

DISCIPLINA CON AMOR TU TEMPERAMENTO

Conócete y mejora la relación
con los que amas

Rosa Barocio



ÍNDICE

Introducción	11
Una visión general	21
EL TEMPERAMENTO SANGUÍNEO	29
El niño sanguíneo	31
Aspectos físicos	31
Aspectos emocionales	32
Relaciones sociales	34
En la escuela	34
Recomendaciones generales	36
El adulto sanguíneo	49
Aspectos emocionales	49
Relaciones sociales	54
La madre y el padre sanguíneos	58
En el trabajo	60
EL TEMPERAMENTO MELANCÓLICO	63
El niño melancólico	65
Aspectos físicos	65
Aspectos emocionales	66
Relaciones sociales	68

En la escuela	70
El adulto melancólico	79
Aspectos emocionales	79
Relaciones sociales	83
La madre y el padre melancólicos	85
En el trabajo	87
EL TEMPERAMENTO COLÉRICO	89
El niño colérico	91
Aspectos físicos	91
Aspectos emocionales	92
Relaciones sociales	95
En la escuela	96
El adulto colérico	109
Aspectos emocionales	109
Relaciones sociales	110
La madre y el padre coléricos	115
En el trabajo	115
EL TEMPERAMENTO FLEMÁTICO	119
El niño flemático	121
Aspectos físicos	121
Aspectos emocionales	122
Relaciones sociales	123
En la escuela	123
El adulto flemático	133
Aspectos emocionales	133
Relaciones sociales	136
La madre y el padre flemáticos	137
En el trabajo	138
Retrato de un flemático	138

TODOS LOS TEMPERAMENTOS	141
Cambios a lo largo de la vida	143
Para resumir	146
Combinaciones de temperamentos	147
Colérico-sanguíneo	148
Colérico-flemático	148
Colérico-melancólico	149
Sanguíneo-melancólico	150
Sanguíneo-flemático	150
Melancólico-flemático	151
Relaciones interpersonales de los distintos temperamentos	153
Coléricos con sanguíneos	153
Coléricos con flemáticos	154
Coléricos con melancólicos	155
Sanguíneos con melancólicos	156
Sanguíneos con flemáticos	157
Flemáticos con melancólicos	158
 EMOCIONES EN LOS DISTINTOS TEMPERAMENTOS	 159
Las emociones y los temperamentos	161
Mayor intensidad	163
Menor intensidad	166
Extrovertidos	168
Introvertidos	169
El equilibrio entre la extroversión y la introversión	170
El estrés y los temperamentos	175
¿Qué aprendemos de los demás temperamentos?	177
El trabajo interno con las emociones	181

10 tendencias positivas y 10 negativas del temperamento sanguíneo	185
10 tendencias positivas y 10 negativas del temperamento melancólico	197
10 tendencias positivas y 10 negativas del temperamento colérico	212
10 tendencias positivas y 10 negativas del temperamento flemático	235
Consideraciones finales	247
Bibliografía	249
Anexo. Ejercicios y temas del libro <i>Disciplina con amor tus emociones</i>	251
Rosa Barocio (1949-2021)	253

UNA VISIÓN GENERAL

¿Por qué si varias personas ven un mismo accidente y después lo describen, sus comentarios son tan distintos? ¿Por qué hay personas tan sensibles que todo parece lastimarlas y otras a las que todo se les resbala? ¿Por qué algunos se sulfuran ante la menor provocación y otros parece que tienen sangre de atole? ¿Por qué hay hijos con los cuales tenemos una relación fácil y con otros chocamos ante el menor comentario y no los comprendemos?

La respuesta puede ser porque tienen distintos temperamentos. El temperamento es como el cristal a través del cual percibimos nuestro mundo. Conocer los temperamentos de las personas nos abre las puertas de su mundo interior y nos lleva a darnos cuenta de que somos diferentes y que por ello percibimos de manera distinta las facetas de una misma realidad.

