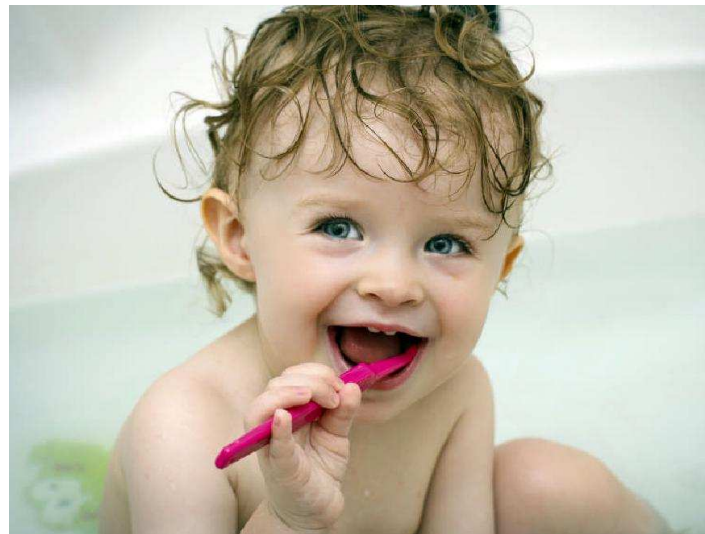




Comprendernos a nosotros mismos y a nuestros hijos

Del temperamento al carácter (I)

Noviembre 2015



Mi primera experiencia ordeñando vacas fue hace unos meses, al norte del estado de Victoria. Llegué allí antes de que amaneciera, provisto de botas de goma, guantes y un gran delantal. Durante las dos horas siguientes, el propietario de la vaquería y yo ordeñamos 200 vacas, de 20 en 20. Cuando la última tanda se apartó a un lado, apareció retrepada en un rincón una vaca Jersey (una raza de ganado vacuno más pequeña y dócil). “Esta es siempre la última –me dijo el hombre–. Es tímida y nerviosa, y siempre espera a que acaben las demás”. Esa vaca había aprendido, hacía ya tiempo, que si eres pequeño no merece la pena ser agresivo. Acababa de descubrir que las vacas tienen temperamentos... que difieren de sus hábitos de comportamiento ordinarios.

Se alegrará de escuchar, usted lector, que esto es lo último que voy a decir acerca de las vacas.

Pero déjenme que les hable un momento sobre cucarachas. ¿Pueden creer que unos científicos, en Bruselas, han descubierto que las cucarachas tienen temperamentos diferentes? Las cucarachas también pueden ser tímidas, por mucho que triunfe socialmente la audacia o la valentía. Incluso cuando tienen la posibilidad de escabullirse por distintas esquinas oscuras, todas –sean tímidas o atrevidas– acaban amontonándose en la misma. ¡Para que vean cómo condiciona a cualquiera la presión del grupo!

El doctor Andrew Mullins obtuvo su doctorado en la Universidad de Notre Dame (Australia) donde es profesor asociado adjunto. Tiene una amplia experiencia en el campo de la educación. También colabora con otras entidades académicas y ha impartido numerosas conferencias y seminarios en Australia, Nueva Zelanda, Italia, Nigeria y Filipinas. También ha colaborado con periódicos y revistas especializadas en la educación con valores, el carácter y la colaboración, en temas educativos, entre colegios y universidades. Es el autor del libro titulado “Parenting for Character: Equipping your child for life”, un manual para la enseñanza de valores a tus hijos, a estudiantes e incluso para adultos.

Andrew Mullins

Este texto reproduce contenidos seleccionados de su ponencia realizada para el XIX Congreso Internacional de Familias celebrado por IFFD, en México, el día 16 de octubre de 2015.

Hablemos ahora de gemelos. Estuve con un amigo en los terrenos donde están levantando un colegio PARED que abrirá en Melbourne el próximo año: 16 acres de extensión en el límite sudeste de la ciudad. Acababan de cortar la hierba y de apilarla en grandes fardos, y saltábamos de uno a otro. Mi amigo llevaba en brazos a sus hijos gemelos de dos años. Me dijo: "Lleva tú a Miriam"; pero Miriam no quería sino seguir agarrada a su padre. "De acuerdo, lleva entonces a Imi, es más atrevida." Imi desde luego lo era, porque no le dio importancia a cambiar de brazos y se divirtió igualmente. Así que incluso los gemelos tienen temperamentos diferentes. De hecho, los gemelos con apenas un mes de edad se comportan de forma distinta. Una madre me dijo que ya durante el embarazo supo que uno era mucho más activo que el otro: a pesar de su identidad biológica, incluso en el seno materno, los gemelos dan muestras de tener un temperamento distinto.

