DESCOMPLICANDO
Os 4 Temperamentos




“Às vezes ouço passar o vento;
e só de ouvir o vento passar,
vale a pena ter nascido.”
Fernando Pessoa



Sumário

INTRODUÇÃO 4

CAPÍTULO 1: CARÁTER, COMPORTAMENTO, PERSONALIDADE E TEMPERAMENTO 5

- CARÁTER 5
- COMPORTAMENTO 5
- PERSONALIDADE 6
- SEMELHANÇAS & DIFERENÇAS 6

CAPÍTULO 2: ORIGEM HISTÓRIA E SIMBOLOGIA 7

- SIMBOLOGIA 8
- O NÚMERO QUATRO 8
- O FOGO (colérico) 8
- O AR (sanguíneo) 9
- A ÁGUA (fleumático) 9
- A TERRA (melancólico) 10

CAPÍTULO 3: OS QUATRO TEMPERAMENTOS 10

- O QUE SÃO OS TEMPERAMENTOS? 11
- OS DOIS EIXOS 12
- OS APORTES DOS TEMPERAMENTOS 13
- AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DOS TEMPERAMENTOS 15
- COLÉRICO: QUENTE e SECO = FOGO 15
- SANGUÍNEO: QUENTE e ÚMIDO = AR 16
- FLEUMÁTICO: FRIO e ÚMIDO = ÁGUA 18
- MELANCÓLICO: FRIO e SECO = TERRA 19

CAPÍTULO 4: PERSONAGENS BÍBLICOS E SEUS TEMPERAMENTOS 20

- PEDRO – O SANGUÍNEO 20
- PAULO: O COLÉRICO 21
- MOISÉS – O MELANCÓLICO 23
- ABRAÃO – O FLEUMÁTICO 24

CAPÍTULO 5: COMO DESCOBRIR O SEU TEMPERAMENTO? 25

- O TESTE DE TEMPERAMENTOS (BY DR. ÍTALO MARSILLI) 26

CAPÍTULO 6: GUIA DE SOBREVIVÊNCIA 33

- COMO DESENVOLVER O MEU TEMPERAMENTO 33
- COMO SE RELACIONAR COM OUTROS TEMPERAMENTOS 34

CONCLUSÃO 35

INTRODUÇÃO

Quem está andando por uma trilha em que nunca passou antes, não quer outra coisa senão os sinais que indicam que ele está no caminho certo.

Pouco importa os abismos, se o caminho é escorregadio ou se há subidas íngremes. Um sorriso ilumina nosso rosto quando percebemos que não estamos perdidos.

Se esse é o caminho, isso significa que os abismos podem ser atravessados. Por mais íngremes que sejam, os morros podem ser escalados.

Esse é o caminho. Essa é a vida. Essa é a aventura tão valiosa de viver intensamente e sem demora.

O seu temperamento é um guia indispensável nessa jornada. Saber quais são as suas características mais destacadas, sejam elas positivas ou negativas, fornece ferramentas preciosas para lidar com as circunstâncias do cotidiano.

Desconhecer seu temperamento é prejudicial, atrasa sua jornada e te expõe às armadilhas do caminho. Quem conhece melhor a si mesmo, conhece melhor os outros. Quem compreende seu próprio temperamento, consegue identificar o temperamento dos outros. Isso os torna mais habilidosos na interação e eficientes na resolução de conflitos.

Esse ebook será o seu Guia de Sobrevivência para ensiná-lo sobre os temperamentos, a conhecer o seu, descobrir como evoluir e interagir com os outros.

Ainda haverá abismos e montes escarpados, mas você terá o Guia nas mãos e saberá que esse é o caminho. E se é assim, cada passo nessa jornada vale a pena.



CAPÍTULO 1: TEMPERAMENTO, PERSONALIDADE, COMPORTAMENTO E CARÁTER

Os temperamentos são o princípio do autoconhecimento. É olhar para dentro da gente, é encontrar um lugar sólido de manifestação. Isso nos dá segurança e constância.

Os temperamentos são um solo firme onde podemos pisar para construir nossa personalidade. Eles não são régua nem determinismo. São pontos de partida constantes, seguros, estáveis e sólidos, a partir dos quais nossa personalidade pode se desenvolver.

Antes de tudo, é preciso saber que a personalidade é o domínio absolutamente particular da sua pessoa.

Sabemos que existem, no ser humano, algumas coisas que são comuns aos demais seres humanos. Por exemplo, a forma do corpo é mais ou menos comum.

Os grandes desastres, as grandes alegrias, isso também é algo comum. Agora, o modo pelo qual você articula isso tudo na sua história é uma ação da sua psique.

Quando a psique organiza isso na sua história, de modo absolutamente pessoal, você vai formando o que chamamos de personalidade. É por isso que se costuma dizer que uma pessoa muito diferenciada, que tem ideias próprias, que não se deixa arrastar pela multidão, "tem muita personalidade".

CARÁTER

O caráter é como uma árvore e a reputação como sua sombra.

A sombra é o que nós pensamos dela; a árvore é a coisa real.

Enquanto a personalidade é um conjunto de características psicológicas que ditam como uma pessoa pensa, sente e age. O caráter é formado por traços morais de um indivíduo que determinam a forma constante de uma pessoa agir e reagir.

COMPORTAMENTO

O comportamento é um espelho em que cada um vê a sua própria imagem.

O comportamento diz respeito à maneira como a pessoa se comporta e reage perante o meio em que vive, diante de uma situação e dos estímulos recebidos. Ele sofre influência do meio em que está e pode ser padronizado, moldado ou copiado.

PERSONALIDADE

Na Grécia Antiga, a palavra "persona" era usada para se referir às máscaras dos atores no teatro. Mais tarde, em Roma, passou a ser usada como sinônimo de "cidadão", designando principalmente os papéis sociais dos indivíduos influentes. Depois, o termo passou a referir-se ao indivíduo. Daí surgiu a palavra "personalidade" que é usada desde a Idade Média para descrever características que determina as tendências de comportamento de uma pessoa.

SEMELHANÇAS & DIFERENÇAS

É comum usar os termos "personalidade", "temperamento" e "caráter" aleatoriamente; mas a psicologia estabelece significado para cada um dos três conceitos que representam diferentes aspectos da experiência humana.

O temperamento é determinado pela herança genética, o que influencia de forma muito significativa o funcionamento dos sistemas nervoso e endócrino, ou seja, influencia relativamente distintos neurotransmissores e hormônios. Outros aspectos inatos, como o nível de alerta cerebral, também são importantes para o desenvolvimento da personalidade.

