

Enneatipo 1 Passione: rabbia/ira - Fissazione: perfezionismo

Il tipo 1 è una persona educata e civile, è critico ed esigente, ma non odioso e sgarbato. Coltiva una “virtù rabbiosa” che deriva dal rifiuto di ciò che è, in base a ciò che si crede dovrebbe essere: si adira e si indigna contro i vizi altrui e i propri. La fissazione del perfezionismo si riferisce al fatto che ha l'ossessione di dover “migliorare” le cose, dove il “meglio” è codificato da valori, modelli, idee, regole angusti e rigidi. E questa ricerca continua del meglio si traduce in una peggiore qualità di vita propria e degli altri.

Perfezionismo e rabbia sono i fattori dinamici pervasivi di questo carattere e stanno alla radice della sua strategia. **La rabbia** è un sottofondo emotivo generalizzato da cui prende origine questa struttura caratteriale e si manifesta in forma di risentimento legato a un senso di giustizia verso le responsabilità e gli sforzi di cui si fa carico più degli altri. Nell'1 il **perfezionismo** è al servizio della rabbia e ne impedisce il riconoscimento. Sotto questa denominazione troviamo: amore per l'ordine, rispetto della legge, propensione per le regole, riformismo ingenuo (tendenza a correggere o fare del moralismo), cura meticolosa che induce ad assumere ruoli paterni e materni con gli altri. Adesione impetuosa alle norme e sforzo per diventare migliori alimentano il senso di bontà, di gentilezza e disinteresse personali che distolgono la persona dalla percezione preconsua di sé come persona malvagia, arrabbiata ed egoista.

Ipercontrollo: Il controllo eccessivo dei propri comportamenti va di pari passo con aspetto rigido, senso di goffaggine, una certa mancanza di spontaneità, difficoltà a stare in situazione non strutturate. L'ipercontrollo non è solo esteriore, ma anche il pensiero diventa ipercontrollato nel senso di logico e metodico con perdita di creatività e intuizione. Inoltre il controllo del sentimento porta al blocco dell'espressione dell'emotività e anche all'alienazione dell'esperienza emotiva. Nel DSM lo ritroviamo nel disturbo ossessivo compulsivo.

Autocritica: Anche se il disprezzo di sé non appare, perché nascosto dietro un'immagine virtuosa e solenne, all'origine della frustrazione emotiva cronica e dell'onnipresente bisogno di perfezionarsi stanno l'incapacità di accettarsi e il processo di autodenigrazione, una severità verso se stessi feroce e carica di odio.

Disciplina: Il perfezionismo lo obbliga a fare sempre meglio e per fare questo ci vuole disciplina che implica di sacrificare il piacere e darsi da fare disciplinatamente e seriamente.

La formazione reattiva rappresenta il meccanismo di difesa che consente di distrarsi dalla consapevolezza della presenza di certi impulsi, ricorrendo ad attività opposte. Nel caso del tipo Uno la formazione reattiva è l'operazione mentale attraverso cui l'energia psicologica della rabbia viene trasformata in pulsione ossessiva. Inoltre la formazione reattiva può essere considerata come il processo che segnala la trasformazione della gola in rabbia. Infatti l'autoindulgenza caratteristica della gola rappresenta un atteggiamento che il perfezionista cerca di evitare al massimo.