Si el temperamento hace referencia a nuestra manera natural de comportarnos –de modo que no influye en su constitución el entorno, sino esencialmente la genética–, el carácter tiene en cuenta los factores externos que nos configuran, pudiendo definirse como la suma total de nuestros buenos y malos hábitos. La personalidad, por su parte, abarca todo lo que somos: incluye los rasgos distintivos de nuestro temperamento, pero también nuestros hábitos, nuestros talentos y nuestras preferencias. De los ejemplos de las vacas y las cucarachas se puede deducir que los temperamentos presentan rasgos positivos y otros no tan favorables: la vaca tímida o prudente puede ahorrarse algunos golpes, pero también encontrarse luego, por su indecisión timorata, el cubo de la comida vacío.

Existe por tanto un solapamiento. Por temperamento, una persona puede ser más impaciente que otra, pero gracias al carácter –al hábito aprendido– es capaz de corregir esa tendencia natural y mostrarse tan paciente y reflexiva como aquella. Educar a los hijos consiste precisamente en eso, en enseñarles a aprovechar al máximo las fortalezas de su temperamento, por un lado, y a hacer frente a sus debilidades, por otro.

Estructura

El objetivo de mi intervención tiene 2 propósitos:

- Hacer una aproximación crítica a la 'ciencia' del temperamento, y extraer de ella lo que resulte útil. Comprender el temperamento nos ayuda a percibir más afinada y correctamente la personalidad de los jóvenes, si bien como descriptor es limitado. El temperamento hace referencia, sobre todo, a las inclinaciones innatas de las personas, así como a sus condicionamientos tempranos, que en sí mismos no son ni buenos ni malos. Incluye comportamientos potencialmente positivos –denominados por Tomás de Aquino 'virtudes naturales'–, como por ejemplo una disposición a la alegría, de la que surge un propósito amoroso que predispone a la verdadera virtud; pero también comportamientos potencialmente negativos, como la timidez o la impulsividad.

- Recurriendo a una antropología que considera la virtud como los cimientos sobre los que se construye el edificio del carácter, también estudiaremos los beneficios y los perjuicios de un conocimiento basado en el temperamento. Para ello, tomaré algunas de las aportaciones que ha hecho la neurociencia contemporánea al respecto.

Mi objetivo es que se marchen de aquí entendiendo mejor el carácter de sus hijos.

Una ayuda para entender a su hijo

El temperamento ofrece el cuadro de fortalezas y debilidades naturales que caracterizan a toda persona, una información muy útil a la hora de entender a nuestros hijos, de proporcionarles la ayuda y la guía que realmente necesitan.

Siempre y cuando conozcamos sus límites, conviene identificar –tanto como sea posible– las distintas calidades del temperamento. Existen varias clasificaciones del temperamento, siendo quizás la del médico griego Hipócrates, que distinguía cuatro tipos, la que goce de mayor popularidad. Otras basan su enunciado en el método observacional que se emplea en el campo de la psicología. Una de ellas, por ejemplo, reconoce tres tipos de temperamentos básicos en bebés y niños pequeños: temperamento fácil o flexible (un 40% de los niños); un temperamento difícil (un 10%); y un temperamento prudente o 'slow to warm', que se refiere a aquellos niños en principio reacios a adaptarse a nuevas situaciones pero que poco a poco acaban aceptándolas (15%). Otros evalúan a los niños dentro de 9 dimensiones como el nivel de actividad, la capacidad de adaptación a las rutinas, la capacidad de respuesta a situaciones nuevas, el estado de ánimo, la intensidad de las reacciones, la sensibilidad al ambiente, la adaptabilidad, la distracción o la persistencia. Estas categorías proporcionan un marco para comprender la forma de ser un niño y más personalmente, para mostrar comprensión de cara a los hijos.

Los niños propensos a la ansiedad pueden necesitar una intervención temprana para asegurar que adquieren los trucos cognitivos para gestionar sus percepciones erróneas de la realidad.

Una ayuda para entendernos a nosotros mismos

Conocer el temperamento ayuda a que nos conozcamos a nosotros mismos. Nos hace ser conscientes de nuestros puntos ciegos, aquellos que generalmente no somos capaces de ver. Un padre pasivo necesita hacer un esfuerzo –mayor que el de otros de perfil distinto– para tomar la iniciativa y decidir pasar más tiempo con sus hijos. Un padre protector necesita aprender a escuchar el consejo de su mujer. Un padre muy sociable, enfrascado en multitud de actividades fuera de casa, necesita entender que puede estar desestabilizando su vida familiar. Un padre resolutivo necesita evitar hacerse cargo de todo cuanto ocurre y dejar que sus hijos desarrollen sus capacidades particulares y fijen sus propios objetivos.

El temperamento es una generalización confusa

El temperamento no es en sí mismo positivo ni negativo –ya lo hemos dicho–, pero predispone. Lo que un padre hace, la manera en que actúa y se comporta, determina en gran medida tanto el perfil del temperamento de su hijo como el modo en que lo desarrolla: el temperamento puede ser modificado.