Hace 20 años, al entrar en contacto con la Educación Waldorf, me interesó especialmente el trabajo del doctor Rudolf Steiner en relación con los temperamentos. Este conocimiento me abrió las puertas a un mundo nuevo sobre las relaciones humanas para entender por qué reaccionamos de distintas maneras ante las mismas cosas. Me ayudó a reconocer las diferentes cualidades en cada temperamento, así como aquellos aspectos que hay que transformar. En pocas palabras, empecé a ver con nuevos ojos el mundo de las relaciones.

Desde tiempos muy antiguos ya se hablaba de los temperamentos. En Grecia, unos 460 años a.C., Hipócrates, el padre de la Medicina, hablaba de los cuatro temperamentos básicos y los relacionaba con la medicina y con los cuatro elementos que forman la materia: aire, fuego, tierra y agua. Pero fue el doctor Rudolf Steiner, filósofo austriaco (1861-1925), quien a principios del siglo xx los vinculó con el conocimiento del ser humano y la educación.

Hay cuatro temperamentos básicos: el sanguíneo, el melancólico, el colérico y el flemático. No hay un temperamento que sea mejor que el otro, pues todos tienen aspectos positivos y tendencias negativas que hay que equilibrar. Tampoco existen los temperamentos puros, pues todos tenemos de los cuatro, pero en diferentes proporciones y en general predominan uno dos de ellos.

Los temperamentos parecen definirse en el niño a partir de los 6 o 7 años, cuando inicia la primaria, y es durante este periodo cuando podemos observarlos con mayor claridad. No podemos decir que el temperamento sea hereditario, pero he observado que en algunas familias se repite un temperamento determinado.

A continuación presentaré ejemplos de niños de cada temperamento para dar una idea general, y en los siguientes capítulos revisaremos con mayor detenimiento cada uno de ellos. Les recuerdo que esto es una “disección artificial” para poder apreciar las diferencias entre temperamentos, pues todos tenemos de los cuatro.

EL NIÑO SANGUÍNEO

Alegre, sociable, platicador, inquieto, distraído

Sandra es la primera que despierta en la casa. Brinca de la cama, corre con su madre, le trata de abrir los ojos mientras le pregunta: “¿Estás dormida, mami?”. Para ella el día ha comenzado y la vida

es una fiesta. Abre el clóset y empieza a probarse ropa. No sabe si quiere la sudadera de Winnie the Pooh o la de catarinas rojas. Deja toda la ropa tirada y prende el televisor. Hay unas caricaturas que le encantan. Al poco rato, mamá le grita que deje de correr por la sala con el perro y venga a desayunar. Cuando se sienta quiere cereal con leche que empieza a comer con mucho gusto, pero cuando suena el teléfono corre a contestarlo, y no regresa a desayunar. Mamá la llama varias veces hasta que fastidiada recoge el plato, pues se les hace tarde para llegar al colegio.

Al llegar al colegio Sandra salta del coche cuando ve a sus amiguitos que la saludan con mucho gusto. Mamá le grita que se ponga el suéter que ha dejado olvidado en el coche, pero ella no la escucha pues ya se ha encaminado a los columpios.

En clase Sandra se sienta en la primera fila. Le encanta el vestido color de rosa con flores que trae su maestra y ¡qué bonitos aretes! Sandra tiene una sonrisa encantadora y le gusta mecerse en su silla. Por más que quiere, no puede dejar de platicar con la niña que está a su lado. “¡Qué bonito estuche de lápices, Rebeca, ¿dónde lo habrá comprado tu mamá? Yo quiero uno igual pero verde”. La maestra se acerca y le dice que guarde silencio, Sandra le da una de sus encantadoras sonrisas y se propone ahora sí atender la clase. Mientras la maestra da las instrucciones de trabajo, Sandra ve pasar por la ventana a su hermano mayor Pedro. “¿A dónde irá?”, piensa Sandra mientras lo sigue con la mirada, “¿irá a la dirección, lo habrán castigado?”. Cuando vuelve la mirada al frente se da cuenta de que se ha perdido las instrucciones, pero no se preocupa porque siempre le puede preguntar a Rebeca. Y además, ¡ella siempre es la primera en terminar! Pide permiso para ir al baño y aprovecha para acercarse a la dirección para ver si se encuentra con Pedro. Cuando regresa al salón y la maestra le pide la tarea se da cuenta de que la ha olvidado en la puerta de la casa.