O caráter é o componente aprendido da personalidade. São as consequências das experiências que vivemos e que influenciam na nossa maneira de ser, modulando as predisposições e tendências biológicas, ou seja, temperamentais.

Na psicologia, o termo "personalidade" é definido como uma organização de emoções, cognições e condutas que determinam os padrões de comportamento de uma pessoa.

Na formação da personalidade intervém tanto a base biológica (temperamento), como as influências ambientais (caráter). Isso forma da forma à personalidade que se mostra através do comportamento.

CAPÍTULO 2: ORIGEM HISTÓRIA E SIMBOLOGIA

Na Grécia Antiga, o famoso médico Hipócrates afirmou que a personalidade e a enfermidade humana dependiam do equilíbrio ou do desequilíbrio entre quatro humores corporais: a bile amarela, a bile negra, o fleuma e o sangue.

Cerca de 500 anos mais tarde, no século II dC, Galeno de Pérgamo criou uma tipologia temperamental que classificava as pessoas de acordo com o humor predominante. No tipo colérico predominava a bile amarela, a bile negra no melancólico, a fleuma no fleumático e no sanguíneo, o sangue.

A Dra. Maria Cristina Chimelo Paim, no seu estudo "Temperamentos de traços de personalidade: abordagem histórica", observa que "a mais antiga teoria psicológica de que se tem notícia é, ao mesmo tempo, a que teve mais influência através dos séculos".

Segundo Allport (1966), a teoria começa com a antiga crença grega, atribuída a Empédodes, do século V a. C., de que a natureza é composta de quatro elementos, isto é, ar, terra, fogo e água. O segundo estágio da teoria foi acrescentado por Hipócrates, segundo o qual essa fórmula para a natureza como um todo (o macrocosmo) deve refletir-se na constituição do Ser Humano (o microcosmo).

Esses elementos são representados no corpo humano sob a forma de quatro "humores". Se um humor predominasse no corpo, deveríamos esperar uma predominância correspondente de um temperamento.

A teoria foi mais bem elaborada pelo médico romano Galeno, no século II da era cristã. Galeno via os humores como a raiz não apenas do temperamento, mas também das doenças.

Embora a ciência moderna tenha mostrado que as substâncias hormonais do corpo são mais numerosas e mais complexas do que o supunham os antigos, a ideia de que o temperamento - "que é a base emocional da personalidade", seja condicionado pela química do corpo foi cada vez mais confirmada pela pesquisa moderna.

Bem mais tarde, no século XX, autores como o psicólogo nascido alemão Hans Jürgen Eysenck e o fisiologista russo Ivan Petrovich Pavlov desenvolveram teorias da personalidade baseadas na biologia. Como os modelos de Hipócrates e Galen, ambos usaram a estabilidade (Neuroticismo – Estabilidade emocional) e a atividade (Extroversão – introversão) do sistema nervoso central como critérios diferenciadores básicos.

Ivan Pavlov (1979) identificou quatro tipos de sistema nervoso e criou uma classificação de acordo com as três peculiaridades básicas do sistema nervoso central:

A **intensidade**, *neste caso o sistema nervoso pode ser Forte ou Fraco;*

intensidade, *neste caso o sistema nervoso pode ser Forte ou Fraco;*

A **mobilidade** *ou a inércia dos seus processos.*

A conclusão é que há pessoas com um sistema nervoso forte e móvel, mas desequilibrados. Os dois primeiros processos são poderosos, mas a excitação predomina sobre a inibição, esses são os **coléricos**, *segundo Hipócrates, tipo excitável e impulsivo.*

Aplicando esse conceito aos outros três temperamentos, temos:

Os indivíduos com o tipo de sistema nervoso forte, equilibrado, mas inertes, são os **fleumáticos**, *calmos e lentos.*

O tipo forte, equilibrado, hábil, vivo e móvel, os **sanguíneos**.

Finalmente, o tipo fraco, sensível e delicado, que corresponde ao tipo que Hipócrates descreveu como **melancólicos**.**cólicos**.

SIMBOLOGIA

O padre Antonio Royo Marín definiu o temperamento como "o conjunto de inclinações íntimas que brotam da constituição fisiológica de um homem". Ou seja, o temperamento é algo inato no indivíduo. Não se trata de algo aprendido ou recebido por influência do meio, mas sim da índole natural, algo que a natureza nos impõe.

Por isso, muito antes de Hipócrates, Empédocles relacionou os temperamentos aos quatro elementos naturais: terra, fogo, ar e água.

O NÚMERO QUATRO



Porque são quatro os temperamentos? O número quatro representa a totalidade, a plenitude, a universalidade.

Enquanto o número três representa a transcendência (Pai, Filho e Espírito), o número quatro aponta para a plano concreto, visível, o âmbito das estruturas criadas.

Na Bíblia, o número quatro representa a criação de Deus e a totalidade das coisas.

O FOGO *(colérico)*



O fogo tem um caráter de violência, como as grandes labaredas que podem incendiar casas e devastar florestas. Mas, também poderá servir para afugentar animais ou, como a tocha, conduzir pelo caminho.
O fogo também pode ser uma brasa, que aquece, que ilumina, que faz assar os alimentos crus. O fogo limpa as impurezas, ajuda a forjar o ouro.

O AR *(sanguíneo)*



O ar, correspondente ao elemento do Sanguíneo, é leveza, liberdade, expansão sem forma. Para Anaxímenes, o ar era o princípio de tudo. O ar expande e envolve, tal como a fala, tão importante para o sanguíneo.

O ar consegue suavizar o ambiente, porque ao mesmo tempo que não tem uma marcante função, é ele que traz a vida. O ar aviva o fogo, movimenta as águas e refresca a terra e espalha as sementes. Ou seja, na sua melhor acepção, o sanguíneo traz imenso benefício aos outros temperamentos.

A ÁGUA *(fleumático)*



Tales de Mileto dizia que o princípio de tudo era a água. A água corresponde ao elemento do Fleumático, indicando como ele pode se moldar a situação, tal como faz a água.

Se mais envolvente (líquida) ou estruturada (sólida), a água tem um elemento constante de renovação e pede um movimento constante. Assim como a água, se o fleumático ficar parado, ele morre aos poucos.

Os fleumáticos, tal como a água, possuem uma fluidez ondular, esse se deixar levar pelo movimento. As águas do fleumático também podem guardar mistérios em suas profundezas, como um mar que esconde tanto belezas incríveis como também esconde animais perigosos e mortais.

A TERRA *(melancólico)*



A terra é símbolo da gestação e, assim como o melancólico, pode ser terra fértil ou não, pode ser deserto, manancial de águas. Mas, seca ou fértil, essa terra sempre guarda tesouros que só podem ser achados após escavar.