No debemos perder de vista, en cualquier caso, que los temperamentos son generalizaciones, y que éstas desatienden las particularidades que hacen de las personas seres únicos.

Conviene ser muy cauto a la hora de emitir lo que muchas veces no son sino sentencias imprudentes. Considerar a las personas según sea su temperamento - flemático, por ejemplo, o sanguíneo-, y tan sólo por eso, equivale a prescindir de los matices – ricos, esclarecedores, fascinantes- que nos definen decisivamente. Los sanguíneos no son necesariamente más superficiales que los melancólicos, por ejemplo, ni todos los coléricos reaccionan de forma desairada cuando se les dice algo que les desagrade. Algo parecido ocurre cuando se generaliza sobre las capacidades distintas de los chicos y las chicas: “a ellos se les dan mejor las matemáticas”, por ejemplo. ¿Es eso cierto? En realidad, las capacidades de ambos sexos son idénticas, y tan sólo difiere el promedio. Estadísticamente, puede que los flemáticos sean pasivos... pero la vida no son estadísticas.

Por otra parte, el orden de nacimiento de nuestros hijos y otros factores influyen sobre el temperamento de cada uno de ellos. Por ejemplo, los primogénitos a menudo soportan un mayor peso sobre sus hombros que sus hermanos pequeños, de ahí que se les presente una magnífica oportunidad, si sus padres son lo suficientemente diligentes, de adquirir entereza y responsabilidad, y de desarrollar un sentido especial para cuidar del resto. Cabe decir que la ansiedad provocada por las expectativas creadas a su alrededor puede también ser un factor que afecte a su temperamento.

Es muy importante también saber que el estilo de apego que se establece en la infancia juega un papel fundamental en el desarrollo de los hijos. Este vínculo afectivo temprano marca la vida adulta: individuos que son muy autónomos y se relacionan de forma positiva, personas inseguras que devalúan o idealizan las relaciones, personas muy preocupadas y personas propensas a la tristeza [1] [2]. La naturaleza del apego que un niño establece con sus padres vienen dada por la capacidad de éstos para ponerse en su lugar: “la capacidad del cuidador para observar las intenciones, los deseos y el mundo interior del niño parece influir en el desarrollo de una relación de apego seguro”. Esta capacidad de los padres para entender las ideas y los sentimientos de los demás, de estar en armonía con otros (de vivir para los otros, se podría decir) la recibe el niño de forma automática. Y conviene apuntar que este vínculo, tan determinante, apenas se ajusta a las concepciones clásicas y comúnmente aceptadas del temperamento.

El temperamento no es el destino

El axioma ‘las expectativas determinan el rendimiento’ se utiliza mucho en la educación. Cada niño tiene un temperamento diferente, único, de tal modo que inscribirlo en patrón de temperamentos establecido, cualquiera que sea la clasificación a la que atendamos, resulta insuficiente a la hora de procurar su pleno desarrollo y educarle convenientemente. Es probable que ignoremos de ese modo sus peculiaridades, y que dibujemos al fin un retrato demasiado grueso, una personalidad caricaturizada. ‘Si tratamos a un hombre como él es, seguirá siendo así el resto de su vida’ explicaba Goethe.

Necesitamos dejar de pensar ‘así es mi hijo’ para pensar ‘este es el joven que espero que mi hijo llegue a ser’. Para ello, es preciso asimilar una ‘antropología adecuada’, que ayude a entender que las respuestas emocionales se configuran en la primera infancia, las respuestas emocionales conscientes se manifiestan durante la infancia, y la consciencia se vuelve deliberada en la niñez (a los 7 años aproximadamente). Vicios o virtudes empiezan a consolidarse en este momento. Necesitamos una antropología que considere las virtudes cardinales, y su papel fundamental para el desarrollo humano.



Dr. Mullins durante su ponencia en el Congreso.

Las limitaciones del temperamento como el entendimiento de la personalidad

El temperamento es una mezcla de fortalezas y debilidades emocionales, de apoyos y cargas. Deben ser entrenadas. Ningún temperamento lleva por sí mismo a amar a los demás. Debe ser aprendido. Ningún temperamento lleva por sí mismo a tener ideales. También esto debe ser aprendido. De esta manera, el temperamento puede ser transformado en carácter.

Aristóteles ya habló del entrenamiento y la educación:

- el entrenamiento de nuestras respuestas emocionales y condicionadas bajo la guía de la razón de los padres. De este modo se establecen las disposiciones de la fortaleza y el autocontrol.

- la educación en hábitos de autogestión. Por lo tanto, nuestras facultades racionales, el intelecto y la volun-

tad son educados para el autodomínio y la entrega de un mismo.