A la hora de recreo es la primera en fila para salir. Es el mejor momento del día para ella. Puede platicar, correr y reír sin

medida. Con gusto comparte su refrigerio y pica de lo que le ofrece su grupo de amigas que es muy numeroso. Cuando suena la campana, Sandra está chapeada y sudada de tanto correr.

Cuando llega su madre a recogerla, Sandra tarda en llegar a la reja pues anda correteando detrás de un niño que le ha quitado sus cosas. Pide permiso para irse de invitada a casa de Alicia, y cuando su madre le dice que no puede recogerla en la tarde, entonces Sandra le pide que la deje invitar a sus amigas. ¡Mamá regresa a casa con tres invitadas a comer!

EL NIÑO MELANCÓLICO

Sensible, soñador, tímido cariñoso, llorón

Claudia es una niña delgada de aspecto pálido y frágil que no quiere soltar a su mamá cuando llega al colegio. Cuando es hora de despedirse empieza a quejarse de que le duele el estómago y que no quiere ir al colegio. Su madre le da un beso y le asegura que va a estar bien. Claudia la ve alejarse con sus ojos grandes de mirada triste. “El día va a ser muuuuy largo”, piensa Claudia. Al entrar al salón, se asegura de pegarse a la pared para evitar que los otros niños la atropellen. En vez de quitarse el suéter como sus compañeros, ella se asegura de que esté bien abotonado. Sonríe cuando sabe que la maestra de historia les va a dar la clase, ¡cómo le gustaría que volviera a contarles el cuento de aquella niña que había sufrido tantas desventuras! Acomoda sus útiles con mucho cuidado y revisa para ver si aún están sus estampas favoritas que guarda como recuerdo de su amiga Marlene. La ve unas filas más adelante y le hace señas de que se encuentren para el recreo.

La clase de historia ha terminado. Por la ventana Claudia mira cómo el aire mece las ramas de los árboles y las hace moverse rítmicamente. Son como los árboles de casa del abuelo, que hacen ruido cuando sopla el viento y la asustan. La maestra de matemá-

ticas llama a Claudia para responder, y ella parece despertar como de un sueño, no tiene idea de qué estaba hablando la maestra. Se siente muy mal cuando todos los niños se le quedan viendo, mientras ella murmura que no sabe. Ahora sí pone atención en clase y cuando preguntan algo que sabe, levanta la mano tímidamente esperando que mejor no la llamen. Cuando piden la tarea saca cuidadosamente su cuaderno donde tiene su trabajo hecho con detenimiento la tarde anterior. Se siente satisfecha porque se aseguró de que su mamá lo revisara y estuviera bien.

Cuando es hora del recreo, Claudia camina con desgano por su lonchera. Se acerca a Marlene y las dos se van a sentar juntas en un rincón del patio. Claudia revisa su sándwich, le quita la lechuga y el jitomate y le da una mordida. Mastica con total desinterés, pero se olvida de su comida cuando Marlene le ofrece un pedazo de dulce. ¡Cómo le gustaría que su mamá le pusiera las cosas ricas que le ponen a Marlene!

