

Typisk adfærd

1'erenes forkærlighed for det enkelte afspejler sig også i 1'erenes tankegang og adfærdsmønstre. Det ses bl.a. i måden 1'eren perfektionerer på. For at forstå 1'erenes adfærd er det oplagt at lægge ud med at beskrive, hvad perfektion indebærer for en Perfektionist.

Perfektion

For Perfektionisten er perfektion en helt naturlig bedrift, hvor energien rettes mod ting der kan forbedres, og derfor regner 1'eren ikke det perfektionerede for noget særligt.

"Når jeg har klippet vores hæk er der typisk nogen, som har bemærket, hvor flot og lige den er. Det har jeg ikke skænket en tanke – det er bare min måde at gøre det på."

Mand, 50 år

Perfektionisten perfektionerer selvsagt ikke alt, selvom det måske kan se sådan ud i andres øjne. Det er nærmere visse ting eller områder, som 1'eren perfektionerer afhængigt af, hvilke værdier og kompetencer 1'eren har. Har en 1'er f.eks. høj værdi på æstetik, kan indretning i hjemmet være et perfektionsområde.

"Et område, hvor jeg kan grine meget af perfektionismen og hvor det betyder meget for mig, er borddækningen. Jeg elsker farver, og at ting passer sammen. Det skal se æstetisk smukt ud. Det giver mig velvære og maden smager meget bedre, når man sidder ved et smukt bord."

Kvinde, 62 år

"Hvis noget er skævt, f.eks. et maleri på en væg, så kan jeg nærmest få ondt i hovedet af det. Jeg får lyst til at gå over og rette det. Når maleriet så hænger lige, har jeg det bedre!"

Kvinde, 19 år

Kompetence er vitalt for 1'eren forstået på den måde, at det er vigtigt for 1'eren at være god til noget eller besidde en form for ekspertviden. Kompetence er derfor afgørende for, hvad der perfektioneres. Hvis en 1'er eksempelvis har en spidskompetence indenfor skriftlig kommunikation, kan det være tegnsætning, grammatik og formuleringer, der perfektioneres. Der bliver typisk lagt meget energi i dét som perfektioneres, og det ensidige fokus kan betyde, at noget andet bliver overset. Et eksempel kunne være madlavning, hvor koncentrationen er på perfektion af sovsen alt imens kødet brænder på. I sagens natur er perfektion meget tidskrævende. Der kan derfor være tendens til at virke langsom.

"Er en opgave til min matematikaflevering ikke skrevet pænt nok, bruger jeg hellere en ekstra time på at skrive det hele om. En sjusket aflevering vil for mig signalere, at jeg har lave standarder."

Kvinde, 19 år

Uperfekthed

Udadtil kan Perfektionisten måske fremstå perfekt, da Perfektionisten søger at skjule sine mangler og uperfektheder. Men uperfektheden eksisterer og kommer til udtryk på forskellig vis. At bande er eksempelvis for nogle 1'ere en uperfekthed. Enten bander man kun i trygge omgivelser eller også erstatter man bandeordet med et pænere synonym. Bl.a. har jeg hørt nogle 1'ere sige *for Fanø* som skældsord i stedet for *for fanden*. Her kommer flere eksempler på uperfektheder.

"Folk bliver forbløffede over, at jeg ikke har så meget rod. Men det har jeg, det er bare blevet skovlet ind i skabene. Ikke fordi jeg bryder mig om rod, der er bare perioder, hvor jeg ikke har sat tid af til at gøre ting færdige, så bliver der en møgbunke."

Kvinde, 62 år

"Jeg har siden jeg var barn kæmpet med at komme ud af døren til tiden. Jeg har altid noget, der lige skal ryddes op eller ordnes. Tanken om at komme før tiden er for mig spildtid."

Kvinde, 36 år

"Udadtil virker jeg måske kontrolleret og regelbestemmende, men kigger man gennem facaden foran mig, så ville man opdage, hvor mange af mine egne regler, jeg altid bryder."

Kvinde, 19 år

Enten sort eller hvid

For at kunne håndtere verden er det vigtigt, at tingene omkring 1'eren er overskuelige og ikke gøres mere komplicerede end højst nødvendigt. Derfor har 1'eren som grundtræk en tendens til at agere efter en *enten/eller tankegang* frem for en *både/og tankegang*, hvorfor mange 1'ere opleves som værende sort/hvide i deres holdninger.

"Nogle siger, at man ikke altid kan dele tingene op i sort og hvid, og der har jeg altid tænkt: Det kan man da. Der er altid noget, der er rigtigt, og noget, der er forkert."

Kvinde, 19 år

Den sort/hvide tankegang giver sig udslag i, at 1'ere kan have manglende forståelse for forskellige holdninger. De kan også være uforstående overfor, at andre ikke har en håndfast holdning, når nu 1'eren selv har en skræddersyet holdning om tingene. Det kan få 1'eren til at fremstå principfast og rigid, selvom det naturligvis ikke er 1'erens hensigt. 1'eren søger nærmere at forenkle og systematisere tingene omkring sig. Det er også derfor, at det ikke kun er påklædningen, der er enkel og præget af sort/hvide farver, men ofte også boligindretningen. 1'eren har nemlig af natur svært ved at håndtere kompleksitet og det abstrakte, så på den måde bliver den lidt firkantede tilgang en måde at overleve på. Den meget ufleksible og rigide verdensopfattelse gør sig dog mest gældende blandt ubalancerede 1'ere. Generelt afskyr 1'eren paradoksalt selv at blive sat i bås og kan udvise stor modstand overfor at blive fastlåst.

Denne form for kassetænkning hænger sammen med 1'erens søgen efter én rigtig løsning, som der kan handles ud fra. Det er som udgangspunkt ikke nemt for 1'eren at træffe beslutninger. Det skyldes, at 1'eren kan have svært ved at tilgive sig selv, hvis beslutningen viser sig at være forkert. For at være i stand til at træffe beslutninger kan en forudbestemt regel om det "*rigtige*" være en rettesnor for 1'eren.

En tilpasset adfærd

En anden typisk adfærd, som kendetegner 1'ere, er tilpasning. En 1'er tilpasser sig situationen og gør, som udgangspunkt, ikke meget væsen af sig. 1'eren bryder sig heller ikke om at forstyrre andre, f.eks. kollegaen eller chefen midt i deres arbejde, da 1'eren heller ikke selv bryder sig om forstyrrelser. I det hele taget bestræber 1'eren sig på at undgå at være til besvær. Det eksemplificerer en samtale mellem tre Perfektionister.