Aristóteles también hizo hincapié en la importancia de la obediencia. Al obedecer a nuestros padres los niños tienen más facilidad de obedecer su propia razón.

El dominio de nosotros mismos nos capacita para buscar la verdad y el amor sabiamente, que son los ingredientes necesarios para dar paz y plenitud al corazón. Para ello, la sinceridad y la generosidad son cruciales.

Conviene examinar entonces, como punto de partida, las respuestas emocionales. Las emociones son desde luego las motivaciones fundamentales en nuestras vidas. Si bien el temperamento se compone de hábitos adquiridos de forma natural, existe la posibilidad de transformarlo mediante el aprendizaje de otros nuevos, mejores, que los sustituyan. Rudolph Steiner ya lo apuntó: el temperamento influye en nuestra personalidad, pero tenemos la capacidad de modificarlo en gran medida. Los flemáticos pueden llegar a ser fantásticos líderes, y los coléricos aprender a anteponer las personas a sus propios objetivos. Según se cuenta, Francisco de Sales tenía bastante mal genio, lo que resultaba sorprendente a la vista de su lúcida y serena escritura.

Amor y temperamento

Ya hemos visto qué temperamento tienen los animales, y que en los seres humanos se va formando desde los primeros meses después de la concepción. El temperamento no puede decirnos demasiado sobre la vida intelectual de las personas... salvo que la impulsividad puede secuestrar la lucidez y claridad de pensamiento. Además de un temperamento bien equilibrado, las virtudes de la justicia –las inclinaciones del apetito racional– y de la prudencia –del intelecto– son vitales. Estrechamente relacionadas están las indispensables virtudes de la generosidad y la sinceridad: las capacidades para darse en amor a los demás, y para buscar la verdad y percibir la realidad tal como es.

Se cree habitualmente, de forma errónea, que la inclinación genuina de una persona hacia el amor, el cariño y la ternura, guarda correspondencia con su temperamento, cuando en todo caso el temperamento es sólo un buen punto de partida. El temperamento no predispone al amor, que es un acto consciente y deliberado; como mucho, el temperamento puede predisponernos a actuar con empatía y a controlar nuestras emociones. Se trata sin duda de una confusión generalizada, de la que conviene por tanto alertar.

Las fortalezas del temperamento no tienen valor moral si no se rigen de acuerdo con el amor. Napoleón fue un pensador sobresaliente, un estadista de relumbrón y enorme talento, pero el amor no guió sus acciones. Los autores de los ataques a las Torres Gemelas de Nueva York, por su parte, demostraron arrojo y una espeluznante capacidad de sacrificio, pero carecieron de respeto y compasión por la vida humana.

Sólo con una intención amorosa las disposiciones del temperamento se convierten en una virtud. Ésta es la gran diferencia entre la comprensión clásica y cristiana de la virtud moral.

Parece razonable pensar que los niños menores de tres años no están en disposición de tener en cuenta a los demás, y que sólo a partir de esa edad empiezan a abonar el terreno para cultivar la virtud de la justicia. Sin embargo, el ejemplo que los padres dan a sus hijos, incluso a aquellos que se encuentran en esa horquilla de edad, siempre es perceptible y valioso, y constituye la primera y más inmediata fuente inspiradora de virtudes. La calidad de la crianza de los hijos depende así de las virtudes de los padres. Todos las necesitamos porque, como escribió Aristóteles, "la felicidad es la recompensa de la virtud".

He ahí una tarea clave que han de asumir los padres: educar a sus hijos para que actúen en cada acción guiados por el amor.

Fomentar la consciencia. Enseñar el bien y el mal

Aristóteles insistió con buen criterio en la educación: convicciones acerca de la verdad, la consciencia, y capacidad para establecer y organizar objetivos. En la Odissea, Telémaco le dice a su madre Penélope: "conozco la diferencia entre el bien y el mal, ya no soy un niño". Una consciencia formada, capaz de distinguir el bien y el mal, era en la Antigüedad la marca distintiva de quien alcanzaba la madurez de carácter. Es la consciencia la que nos dice que amemos a los demás en todo lo que hacemos.

Las virtudes son tan útiles porque inciden en el carácter más que en el temperamento; o dicho quizás más apropiadamente, tenemos que 'ser buenos' para 'hacer el bien'. No todos disponemos de las mismas fortalezas, pero en última instancia todos tenemos que pensar con claridad, integrar razón y emoción, y amar a los demás.

[1] Ver por ejemplo: Ainsworth MS, et al. 'Patterns of Attachment: a Psychological Study of the Strange Situation'. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1978; and George C. et al. 'The Adult Attachment Interview' (Department of Psychology, University of California-Berkeley, 1996).

[2] Glen O.Gabbard, 'Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice'- 3rd Ed (Washington, DC: American Psychiatric Press, 2000, 57).