A terra é símbolo de praticidade (quem nunca ouviu que precisa colocar "os pés no chão"?). Assim, melancólicos são mais práticos, ligados à dimensão material. Assim como a terra, são estáveis, firmes, perseverantes e realistas.



CAPÍTULO 3: OS QUATRO TEMPERAMENTOS

O ser humano depois da queda do homem tornou-se muito complexo. Ele tem dificuldade de entender o porquê reage às vezes de modo tão indesejado e também o porquê tem, em alguns casos, dificuldades de entender os outros.

Compreendendo a si mesmo o homem poderá compreender melhor os outros. E isto facilitará mais o relacionamento. E o meio de compreender a si próprio passa pelo conhecimento do temperamento que possui.

Por isso é importante o crente conhecer o seu temperamento, e com o auxílio do Espírito Santo, descobrir as fraquezas e virtudes do temperamento que possui.

Sempre que se estuda os temperamentos devemos ter alguns cuidados que nos ajudarão num entendimento claro e num julgamento correto do assunto.

São eles:

São tentar adivinhar o temperamento dos outros, *apenas o estudo à fundo pode te levar a compreender o temperamento do outro e assim melhorar a convivência com os demais*

Não esconder que possui falhas que podem ser reparadas, *não use seu temperamento como muleta para justificar seus defeitos, o temperamento numa pessoa amadurecida se destaca pelas suas virtudes.*

Não considerar um temperamento mal e outro bom, *não existe temperamento melhor ou pior, todos têm virtudes e defeitos, o amadurecimento nos fará transparecer as virtudes e controlar os defeitos.*

Não se entristecer com o temperamento que possui e desejar ter nascido com outro temperamento. *Seja grato pelo temperamento que Deus te deu, e colha os frutos das virtudes que ele traz para sua vida.*

Uma mudança muito importante para o cristão no estudo de temperamento, é mudar sua linguagem a respeito da definição de jeito de ser.

Ao denominar o jeito de ser (que sofre influência do temperamento) não se deve dizer que se possui um gênio. Alguém diz: "aquela pessoa possui um gênio bom... ou um gênio ruim, ou ainda, um gênio difícil".

Gênio é sinônimo de espírito, de demônio, não de temperamento. O salvo em Jesus possui temperamento que precisa ser compreendido e transformado, e não um gênio.

Há algumas coisas que devemos saber de antemão sobre eles:

1. *Nenhum temperamento foi criado pelo diabo.*
2. *Nenhum temperamento é mal ou bom em si mesmo.*
3. *Todos os temperamentos foram criados por Deus*
4. *Todo temperamento possui fraquezas e possui virtudes.*
5. *As fraquezas do temperamento podem ser vencidas pelo controle do Espírito Santo.*
6. *As virtudes do temperamento podem ser lapidadas e melhoradas pelo controle do Espírito Santo.*
7. *O inimigo pode influenciar e trabalhar por meio das fraquezas do temperamento do homem.*
8. *O estudo dos temperamentos tem aspectos médicos.*

Podemos ser mais felizes quando compreendemos nosso temperamento e o entregamos ao controle do Espírito.

O QUE SÃO OS TEMPERAMENTOS?



Eles são muito importantes de serem entendidos por se tratarem de uma estrutura mineral da personalidade. Ou seja, é uma estrutura fixa que funciona como um filtro que nos confere um certo modo de experimentar o impacto do mundo.

Enquanto temperamento é solo, personalidade é aquilo que brotará desse solo. Não são elementos opostos e auto excludentes; ao contrário, ambos são essenciais para uma vida pautada na realidade, no entendimento de si mesmo e dos demais.

O objetivo de entendermos sobre os temperamentos é melhorar nossas boas disposições e buscar trabalhar as nossas dificuldades. Isso também nos ajuda entender mais o outro, suas inclinações e comportamentos. Quando entendo o temperamento do outro, entendo também o que é para ele uma dificuldade que pode ser trabalhada, diminuindo o peso que dou as suas ações.

A nível profissional, ajudará a investir naquilo que é uma maior disposição do meu temperamento. Por fim, a nível familiar, auxilia profundamente na educação dos filhos, sabendo que existem elementos que irão dificultar ou favorecer a educação de cada temperamento.

O temperamento não se apresenta de modo puro. Dificilmente, alguém será 100% um temperamento, expressando unicamente as características deste. Mas, haverá algo predominante em seu funcionamento psíquico, que é o que faz com que você seja categorizando como pertencendo a um temperamento e não a outro.

No entanto, algumas pessoas podem dizer: "Eu sou colérico mesmo, então aceite que eu exploda com as situações". Isso é inaceitável.

O embotamento dos temperamentos pode confundi-los. Lembre-se de como você era na infância, quais suas inclinações e como foi sua criação O ideal é que o ser humano amadureça e cresça em sua personalidade, de modo a não ser controlado por essa ou aquela característica do seu temperamento.

Como você já sabe são quatro os temperamentos:

1. **Sanguíneo**
2. **Colérico**
3. **Melancólico**
4. **Fleumático**

OS DOIS EIXOS

Os quatro temperamentos surgem do cruzamento de dois eixos: o eixo vertical QUENTE-FRIO e o eixo horizontal ÚMIDO-SECO.



No **eixo vertical** *temos as pessoas com* **temperamento Quente ou Frio**. *Aqueles como temperamento predominantemente quente são caracterizadas pela EXPANSÃO e apresentam facilidade para expor suas ideias e falam primeiro para depois pensar.*

Já as pessoas com temperamento frio são caracterizadas pela CONTRAÇÃO; ou seja, elas pensam bastante antes de colocarem para fora o que pensam ou sentem.

No **eixo horizontal**, *temos as pessoas de* **temperamento Úmido ou Seco**. *As de temperamento úmido possuem grande capacidade de adaptação, comportamento e pensamento. Eles são caracterizados pela BUSCA DE ENVOLVIMENTO, são flexíveis, facilmente envolvendo os outros e se deixam envolver.*

Já as pessoas de temperamento seco tendem a um padrão rígido de pensamento e pela BUSCA DA ORDEM. Eles apresentam dificuldade de adaptação quanto ao pensamento e comportamento dos outros.

OS APORTES DOS TEMPERAMENTOS

Todos nós temos um dos quatro temperamentos que correspondem a um dos quatro elementos (fogo, água, ar ou terra).