Hoy habrá clase de deporte y es la clase que más detesta Claudia. Ve con horror que la maestra quiere que formen filas para hacer competencias. No puede decir que está enferma pues la semana pasada ese fue su pretexto para quedarse en la enfermería. A Claudia le cuesta trabajo correr porque, aunque es delgada, siente que el cuerpo le pesa, y lo que más le molesta es que todos se le queden viendo o se burlen de su torpeza. Casi al llegar a la meta tropieza y se cae. Se ha raspado la rodilla y no para de llorar. Varias compañeras la acompañan a la enfermería. ¡Cómo quisiera que su mamá pudiera venir en este momento a recogerla!

Cuando es hora de la salida, Claudia espera impaciente a que su mamá llegue. Pasan diez eternos minutos y cuando empieza a pensar que se ha olvidado de ella para siempre, la ve asomarse por la reja. Claudia se levanta y cojea con cara lastimera hasta llegar con ella, le reclama primero su tardanza para después empezar a platicarle su accidente. ¡Sería bueno hablarle en la tarde a abuelita para contárselo también!

EL ADULTO SANGUÍNEO



ASPECTOS EMOCIONALES

El adulto sanguíneo considera la vida una eterna fiesta. Vive para “el aquí y el ahora”, pues el ayer ya lo olvidó y el mañana aún no llega. Disfruta la vida al máximo y a todo le encuentra algo positivo. Es optimista y puede traer un aliento fresco y ligero a las situaciones más negativas y pesadas.

Raquel, Jessica y Sonia están en un café con caras sombrías. Sonia acaba de terminar con su novio de tres años. Raquel y Jessica la consuelan mientras escuchan todos los detalles de la separación. En eso aparece Susana, muy apurada, con un vestido corto y muy llamativo. “Ay, perdonenme, se me hizo un poco tarde. Me paró un policía por pasarme el alto, me iba pintando (se ríe), pero le hice la llorona y la verdad que no dejaba de verme el escote. Le hice ojitos, me perdonó la multa y terminó tratando de pedirme mi teléfono. ¡De la que me salvé!”. Susana ve las caras de entierro de sus amigas. “Y ahora, qué les pasa? ¿Quién se murió?”. Raquel le cuenta la tragedia y ella escucha mientras se prepara un pedazo de pan con mantequilla. “¡Qué mala onda de cuate! Aunque la verdad no me sorprende... ¿ya ordenaron? El menú se ve buenísimo... yo conozco a ese mesero, es muy buena onda”. Susana se retoca la pintura de los labios y le hace señas al mesero que se acerca. Cuando terminan

de ordenar, saca de su bolsa una caja pequeña envuelta para regalo y le dice a Sonia: “Mira, lo compré especialmente para ti, ¡vas a ver que se te ven divinos!”. Es un juego de aretes que había comprado para el cumpleaños de su hermana. Toma la mano de Sonia y le dice: “Ya no pienses en ese idiota, vas a ver que la vamos a pasar muy bien, ¡de aquí nos vamos al cine!”.

Pero también puede llegar a ser un vividor que va de diversión en diversión y de fiesta en fiesta, cayendo en la frivolidad, irresponsabilidad y despilfarro. Es capaz de gastar el dinero de la renta en ese traje finísimo de seda que está de oferta o invitando a cenar a sus amigos en un derroche de generosidad. Su especialidad es gastar el dinero por adelantado, pues aún no le pagan y ya lo debe, y las tarjetas de crédito pueden ser su perdición. Dice una amiga cuando le llega su estado de cuenta: “Nunca he entendido cómo números tan pequeñitos pueden sumar un número tan grandote”.

¡Es el eterno adolescente, locuaz, simpático e irresponsable! Puede tener 60 años y sentirse perfectamente cómodo en una discoteca llena de jóvenes o en un automóvil convertible.

