

# EGO DE VIRGO

**“EGO DEL PERFECCIONISTA: LE GUSTA DISFRUTAR DEL ORDEN,  
PERO NECESITA COMPLACER SU EXIGENCIA”**

**SubEgos: Ego crítico, Ego prejuicioso, Ego exigente**

- ¿Sientes que necesitas controlar todo lo que sucede a tu alrededor para sentirte bien?
- ¿Necesitas rodearte de limpieza, orden y disciplina?
- ¿Eres perfeccionista en tus acciones?
- ¿Te cuesta trabajo no exigir ni criticar a tu alrededor?

### **¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

Las personas con este Ego tienen un *gran miedo e inseguridad a no tener controlado lo que sucede en el tiempo*, por eso necesitan estar rodeados de orden, disciplina, limpieza, y que lo que ocurra en el día a día siga el orden preciso que dicta su mente. De lo contrario, se sienten inseguros y con miedo. Hay una dificultad en fluir, en entregarse a lo que surja, todo ha de estar predeterminado.

### **¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

Los Virgo en sombra sufren mucho porque ven la imperfección a su alrededor. Tienen la capacidad de darse cuenta de muchos detalles muy concretos a la vez, y por ello se exigen tenerlo todo bajo control. Eso les ocasiona mucho trabajo, pues no cesan hasta que consideran que están “perfectos”, que para ellos es nunca, pues siempre “les falta algo”. Esta sombra la ocasiona las llamadas “lentes de la perfección”, unas gafas que los Virgo en sombra nos ponemos para no parar de hacer, para mejorar, para tenerlo todo controlado.

Si toda la exigencia se dirigiera hacia uno mismo, el sufrimiento se quedaría en la persona, pero detrás de un Virgo en sombra, hay personas a su alrededor que sufren, pues la misma autoexigencia se deriva en exigencia hacia el otro para que haga las cosas según mi punto de vista (pensamientos, acciones, sentimientos). Es tal el control hacia uno y hacia los demás, que critican todo lo que no aceptan sus mentes cuadrículadas, y rechazan todo aquello que no sea útil, que no sirva para algo, que no sea práctico o simplemente que no entre en su mente.

Son personas muy serviciales, que en sombra entran en “servilismo”, emitiendo juicios duros hacia todo lo que no aceptan. Trabajan mucho, pues controlarlo todo, y acercarse a la perfección, es un arduo trabajo para ellos y para quienes les rodean. Al final del día, si todo está controlado descansarán, eso sí, muy muy cansados de tanto esfuerzo.

### **¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

Son personas concentradas en el “bien hacer”, así que suelen tener múltiples frentes abiertos, tantos como cosas realicen en su día a día. ¿Por qué? Porque en cada cosa que hacen se pierden en los detalles y dejan de ver la globalidad. Y cada detalle, quieren que esté bien, ¿cómo de bien? Bien según su forma de pensar, pues tienen organizado en su mente como ha de ser todo según su criterio, y ha de ajustarse todo a eso. Así, se pierden en multitud de quehaceres diarios buscando que todo esté en orden, ajustado, limpio, ordenado.

Quizás olviden por qué están haciendo eso, y no tengan tiempo de reflexionar sobre filosofías, pero el trabajo necesitan hacerlo muy bien. La recompensa al final del día: *“que bien me siento hoy, cuanto he trabajado, y según mis juicios todo ha salido según he deseado, me voy a la cama, muy cansado, pero satisfecho con mi control”*.

Y pasan los días, y la exigencia va a más. Claro, si más me exijo yo, en calidad y perfección del trabajo, más le exijo a quien está a mi alrededor. La tensión es cada vez mayor. Ya no solo me pongo las “lentes de la perfección” para mis cosas, sino para las de los demás. Me voy agotando, mi nivel crítico sube hacia lo que no sale bien, mi insatisfacción es cada vez mayor. Mi humor va cambiando, me vuelvo un cascarrabias insoportable, nadie quiere hacer las cosas conmigo, pues no da la talla. Se cansan de mí. “Como no aprenda a quitarme las lentes de la perfección voy a acabar mal de la tripa. Cada vez tolero menos alimentos”.

### **¿COMO ES LA LUZ DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

Cuando se corrige la sombra, Virgo en luz es una persona ordenada y disciplinada que le gusta tenerlo todo clasificado. Analiza sus pensamientos y sus acciones, usa la lógica y las deducciones. Son racionales y precisos en lo que hacen. Se organizan bien en el tiempo, y tienen un sentido práctico y servicial. Se sienten muy satisfechos si llevan a cabo en el orden estipulado lo que consideran que han de hacer.