TEMPERAMENTO	ELEMENTO MINERAL	PROPRIEDADES DOS ELEMENTO MINERAL	
COLÉRICO	*Fogo*	*Quente*	*Seco*
MELANCÔNICO	*Terra*	*Frio*	*Seco*
SANGUÍNEO	*Ar*	*Quente*	*Úmido*
FLEUMÁTICO	*Água*	*Fria*	*Úmida*

Se você é uma pessoa que apresenta características de outros elementos, isso não quer dizer que você tenha dois temperamentos, mas sim que você tem um aporte (exemplo: Sanguíneo com aporte fleumático).

Veja bem, mesmo que todos os temperamentos carreguem um elemento, esses elementos podem ter expressões diferentes. Por exemplo: O ar pode ser leve como uma brisa ou denso, a água pode ser gelo ou vapor, a terra pode ser seca ou fértil, o fogo pode ser brasa ou labareda.

"Como é possível que duas pessoas tenham o mesmo temperamento, mas sejam muito diferentes entre si? "

É importante considerar isso porque duas pessoas com temperamento colérico terão o mesmo elemento, o fogo. Mas esse elemento pode-se manifestar em um deles de forma mais branda ou mais intensa. Isso causa diferença na maneira como elas reagem ao mundo e dá características próprias ao comportamento de cada uma.

Por isso não é possível uma pessoa ter dois temperamentos, mas dá para ser sanguíneo com aporte em fleumático. Os aportes dizem respeito à predominância de uma característica do elemento do nosso temperamento ou de um ganho de uma característica que não é natural daquele temperamento.

Esclarecendo para que não fique confuso: *Cada temperamento tem 2 características de base, pois derivam da junção das características quente/frio e úmido/seco.*

TEMPERAMENTO	CARACTERÍSTICAS DE BASE	
COLÉRICO	*Quente*	*Seco*
MELANCÓLICO	*Frio*	*Seco*
SANGUÍNEO	*Quente*	*Úmido*
FLEUMÁTICO	*Frio*	*Úmido*

Dentro desse panorama podem haver predominâncias de uma das características.

TEMPERAMENTO	CARACTERÍSTICAS DE BASE
COLÉRICO	*mais quente do que seco OU mais seco do que quente*
MELANCÓLICO	*mais frio do que seco OU mais seco do que frio*
SANGUÍNEO	*mais quente do que úmido OU mais úmido do que quente*
FLEUMÁTICO	*mais frio do que úmido OU mais úmido do que frio*

Além dessas variações dentro dos temperamentos alguns elementos podem ser adquiridos como característica não clássica daquele temperamento. Seja úmido ou seco.

TEMPERAMENTO	CARACTERÍSTICAS DE BASE
COLÉRICO	*mais quente do que seco com aporte úmido (mais perto do sanguíneo)*
MELANCÓLICO	*mais frio do que seco com aporte úmido (mais perto do fleumático)*
SANGUÍNEO	*mais quente do que úmido com aporte seco (mais perto do colérico)*
FLEUMÁTICO	*mais frio do que úmido com aporte seco (mais perto do melancólico)*

Então identificamos que temos três perfis dentro de cada temperamento (Exemplo: Colérico: quente/seco/aporte úmido).

*É por isso que **nem todo colérico é explosivo, nem todo fleumático é preguiçoso, nem todo sanguíneo é desorganizado e nem todo melancólico é um caramujo fechado numa concha.***

*Lembre-se também que, além das diferenças nos elementos predominantes em cada pessoa, ainda há a variável mais importante: **o amadurecimento da personalidade e a evolução das virtudes de cada temperamento.***

AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DOS TEMPERAMENTOS

As características dos temperamentos sempre serão gerais; afinal, duas pessoas com o mesmo temperamento têm histórias e experiências distintas, podem ter assumido valores morais diferentes e certamente estão em estágios distintos no processo de amadurecimento.

Tendo isso em mente, veja abaixo quais são as principais características, tanto positivas como negativas de cada um dos quatro temperamentos. E também o que deve ser considerado no esforço de desenvolvimento pessoal.

COLÉRICO: QUENTE e SECO = FOGO

Principais Características desse temperamento:



- *Expansividade*
- *Praticidade*
- *Liderança (homens de governo)*
- *Assertividade*
- *Raciocínio rápido*
- *Gosta de desafios e competições*
- *Trabalhador*
- *Educador*
- *Convicção*
- *Vontade forte*
- *Determinação*
- *Magnanimidade*

Como desenvolver?

- *É preciso aprender a ser como a brasa que aquece e ilumina, ao invés do fogo que destrói.*
- *Aprender autocontrole – impulsos irascíveis.*
- *Aprender a se compadecer dos mais fracos, a não humilhar o outro.*
- *Praticar esportes, especialmente artes marciais.*
- *Oferecer exemplos de heroísmo, conquista e vitória.*
- *Dar esmolas, visitar orfanatos.*
- *Buscar uma vida orientada ao serviço.*

Principais Defeitos:

- *Propensos a ira, insensibilidade e orgulho.*
- *Caso não percorra um caminho de virtudes, pode tornar-se propenso à vingança.*
- *Pouco trato*
- *Podem ser imprudentes*
- *Se acham sempre na razão*

Outras Características do Colérico:

- *É vivaz e ativo*
- *É prático e voluntarioso*
- *É muitas vezes autossuficiente e muito independente*
- *É tendente a ser decidido e teimoso*
- *Tem facilidade em tomar decisões para si mesmo e para os outros*
- *Floresce na atividade. Ama as atividades e não precisa ser estimulado, ao contrário ele se estimula*
- *Possui muitos planos e ideias, e invariavelmente ambições infindáveis*
- *Não vacila sob a pressão do que os outros possam pensar*
- *Não se amedronta diante das adversidades, ao contrário, elas parecem encoraja-lo*
- *Possui uma firmeza inabalável*
- *Frequentemente obtém sucesso onde outros fracassam*
- *É insistente*
- *A natureza emocional do colérico, frequentemente é área menos desenvolvida*
- *Ele não se compadece com facilidade dos outros*
- *Geralmente não demonstra compaixão com espontaneidade*
- *Não se sente à vontade com as lágrimas dos outros*
- *Pouco aprecia coisas ligadas a artes, seu valor das coisas está mais no prático*
- *É habilidoso em perceber oportunidades e sabe fazer, em geral, uso delas*
- *Se tem uma meta pode esmagar indivíduos que lhe estejam bloqueando*
- *Muitas vezes é considerado um oportunista*
- *Invariavelmente se utiliza das pessoas para atingir seus fins*
- *Por causa da sua autossuficiência se sente muito capaz*
- *Geralmente é extrovertido, porém menos que o sanguíneo.*

SANGUÍNEO: QUENTE e ÚMIDO = AR

Principais Características:



- *Motiva-se facilmente;*
- *Altamente entusiasmado*
- *Expressa-se facilmente e faz*
- *Amizade facilmente*
- *Prestativo, alegre, afável,*
- *Simpático*
- *Criativo; imaginação ardente*
- *Otimista*
- *Brincalhão*
- *Assimila as coisas*
- *Rapidamente, mas não aprofunda*
- *Não costuma guardar rancor*

Como Desenvolver:

- *Incentivar a terminar o que começou*
- *Exercícios de hábito (mortificar os sentidos)*
- *Preservar de maus exemplos*
- *Precisa do senso de justiça e moralidade para não ser influenciável*
- *Serviço; comunicação interpessoal; criação de ideias*
- *Dominar o otimismo demasiado e irreflexivo*

Principais Defeitos:

- *Bagunceiro*
- *Inconstante*
- *Dificuldade com esforço duro e contínuo*
- *Superficial: julga rapidamente ter entendido*
- *Distraem-se facilmente*
- *Sensualidade – impulsos concupiscíveis*
- *Falar muito e ouvir pouco*
- *Dificuldade em silenciar*

Outras Características do Sanguíneo:

- *É exuberante*
- *É cordial*
- *É eufórico e vigoroso*
- *É receptivo por natureza*
- *É impressionável*
- *Toma decisões na maior parte pelos sentimentos*
- *É divertido e contagia os outros*
- *É eletrizante e eletriza os outros*
- *Sempre tem amigos*
- *Sabe sentir as alegrias e dores dos outros com facilidade*
- *Possui capacidade de fazer os outros sentir-se importante para ele, e de fato o é*
- *Gosta de estar rodeado de pessoas das quais ele é a vida do grupo*
- *Geralmente fala antes de pensar*
- *É franco e sua franqueza costuma desarmar aqueles com quem fala*
- *Sua vida parece excitante e extremamente feliz podendo causar "inveja" em temperamentos mais tímidos*
- *Seus modos amistoso e falante fazem parecer mais confiante em si do que na realidade o é*
- *Sua amabilidade, sua energia o ajudam a vencer os momentos difíceis da vida*
- *Geralmente são bons oradores, conferencistas, vendedores e se saem bem lidando com o público.*

FLEUMÁTICO: FRIO e ÚMIDO = ÁGUA



Principais características:

- *Apaziguador*
- *Facilmente adaptável*
- *Difícil excitação*
- *Prudente, sensato, reflexivo*
- *Tranquilo, sossegado,*
- *Discreto, criterioso*
- *Coração bom, mas falta*
- *Entusiasmo e espontaneidade*
- *Intuitivo*
- *Difícil de se irritar*
- *Apreciam a cooperação e harmonia*
- *Temperamento que mais se beneficia com a passagem do tempo: apura intuição e discernimento.*

Como Desenvolver:

- *Temperamento que mais se motiva quando alguém ou algo externo o anima e cria uma empatia com ele.*
- *Funcionam bem a base do entusiasmo, motivação e parceria.*
- *Dar altos objetivos, mas caminhar lado a lado.*
- *Oferecer motivação e direcionamento.*
- *Incentivar a conquistar pequenos objetivos.*
- *Envolver em atividades lúdicas e esportivas.*

Principais Defeitos:

- *Perde muita oportunidade pela falta de entusiasmo*
- *Lentidão e procrastinação*
- *Passividade*
- *Perde o foco facilmente, envolvendo-se com os detalhes no meio do processo*
- *Trabalha devagar*
- *Facilmente influenciável: como a água, que se adapta a qualquer situação*
- *Efeito tsunami*

Outras Características do Fleumático:

- *É calmo*
- *É frio*
- *É bem equilibrado*
- *A vida para ele é feliz e descompromissada*

- *Jamais parece perturbar-se com nada*
- *Raramente explode em risos e também em raiva*
- *É o único temperamento coerente*
- *Debaixo de sua personalidade fria e calma há grande gama de habilidade*
- *É eficiente*
- *Sente muito mais emoção do que demonstra*

MELANCÓLICO: FRIO e SECO = TERRA



Principais Características:

- *Metódico*
- *Organizado*
- *Gosta de rotina e ordem*
- *Profundo*
- *Assim como a terra, absorve tudo*
- *Inclinado a reflexão, solidão e silêncio*
- *Inteligência aguda e profunda*
- *Pensa no próximo*
- *Sofre com frieza e ingratidão*
- *Sofre com desorganização e mudança de planos*
- *Sente como um saudosismo infinito e, por vezes, subjetivo*

Como desenvolver:

- *Precisa de rotina*
- *Tentar dar a ele a leveza da vida*
- *Aprender a categorizar e programar os objetivos mais importantes*
- *Objetivar os sentimentos para não ser engolido pelo mundo subjetivo*
- *Ajudar a desenvolver-se pela via das virtudes*
- *Ensinar a separar a necessidade do acaso*
- *Demonstrar afeto e fornecer amor de suporte*
- *Ajudá-lo a começar as coisas, mas dar-lhe autonomia ou irão se acomodar*
- *Precisa de razões para ter esperança*

Principais Defeitos:

- *Inclinação a tristeza e melancolia*
- *Excessivamente analista*
- *Forte impressão penetra na alma e deixa ferida sangrante*
- *Inclinado ao pessimismo*
- *Retraídos e tímidos*
- *Dificuldade em fazer amizade e em expressar sentimento*
- *Sofre para tomar decisões*
- *Materialista*
- *Pode ver o mundo de modo cético, crítico e negativo*

Outras Características do Melancólico:

- *É geralmente classificado como "hostil e sombrio*
- *É um dos mais ricos temperamentos*
- *É bem-dotado de percepção*
- *É analítico*
- *É abnegado*
- *É perfeccionista*
- *É inclinado a ser introvertido*
- *Sua disposição de espírito é muito variável*
- *Ora pode estar muito alegre, nas nuvens*
- *Ora pode estar muito abatido, nas profundezas de seus pensamentos*
- *Durante estes períodos ele se retrai definitivamente e pode ser muito hostil*
- *É um amigo fiel, mas não faz amizades com facilidade*
- *Ele não toma iniciativa de se aproximar dos outros, mas espera que os outros o procurem*
- *Por causa de ser perfeccionista não gosta de desapontar ninguém, por isto é leal*
- *Tende a ser desconfiado com as pessoas que lhe oferecem apreço*
- *Possui grande capacidade analítica*
- *Vê com antecedência os perigos de qualquer projeto, por isso não se envolve facilmente em projetos*
- *Seu humor oscila muito. Ora está muito feliz, ora está muito triste*
- *Quando aceita fazer algo o faz com perfeição, porém este trabalho é seguido de grande*

CAPÍTULO 4: PERSONAGENS BÍBLICOS E SEUS TEMPERAMENTOS

Através dos relatos históricos é possível estimar com algum grau de certeza qual era o temperamento de personalidades históricas, entre eles personagens bíblicos ou da história da igreja.