Es muy activo y su interés lo lleva a realizar muchas actividades. Si nos platica lo que ha hecho en el día, ¡nos puede agotar simplemente escuchar lo que ha podido realizar en 24 horas! Pero lo que no sabemos es que tiene una habilidad nata para dividir su atención:

Teresa está cocinando el desayuno, mientras sostiene el celular con la otra mano para llamar a su oficina. “¡Niños a desayunar, rápido que no tenemos todo el día!”. Deja el sartén sobre la lumbre y mete rápidamente la ropa en la lavadora. Cuando le contesta la llamada la secretaria, le pide al hijo que le dé su agenda para anotar la cita. “Ese pantalón no va con esa blusa, Aída, cámbiate y vente rápido a desayunar”. Sirve la comida en los platos y empieza a peinar a la hija. Mientras retira los platos sucios, le pide a su hijo: “A ver, Carlitos,

la tabla del 5, ya debes sabértela de memoria. ¿Cinco por uno?... ¿Cinco por dos?... ¿Cinco por tres?...”.

Sabe un poco de todo, pero si le rascamos, no sabe mucho de nada. No logra mantenerse interesado lo suficiente para profundizar o reflexionar. Por lo mismo, puede caer en la superficialidad. Es amante de tomar todo tipo de cursos, tener cinco libros empezados y tratar ocho temas en diez minutos de conversación. Un diálogo con un sanguíneo puede ser algo parecido a esto:

Hola, Sandra, ¿cómo estás? Oí que te habías ido a Europa y ¿qué tal?... A mí Madrid me encanta, hay tanto que ver y eso de que les guste tanto la parranda y nadie duerma ¡me puede fascinar! Hablando de dormir, mi marido anda con un insomnio pavoroso. Ayer fui a surtirle una receta a la farmacia, y ¿a quién crees que me encontré? A Lupe, la de los gemelos, la que se estaba divorciando. Pues no le pregunté qué ha pasado porque se ve de maravilla, me dijo que se operó la cara. Es la segunda vez, ay tú, no vaya a pasarle lo de Renata que no podía luego cerrar los ojos (se ríe). Oye, ¿ya viste la película *Con los ojos bien cerrados*?; está buena, los dos guapísimos. Por cierto, que mi hijo está buscando chamba en el restaurante afuera de los cines. Creo que va a estar bien para que se vuelva más responsable. Como nos dijeron en el seminario para padres, hay que ayudarlos a que se responsabilicen. Largo el seminario, ¿no te pareció?...

También puede ser sumamente distraída, cuando no pierde una cosa, pierde la otra. Da vueltas en círculos a veces pidiendo ayuda para encontrar las llaves que tiene en la mano o los lentes que trae puestos. La siguiente anécdota le ocurrió a la hermana de mi amiga:

“Judith, ¡cuánto tiempo sin verte! ¿Cómo van tus pinturas? Escuché que vas a tener una exposición”. “¿Que cómo voy? Atrasada, muuy

atrasada. Figúrate que van dos veces que al salir de mi casa recargo los cuadros atrás del automóvil, y se me olvida y ¡los atropello!”.

La persona sanguínea se puede convertir en una persona nerviosa que no puede estar sentada, que fuma sin parar y pone inquietos a todos los que lo rodean. Su mirada pasa de una cosa a otra, no escucha lo que le decimos y sus tics nos pone nerviosos. Al poco rato nos ha contagiado su prisa, ¡aunque no tengamos a dónde ir!

Si observamos esta incesante actividad con más detenimiento, podemos ver que el sanguíneo teme confrontarse consigo mismo. Le teme a la soledad, al silencio y al dolor, que tiende a tapar con ese movimiento continuo, con ese incesante pasar de una cosa a otra, sin encontrar jamás un momento de sosiego para voltear su mirada hacia el interior. Prefiere ignorar o huir, que confrontar sus problemas.

