se conservan sanos permitiendo que surja espontánea su reacción instintiva a la vida, como en los Siete sanos. Descubren que pueden permitir que la realidad les influya sin tener que reaccionar en contra. Esto es particularmente cierto respecto a su realidad interior: poco a poco aprenden a relajar la guardia y se sienten más cómodos con cualquier estado en que se encuentren.
También al igual que los Siete sanos, los Uno en proceso de integración se tornan menos dogmáticos y más receptivos a una variedad más amplia de posibilidades. Sienten más curiosidad, son más optimistas, tienen más interés en aprender de las opiniones que difieren de las suyas. Descubren que en lugar de ser perjudicial, ese enfoque de la vida aporta profundidad y amplitud a sus puntos de vista. Son más capaces de conectar con las perspectivas de los demás.
En el proceso de integrar las cualidades del tipo Siete sano, es posible que se encuentren con el miedo a descontrolarse. El superyó les lanzará un fuerte ataque, diciéndoles que si se relajan y se dan permiso para sentirse más libres y seguros o incluso para aceptarse a sí mismos, se armará una catástrofe. Este ataque suele manifestarse en forma de miedo a sentir rabia o enfadarse, pues creen que eso podría conducirlos a realizar actos horribles. Pero si están lo suficientemente sanos para darse cuenta de sus impulsos, es muy i improbable que se dejen llevar por ellos y los expresen con hechos. *En realidad, es la falta de percepción consciente y de autoaceptación lo que lleva a esas expresiones descontroladas.*
Evidentemente, los Uno no pueden integrarse imitando las cualidades del tipo Siete. No tiene ningún sentido que se propongan ser más hiperactivos y hedonistas. Lo que necesitan es reconocer la represión y el sufrimiento inherente a la estructura de su personalidad. Cuando toman más conciencia de las rigurosas reglas que les imponen sus superyós y aprenden a distinguir entre ellos y esas «voces» interiores, comienzan naturalmente a desplegar las cualidades de los Siete sanos: alegría, entusiasmo, curiosidad e imparcialidad.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.*
>
> CARL ROGERS

El desafío para los Uno es hacer la paz en su guerra interna, y eso sólo lo conseguirán si aceptan todos sus aspectos, tales como son, sin juzgarlos. Todo lo que forma parte de la naturaleza humana existe con un fin (presumiblemente por una finalidad divina). Si el ser

humano viene con deseos sexuales, deseos de placer, sentimientos, impulsos irracionales y la capacidad de percibir y juzgar (bien o mal), no tiene mucho sentido condenarlo, porque así es como está equipado. Podemos o bien quejarnos al fabricante, por así decirlo, para que nos haga según otro modelo, o aprender a prosperar y progresar con el que tenemos.
Lo que verdaderamente buscan los Uno no es juzgar, sino la capacidad de discernir. Discernir es advertir que las cosas tienen cualidades diferentes. Juzgar, en cambio, incorpora una reacción emocional que en realidad obstaculiza el discernimiento. Una cosa es decir que la alfombra es de un color diferente del de la pared; otra cosa es decir que algo o alguien es mejor, más importante o más justo que otros. Es decir, un testigo no es lo mismo que un juez. El discernimiento nos exige ser testigos.
Observa que no nos referimos aquí a la ética de una situación ni al relativismo ético, sino a la capacidad para ver que así como las situaciones y las realidades cambian, así cambian también lo que se puede esperar como resultado de ellas. 1.a sabiduría nos permite ver la realidad exactamente tal como es, no como deseamos que sea. La sabiduría no hace caso omiso del bien o el mal, de lo correcto o equivocado, ni niega que la persona podría haber seguido opciones mejores o peores. La sabiduría observa las opciones *que se han seguido,* la situación en que nos encontramos en este momento, y considera qué sería lo mejor posible para hacer. La sabiduría siempre ve lo que es verdaderamente necesario y para mejor, aunque eso sólo puede surgir en el momento presente, naciendo de la ausencia de valores, opiniones y juicios preconcebidos. Aun en el caso de que nos hayamos creado una especie de infierno, la sabiduría siempre puede mostrarnos una salida, si estamos dispuestos a suspender el juicio sobre lo que «deberíamos» hacer o sobre cómo «debemos» reaccionar. Solamente si no nos obsesionamos por tener la razón o por hacer lo correcto encontraremos la verdadera justicia, que después de todo es encontrar el verdadero equilibrio.
La palabra clave para sanar los Uno es *aceptación.* Esto no significa permisión; significa que si de veras deseamos estar al servicio del bien, hemos de trabajar con lo que hay. Para los Uno, aceptar la realidad es también *aceptarse a sí mismos,* aprendiendo la cualidad de *permitir,* permitir ser a las personas, incluidos ellos mismos. Permitir que todos aprendan la verdad solos, a su tiempo y a su manera. La aceptación no reduce nuestra capacidad de discernir ni de tomar decisiones sabias; más bien aumenta infinitamente esa capacidad.
La aceptación abre puertas, interiores y exteriores. Las personas responden de forma instintiva a los Uno precisamente porque estos consiguen que se sientan comprendidas en sus preocupaciones y aceptadas. Muchas sesiones de doce pasos acaban con lo que se llama *oración por la serenidad.* Los Uno que buscan crecimiento interior harían bien en reflexionar sobre ella:

Señor, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar,
y la sabiduría para distinguir entre ambas.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

En el fondo, los Uno recuerdan la cualidad esencial de *perfección.* Saben que, en un plano profundo, el Universo se está desplegando exactamente como debe (como en la famosa frase de Julián Norwich: «Todo saldrá bien. Toda suerte de cosas estará bien»). Este sentido de la perfección tiene relación con la sensación de totalidad y compleción que vemos en los tipos Ocho y Nueve. Los Uno experimentan esta unicidad perfecta como *integridad.*
En el estado de integridad, todas las partes del todo se unen sin solución de continuidad para crear algo mayor que la suma de sus partes. Sentimos una profunda paz y una aceptación de la vida que nos dan la capacidad de saber qué se necesita exactamente en cada situación y en

cada momento; sabemos cuánta energía exacta necesitamos para realizar una tarea, ya sea limpiar el cristal de una ventana o comunicar una percepción. Nos movemos y actuamos en la vida con soltura, casi sin esfuerzo, y realizamos muchísimo más que lo que podemos hacer con el cuerpo agarrotado de tensión. Nos capacita el conocimiento directo de que formamos parte del desenvolvimiento perfecto de algo que trasciende todo lo que hay en la conciencia de nuestro ego.

La percepción consciente continuada libera una inteligencia muy sabia y perceptiva que ilumina todo aquello en que ponemos la atención. Cuando los Uno, aceptándose pacientemente y libres de prejuicios, son capaces de relajarse lo bastante para reconocer que esta cualidad está y ha estado siempre a su disposición, se convierten en los verdaderos instrumentos de la voluntad divina que anhelaban ser.