PEDRO – O SANGUÍNEO



Depois do Senhor Jesus Cristo, Pedro é uma pessoa que mais sobressai nos evangelhos, característica típica de um sanguíneo de clamar atenção por onde passa. Dentre os discípulos é o que deixa seus defeitos visíveis a todos, num momento é amável e alegre, no outro assusta com suas atitudes.

Alguns sinais que atestam Pedro como sanguíneo:

Falava mais que os outros discípulos - O Senhor conversava muito amiúde com ele - Teve a ousadia de repreender o Mestre - Testemunhou outro recebeu louvor tão pessoal do Salvador Quando experimentou a plenitude do Espírito Santo não só foi o homem de maior influência na Igreja dos primeiros tempos e um desafio para os cristãos exemplificando o que o Espírito Santo pode fazer com uma vida entregue a Ele.

Características do Pedro Sanguíneo:

Impulsivo *no modo como atendeu ao chamado de Jesus (Mt 4:20), na reação ao ver Jesus andando sobre o mar (Mt 14:28-29), a atitude diante da transfiguração (Mt 17:1-13), ao reagir à prisão do Senhor Jesus (Jo 18:10), ao saber da ressurreição do Senhor Jesus (Jo 20:6), ao encontrar-se com o Senhor após a ressurreição (Jo 21:1-11).*

Desinibido: *sua atitude reveladora na pesca maravilhosa (Lc 5:1-11).*

Egoísta: *sua motivação egoísta valeu-lhe a repreensão mais severa feita pelo Senhor (Mt 16:22).*

Interesseiro: *seus questionamentos quanto aos favores por seguir ao mestre (Mt 19:27-30).*

Fanfarrão: *sua tendência a gabolice (Mt 26:33).*

A Sagrada Escritura mostra a transformação experimentada por Pedro:

At 1:15 – o primeiro sinal de uma transformação: Pedro, um homem sanguíneo e iletrado, agora, cheio do Espírito Santo torna-se um grande pregador do Evangelho.

At 3:1-7 – a ousadia de Pedro é convertida em glorificar o Senhor Jesus e não a si mesmo.

At 4:5-13 – o Pedro que antes negara o Senhor Jesus, agora confessa abertamente que Ele é o Salvador.

At 5:40-42 – a constância de Pedro é evidente ao ser açoitado severamente pelo oficial do Sinédrio. At 9:36-42 – a humildade e dependência de Deus.

2 Pe 3:15 – a maturidade de Pedro Paulo.

PAULO: O COLÉRICO

O personagem bíblico que melhor ilustra o temperamento colérico é o apóstolo Paulo. Ele é excelente exemplo da maneira como o Espírito Santo modifica uma pessoa de vontade férrea, após sua conversão.



Saulo de Tarso era um colérico de aprimorada educação e muita religiosidade. Aparece no cenário bíblico, participando do apedrejamento de Estevão (At 7:54-58). As testemunhas deixaram suas vestes aos seus pés de um jovem chamado Saulo, o que indica ser ele o líder do grupo.

Estudiosos afirmam que ele era membro do Sinédrio – o conselho dos setenta anciões de Israel. E Saulo que era jovem na época, isto seria um privilégio fora do comum.

Características do Paulo Colérico:

Cruel: *O apóstolo Paulo aparece na Bíblia como que "respirando ameaças e morte contra os discípulos do Senhor" (At 9:1-2).*

A maioria dos coléricos tem forte tendência a astúcia e a ardilosidade quando motivados pelo ódio ou pela intolerância. Antes de sua conversão era por instinto um líder zeloso e ativo, implacavelmente cruel com os que o contrariavam.

Força de vontade: *uma das maiores vantagens do indivíduo com este temperamento é sua força de vontade, o que pode fazer dele uma pessoa muito bem-sucedida.*

Paulo se refere a isso em 1 Co 9:24-27. Suas atitudes tinham metas definidas, Paulo sabia o que queria e para onde ia. Ele sabia que autodisciplina começa na mente. Se você não resolver em sua mente que fará determinada coisa, provavelmente jamais conseguirá fazê-la (2 Co 10). Esta imensa força de vontade fez dele um líder com capacidade de dirigir e motivar outras pessoas.

Agressivo: *ira e agressividade são características deste temperamento. Vimos que tais sentimentos o influenciaram antes de sua conversão, mas depois desta, raramente aquelas aparecem.*

Um desses casos é sua discussão com Barnabé, relatada em Atos 15. Paulo mostrou-se intolerante e inflexível. Outra erupção de ira do apóstolo se encontra em Atos 23, ao ser levado preso perante o Sinédrio. Isto mostra que um colérico, mesmo cristão, tem na ira um problema.

A transformação de Paulo

A carta aos Gálatas 5:22-23 revela as características necessárias ao temperamento colérico. Todas elas se encontram na vida do apóstolo após sua conversão:

Amor – *o Espírito Santo, de maneira maravilhosa, transformou um indivíduo irado, amargo e perseguidor, em uma pessoa calorosa e compassiva (Rm 10:1, 9:1-3).*

Paz – *O Espírito Santo de Deus fez com que Paulo compreendesse que a paz não depende de circunstâncias ideais. Quando o apóstolo foi encarcerado, um sentimento sobrenatural de paz tomou conta de seu ser (Fp 4:11-12; 6,7).*

Humildade – *O Espírito Santo conhecia bem a necessidade que Paulo tinha de humildade, pois após sua visão do céu relatada em 2 Co 12, foi-lhe posto um espinho na carne (Rm 8:28). Paulo tinha necessidade de sempre relembrar sua dependência de Deus.*

Paulo entregou sua férrea vontade ao Senhor Jesus na estrada de Damasco. Quando tomou esta decisão parecia ter muito a perder, porém, sua vida é um exemplo claro das palavras de Jesus "Quem perder a sua vida por minha causa, achá-la há (Mt 10:39).

MOISÉS – O MELANCÓLICO



O melancólico Moisés nos fornece excelente material para um estado analítico do temperamento porque as Escrituras nos dão muitas informações a seu respeito. O melancólico líder de Israel ilustra claramente a diferença que o poder de Deus faz na vida de um homem.

Depois de educado aprimoradamente durante quarenta anos na sede da cultura egípcia, este brilhante personagem passou 40 anos cuidando de animais num deserto distante. Com 80 ouviu o chamado de Deus da sarça ardente, e durante os 40 anos seguintes foi um dos maiores líderes do mundo.