Son personas tolerantes, serenas, tranquilas, que controlan sus emociones para que no desborden su mente organizada. Emiten juicios constructivos sobre lo que les rodea. Son muy buenos supervisando la calidad de los procesos.

### **¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

1.- En primer lugar, se ha de descodificar (poner consciencia) aquellas escenas donde se hayan esforzado ellos o sus ancestros en **controlar situaciones, usando un exceso de juicio y de crítica**. Se ha de dar cuenta como se compensa la inseguridad con hacer bien las cosas, creando una falsa seguridad emocional teniéndolo todo bajo control.

Se debe de dar cuenta de que todo es perfecto y nada es perfecto. Para captar la totalidad de algo no se puede ser tan minucioso y detallista, pues el exceso de perfeccionismo aleja de la totalidad. Se ha de aprender a quitarse “las gafas de la perfección” cuando angustie el desorden.

2.- Se debería **dejar de criticar lo que la mente desea cambiar**. La crítica habla del malestar de uno por no aceptar la validez de los otros puntos de vista. Simplemente yo pienso y actúo de otra manera diferente a los demás. Es importante abandonar la crítica destructiva que solo busca culpabilizar, descalificar y/o presionar para que los demás sean como yo deseo. Se debe progresar en utilizar la crítica constructiva, que son “observaciones” donde se busca un beneficio sobre la persona.

3.- Sin dejar de ser ordenados y disciplinados, se debería **aceptar en otros la poca disciplina y el desorden**. En la medida que se progresa en la aceptación de los demás, más se aceptará uno mismo.

4.- Virgo en sombra tiende a la **negación y rechazo de sus emociones negativas**, las reprime, prefiere estar en el plano de mental del razonamiento y ahogar sus sentimientos. No sabe como transitar sus estados de sufrimiento. Acercarse al Mindfulness les abre la oportunidad de **abrirse a las emociones negativas, para después trabajar la aceptación** de las mismas.

5.- Hay que aprender a **canalizar la ira y el enfado** que genera: el desorden, no hacer todo lo que deseo en el día a día, juzgar a quién no trabaja ni piensa como yo, y saltarme yo o los demás mis precisas reglas. El ejercicio físico, Yoga y la meditación ayudarán a conseguirlo.

6.- En definitiva, se tendrá que enfrentar el miedo de “sentir la imperfección” que se ha compensado con “hacer y hacer” de forma precisa, rechazando todo lo que no encaja en los organizados “cajones mentales”. Se recomienda aprender a sentir la “**desprogramación del tiempo**” y aceptar fluir sin juzgar. Es útil entregarse a hacer cosas más espontáneas, sin pretender planificar todo el tiempo, y hacerlas más despreocupados del resultado. Urge invertir el control hacia los demás por el autocontrol.

### EQUIVALENCIA DE LUZ Y SOMBRA

LUZ	SOMBRA
Ordenado y disciplinado	Detallistas en exceso (no ve la totalidad), perfeccionista
PRÁCTICO y SERVICIAL (ser útil)	Servilismo (demandan algo a cambio)
Racional. ANALIZA y emite juicios constructivos (observaciones)	Controlador, Negación-Rechazo, Exigente hacia él y hacia los demás. Criticón.
SERENO	Pesimista e Hipocondríaco
TOLERANTE	No Aceptación de lo no útil

### MANTRAS PARA MEDITACIÓN

“El exceso de perfeccionismo me aleja de la totalidad”, “permiso el desorden y la imperfección”, “acepto lo no útil”, “acepto todo lo que critico”, “me permito saltarme mis reglas”, “permiso a los demás saltarse mis reglas”, “me permito desprogramar según imprevistos”, “me dejo fluir por los acontecimientos”, “abandono la crítica por la observación”, “transito y acepto mis emociones negativas”

### MI EXPERIENCIA CON EL EGO DEL PERFECCIONISTA

El Ego del perfeccionista lo tengo muy presente en mi personalidad desde siempre. Puedo confirmar lo duro que es necesitar que todo lo que deseo se plasme en la realidad tal cual está en mi mente, no solo en el tiempo estipulado, sino en la forma y los detalles de cada proyecto.

Esto me ha ocasionado una frustración continua, pues siempre he sentido que era imperfecto todo lo que hacía. Es cierto que para los demás yo siempre iba sobrado, y me miraban asombrados cuando yo me esforzaba mucho en conseguir algo, dudando de cuál iba a ser el final de este. El caso es que yo sentía el fracaso por adelantado y necesitaba esforzarme en los detalles para no dejar nada suelto.

Claro, es un trabajo cansado. Cuando lo consigues (que es casi siempre), te sientes bien, pero extenuado del sobreesfuerzo. Los demás no se dan cuenta de cuantos detalles has considerado para conseguir el resultado. Son mis ojos y mi mente quienes saben lo complejo del proceso.