“Marta, necesitamos hablar contigo, no estamos contentas con la organización del evento”. “Claro, hay que hablar, solo que no puedo en este momento porque me tengo que ir a la capacitación, pero llámame en la noche y con todo gusto platicamos”. En la noche Roberto la llama por teléfono pero salió al cine. A la mañana siguiente la busca en su oficina pero siempre está ocupada. Pasan tres días y no logra contactarla. Cuando por fin se la encuentra en el estacionamiento, le dice Marta: “Roberto, qué pena, de veras que me interesa mucho hablar contigo, pero ya sabes cómo es esto. No he tenido ni un momento. Búscame mañana y hacemos una cita para irnos a tomar algo”. Una semana después, aún no se reúnen.

Es vanidoso y le importa mucho el “qué dirán”, así que cuidar su apariencia es una de sus prioridades. Le encantan las revistas de modas, siempre está hablando de la última dieta y busca mantenerse al día en todo. Tiene un extenso vestuario con el último

EL NIÑO MELANCÓLICO



ASPECTOS FÍSICOS

El niño melancólico es pálido, delgado y de aspecto delicado. Nos da la impresión de que se lo puede llevar el viento. Tiene la cara larga con ojos grandes de mirada triste que parece revisar constantemente el piso. Cuando camina arrastra los pies, o mete las puntas hacia adentro. Se mueve de forma silenciosa y lentamente, y puede ser un tanto torpe. Es friolento y le gusta estar bien tapado. ¡Quiere siempre estar calentito!

Esta apariencia delicada del niño melancólico lleva a los padres a preocuparse constantemente por su salud, y a sobreprotegerlo.

Al llamar al niño melancólico a comer puede contestar: “¿Otra vez es hora de comer?... pero si ya comí en la mañana”. Es melindroso, por lo que siempre le encuentra algún “pero” a la comida: esto no le gusta porque está muy aguado, esto por duro, esto por verde. Sus padres se preocupan porque lo ven demasiado flaco y tratan inútilmente de que coma más. Las comidas se vuelven horas de tortura, en las que los padres ruegan y suplican para que coma aunque sea un bocado más. Pero el niño se puede estar horas sentado frente a su plato, viéndolo con total desgano, moviendo la comida de un lado al otro. A la primera oportunidad

pide permiso para ir al baño para escupir la comida en el excusado, o dársela al perro. Masticar carne le parece un enorme esfuerzo, pero chupar y comer dulces le fascina. Por él, ¡viviría de dulces!

Berta tiene 4 años y sus padres están muy preocupados pues les parece que come muy poco y está muy delgada y pálida. El pediatra les ha dicho que está sana pero no ha logrado disipar sus dudas. Cuando se sientan a la mesa, Berta solo come cuando los padres la animan: “Ándale, Bertita, come, quieres crecer grande y fuerte, ¿verdad?”. Berta mastica con gusto, pero en el momento en que los padres empiezan a conversar entre ellos, deja de comer para pasear la comida de un lado al otro del plato. “Berta, mi vida, unos bocados más, ¡te vas a enfermar!”, le dice su papá. “Si comes toda tu verdura, te compro un helado”.

La hora de la comida para estos padres es una pesadilla, pues no se han percatado del juego de Berta. No se han dado cuenta de que ella ha encontrado una maravillosa manera de tenerlos ocupados dándole atención constante. Y para qué comer, si es mucho más apetecible tener a ambos padres en la palma de su mano.

ASPECTOS EMOCIONALES

El niño melancólico es un niño introvertido, callado, un tanto tímido, al que le gusta quejarse de todo.

Cecilia, a la hora del recreo, abre su lonchera para encontrarse con que su sándwich está aplastado. “¡Siempre me pasa lo mismo, mi comida está horrible!”. Se acerca al bote de basura y lo tira. Se quiere comer las uvas, y empieza a pelarlas, una por una. Un niño pasa corriendo y la empuja. “¡Ay, casi me tiras!”. Cuando ve que sus uvas están polvosas, trata de limpiarlas con su falda que queda manchada. Se encamina al baño mientras le dice entre dientes a su