Como qualquer cristão dos dias de hoje, Moisés só foi produtivo para Deus quando controlado pelo Espírito Santo.

Características do Moisés Melancólico

Talentoso: *Em At 7:22, Estevão nos informa que Moisés foi educado em toda a ciência dos egípcios e era poderoso em palavras e obras.*

O Egito era o centro da civilização e ele absorveu todo o conhecimento dos egípcios sem se deixar dominar. A habilidade de Moisés em conduzir três milhões de pessoas através do deserto; como juiz e profeta reflete sua natureza excepcionalmente bem-dotada.

Abnegado: *os indivíduos melancólicos têm dificuldades em desfrutar do conforto ou do sucesso sem sentir alguma culpa. Têm frequentemente a inclinação de se dedicar a causas que exijam sacrifício. Na vida de Moisés isto é visto claramente em Hb 11:23-27, seu exemplo de abnegação e renúncia é prova de que homem algum sai perdendo quando dá sua vida a Deus.*

Lealdade: *um dos traços mais admiráveis do melancólico é a sua lealdade e fidelidade. Embora não seja fácil fazer amigos, é intensamente leal àqueles que adquire. Esta característica fez com que tivesse facilidade em ser de maneira especial devotado a Deus.*

A devoção de Moisés cresceu durante os 40 anos no deserto. Quando os problemas surgiram, buscava direção divina e como líder deu várias provas de sua fidelidade ao Senhor (Ex 14;16;17).

Isto não significa que Moisés era perfeito. Você encontrará diversas falhas em sua vida indicando que era muito humano, durante os anos em que serviu a Deus.

Complexo de inferioridade – *os talentos de Moisés são negligenciados devido ao seu excessivo sentimento de inferioridade. As desculpas que Moisés deu ao Deus Todo-Poderoso quando conversaram junto à sarça ardente são um exemplo clássico da depreciação que os melancólicos fazem de si mesmos:*

1. Não tenho talento *- "quem sou eu para ir a Faraó e tirar do Egito os filhos de Israel? " (Ex 3:11). Moisés depreciava suas habilidades pessoais e recuava diante da ideia de colocar seus talentos à disposição do Senhor. A resposta de Deus a Moisés é válida para todos os cristãos: "Certamente Eu serei contigo" (Ex 3:12) Do que mais Moisés precisava?*

2. Não sei falar em público *- "Nunca fui eloquente...pois sou pesado de boca e pesado de língua"(Ex 4:10). A resposta de Deus a Moisés é hoje tão pertinente quanto foi o passado: "Quem fez a boca do homem? ... Eu serei com tua boca e te ensinarei o que*

hás de falar" (Ex 4:11). Pregar e ensinar a palavra de Deus não tem nada a ver com eloquência e sim com obediência. A resposta do Senhor a Moisés esclarece que o êxito espiritual é alcançado pelo poder de Deus e não pelo nosso potencial e nossos talentos.

O medo de ser rejeitado faz parte do complexo de inferioridade do melancólico. Este temor é totalmente egoísta, e quanto mais cedo for reconhecido como pecado, mais depressa experimentaremos o poder transformador de Deus em nossas vidas.

A ira de Moisés: *além do medo, a ira reprimida frequentemente espreita o temperamento melancólico. Sua incapacidade de controlar essa emoção o impediu de entrar na terra prometida (Ex 16:20; 32:19).*

A ira autoindulgente desagrada a Deus e leva a graves pecados. Nenhuma pessoa compreensiva criticaria Moisés por se irritar com aquele povo ingrato, mas Deus, O Todo-Poderoso, assim o fez, pois, o Senhor lhe tinha oferecido toda orientação e poder necessário.

A depressão de Moisés: *Moisés é um dos três grandes servos de Deus que ficaram deprimidos a ponto de se desesperar e pedir a Deus que lhes permitisse morrer. Os outros dois foram Elias (1 Rs 19) e Jonas (Jn 4:1-3). De todos os temperamentos, o maior problema das pessoas melancólicas é a depressão.*

O relato da depressão de Moisés é dado em Nm 11:1-15. Deus jamais pediu a Moisés que suportasse a todo aquele peso de responsabilidade, os quais eram Dele. Porém Moisés cultivou de tal forma a auto piedade que pediu ao Senhor: ***"Se assim me tratas mata-me de uma vez, eu Te peço, se tenho achado favor aos Teus olhos"****.*

Lembre-se de que a reação de Moisés, face aos acontecimentos, foi o que causou a sua depressão, e não as circunstâncias em si mesmas.

ABRAÃO – O FLEUMÁTICO



As pessoas de mais fácil convivência são as fleumáticas. Sua natureza calma e sossegada faz com que sejam benquistas por todos. Por ser um tanto introvertido, suas fraquezas e virtudes não são tão perceptíveis.

Um de seus maiores problemas é a falta de motivação. Tem a tendência de olhar a situação como mero espectador, evitando a todo custo envolver-se em atividades; o medo de errar perante as outras pessoas, gera relutância em lançar-se a algum projeto.

Vários homens dos tempos bíblicos parecem ter possuído boa parcela deste temperamento: Noé, Samuel, Daniel, José (esposo de Maria), Natanael, Felipe e Tiago, porém, o melhor exemplo é Abraão.

Características do Abraão Fleumático

Cauteloso: *a hesitação, indecisão e o medo, naturais no fleumático, são vistos em Abraão em Gênesis 12, ao receber o chamado do Senhor, era tão dependente de seus pais que em vez de obedecer inteiramente a ordem de Deus, levou consigo seus familiares o que lhe causou sérios problemas.*

Muitos cristãos fleumáticos relutam diante das oportunidades, não pela falta de capacidade, mas pela hesitação de aventurarem-se pelo desconhecido.