Todo esto es la autoexigencia, que nace de ti mismo y te lleva al sobreesfuerzo, pero lo peor es la exigencia que he salpicado a mi alrededor. Me he dado cuenta de que, al subir mi autoexigencia, más le exigía a quien me rodea: a mis pacientes (“yo cansado de trabajar y me piden cada vez más, o simplemente no siguen mis recomendaciones”), a mi pareja (“yo cansado de trabajar y tú estás haciendo menos que yo”), a mis mascotas (“yo esforzándome en que todo esté perfecto, y ellas no hacen su trabajo”). Siempre están los mismos ingredientes:

- Deseo algo en un tiempo y con una forma.
- Me esfuerzo en exceso para conseguirlo a la perfección según está diseñado en mi mente.
- Critico que los demás no se adapten a mis expectativas y a mi trabajo.

¿Cuál es el error Antonio?, ¿por qué sufres tanto cuando no controlas los resultados? ¿No te das cuenta de que no puedes controlar al otro ni a las situaciones?

Por fin me di cuenta de que sólo me puedo controlar a mí mismo, y por la cuenta que me trae, bajando la exigencia, y dejando de buscar la perfección. Pero ha sido un poco tarde, pues mi enfermedad digestiva (vinculada con este Ego) lleva conmigo toda la vida.

Para bajar mi exigencia, he aprendido a quitarme las gafas de la perfección, y permitir estar rodeado de cosas sin acabar, algo desordenadas, algo sucias. No hay que irse al otro extremo, simplemente no mirar al de al lado, y si lo miro dejar de juzgarlo, pues cada uno tiene una forma de pensar, de actuar, y de sentir.

Y no es ni mejor ni peor, es otra persona, es su ritmo, es su visión. No es ni bueno ni malo. Es lo que es. Acepto y fluyo. Y para ello nada mejor que meditar, noto que dejo de juzgar, que mi mente solo observa, describe, que se apega menos a querer cambiar al otro, y aprendo a sentir mis emociones negativas para aceptarlas ¡Qué descanso para mi Ego de Virgo cuando medito! ¡Gracias Mindfulness por hacerme sentir tan bien!

### **¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL PERFECCIONISTA?**

Los niños Virgo necesitan rodearse de **cosas prácticas y útiles, sentirse atendidos por un buen servicio**, todo en su momento adecuado, en un **orden preciso**. Se mostrarán serenos, tolerantes, ordenados, y disciplinados.

Cuando están en sombra, serán niños muy detallistas y perfeccionistas que criticarán mucho a todo lo que no encaje en su forma de pensar y hacer las cosas. Son niños muy exigentes con ellos mismos (en trabajo y disciplina) y con los demás, con tendencia a ser hipocondríacos y pesimistas. Quieren controlar a los demás para que sean como ellos.

En estos casos, si a los padres les afecta este comportamiento en sombra de sus hijos, significa que ellos también tienen este Ego. Tendrán que educar a sus hijos, y fomentar la luz de este signo, pero lo más útil para corregir la sombra en ellos es tratarse los padres el Ego de Virgo. Han de convertirse en un ejemplo hacia ellos de:

- Dejarse fluir por los acontecimientos y aceptar los imprevistos del ritmo diario. Aprender a transitar y aceptar las emociones negativas.
- Han de aprender a ser menos perfeccionistas y aceptar la forma de pensar y de hacer de los demás.
- Abandonar la crítica que es una expresión del rechazo hacia los demás.
- Aceptar también lo que no nos parezca útil y práctico.

### **PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL PERFECCIONISTA**

Colon irritable, intolerancias alimentarias, gastroenteritis, alergias intestinales.

### **PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL PERFECCIONISTA**

Necesitan profesiones donde se sientan útiles manejando cosas prácticas, haciendo servicio hacia los demás, controlando la eficacia y la perfección del método.

Algunos ejemplos son: Médicos y personal sanitario, comerciantes, editores, traductores, técnicos, científicos, mantenimiento y limpieza, relojeros, bibliotecarios, farmacéuticos, controladores, supervisores, reguladores de calidad, sector servicios, Dj.

### **REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL PERFECCIONISTA**

1.- ¿Te identificas con la sombra de este Ego? Escribe con detalle qué te ha resonado.

2.- ¿En qué campo de tu vida sientes más la sombra de este Ego? Escribe las escenas que se te repiten.

3.- ¿Qué recursos puedes aplicar a partir de ahora para dar luz a este Ego? Escribe las acciones que puedes aplicar en el presente y futuro para no sentir tanto el sufrimiento de este Ego.