Pacífico: *uma das características mais admiráveis é o seu amor à paz. Tendem a demonstrar serenidade e calma, seu desejo de paz e harmonia é, em geral, maior do que o de possuir bens pessoais. Em Gn 13:8-9 na discussão entre os pastores de Ló e Abraão, este intervém de maneira ordeira, dando ao sobrinho o direito de escolha.*

Leal: *sua atitude quando pressionado, revela sua personalidade. De todos os tipos de temperamentos, os fleumáticos são os que melhor trabalham sob pressão, demonstram calma e eficiência em tempos de crise. Em Gn 14, ao saber que a terra de Ló estava em guerra e que este havia sido levado cativo, Abraão age como seu defensor demonstrando características latentes de liderança e que sua amizade ao sobrinho estava acima de suas diferenças pessoais.*

Passivo: *junto à sua inclinação natural para a paz, há a passividade face aos conflitos. Em Gn 16 vemos a exagerada influência de Sara sobre Abraão, o que resultou em sérias consequências que permanecem até os dias de hoje. Uma das lições que os fleumáticos precisam aprender é que nada se consegue pela acomodação.*

Temeroso: *o fleumático possui doses generosas de medo e Abraão tinha grande problema com seus temores íntimos. Por causa da grande fome que assolava a terra, Abraão deixou de lado a vontade de Deus e foi para o Egito; por causa de seu temor a Faraó, nega que Sara era sua esposa.*

A covardia de Abraão resultou em sua expulsão da terra, dando um péssimo testemunho do Senhor naquela terra pagã (Gn 12). Abraão negou a Sara novamente para conseguir os favores de Abimeleque. Se não fosse a intervenção divina, os dois teriam sido envolvidos em um pecado trágico (Gn 20).

Os nossos pretextos e as nossas concessões jamais melhoram o plano e a provisão de Deus.

A transformação de Abraão

O crescimento de Abraão na fé mostra-nos um crescimento gradual que Deus dá a todo crente. Uma das maiores provas deste crescimento está no sacrifício de Isaque (Gn 22). O resultado desta fé está na confiança que Abraão depositou na Palavra de Deus, agindo conforme sua promessa. A fé não precisa de respostas, só de direção.

CAPÍTULO 5: COMO DESCOBRIR O SEU TEMPERAMENTO?

INSTRUÇÃO: Para descobrir seu temperamento, leia as afirmações abaixo e marque um X na tabela de temperamentos (em todos os temperamentos) para cada item que se aplica a você.

Ao final do questionário, o temperamento com maior número de itens marcados será o seu!



O TESTE DE TEMPERAMENTOS (RETIRADO DO MATERIAL DO DR. ÍTALO MARSILLI)

1. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, eu reajo rapidamente.

2. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, eu demoro a reagir.

3. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, eu reajo fortemente (intensamente).

4. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, eu não reajo intensamente.

5. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, desejo agir imediatamente.

6. Quando apresentado a uma ideia, uma pessoa ou uma situação, eu permaneço calmo e espero para agir.

7. Eu não reajo inicialmente, mas minha reação vai aumentando aos poucos de intensidade.

8. As impressões duram muito tempo (duração da reação).

9. As impressões duram pouco tempo (duração da reação).

10. Acolhedor.

11. Aventureiro.

12. Preocupo-me excessivamente.

13. Introspectivo.

14. Facilmente provocado.

15. Se provocado, vou retaliar.

16. Sério.

17. Gosto de ser bajulado.

18. Inclinado a bajular.

19. Cuidadoso.

20. Interiorizado.

21. Introvertido.

22. Detalhista.

23. Distraído.

24. Propenso à reflexão.

25. Determinado.

26. Confiante.

27. Inseguro. 28. Aprecio o isolamento.

29. Adoro estar acompanhado.

30. Desfruto a companhia das pessoas.

31. Incerto.

32. Sociável.

33. Fico irritado com a desordem.

34. Abomino a injustiça.

35. Justo.

36. Irrito-me com facilidade.

37. Empolgado.

38. Extrovertido.

39. Solitário.

40. Cético.

41. Centro das atenções.

42. Vingativo.

43. Exagero com facilidade.

44. Líder auto-declarado.

45. Líder que gosta de servir.

46. Carismático.

47. Invejoso.

48. Ciumento.

49. Feliz.

50. Otimista.

51. Propenso a me preocupar com doenças.

52. Facilmente desencorajado.

53. Cabeça-dura.

54. Racional.

55. Diplomático.

56. Costumo deixar os segredos escaparem.

57. Desconfiado.

58. Calmo.

59. Criativo.

60. Assumo o comando.

61. Paciente.

62. Impaciente (tento sempre antecipar o que acontecerá em seguida).

63. Amo a paz e o sossego.

64. Zeloso.

65. Odeio conflitos.

66. Adoro debater.

67. Argumentativo.

68. Sentimental.

69. Gosto de agradar ao público (no sentido negativo).

70. Demoro a fazer amizades.

71. Faço amigos com facilidade.

72. Reticente. 73. Lógico.

74. Reflexivo.

75. Amo o silêncio.

76. Gosto de estar na moda.

77. Gosto de festas.

78. Prefiro ficar sozinho.

79. Artístico.

80. Poético.

81. Pensador.

82. Falador.

83. Abomino o sentimentalismo.

84. Não empático.

85. Guiado por regras.

86. Perseverante.

87. Gosto de flertar.

88. Reservado.

89. Propenso a fofocar.

90. "Tenho sempre a razão".

91. A aparência é importante.

92. Pessoa de idéias.

93. Tenho dificuldade para concluir tarefas.

94. Amo a variedade.

95. Afetuoso.

96. Não demonstro afeto facilmente.

97. Indiferente.

98. Vacilante.

99. Difícil de agradar.

100. Sóbrio e prático.

101. Temperamental.

102. Controlado.

103. Cauteloso.

104. Brincalhão.

105. Obstinado.

106. Pessimista.

107. Tolerante.

108. Corajoso.

109. Tímido.

110. Costumo perdoar e esquecer.

111. "Vamos esperar para ver".

112. Impulsivo.

113. Prefiro seguir.

114. Precipitado.

115. Intenso.

116. Irritadiço.

117. Franco.

118. Impaciente.
119. Profundamente estável.
120. Volúvel.
121. "Copo meio cheio".
122. "Copo meio vazio".
123. Fanfarrão.
124. Sei aproveitar as oportunidades.
125. Desastrado.
126. Educado.
127. Gosto de debater.
128. Internamente pacífico.
129. Bem-humorado.
130. Interrompo os demais.
131. Em sintonia com os sentimentos dos outros.
132. Obstinado.
133. Contrário.
134. Destemido.
135. Ambicioso.
136. Alegre.
137. "Bem-resolvido".
138. Voltado para a ação.
139. Sinto-me confortável ao fazer parte de um grupo.
140. Prefiro assumir o comando de um grupo.
141. Não gosto de trabalhar em grupo.
142. Integro-me facilmente em grupos.
143. Rápido e resoluto.
144. Vigoroso.
145. Cordial.
146. Aprecio mudanças.
147. Prefiro a rotina.
148. Aberto e sociável.
149. Curioso.
150. Crítico.
151. Foco nos problemas.
152. Impulsivo.
153. Metódico.
154. Arrojado.
155. Tomo iniciativa.
156. Insisto no meu próprio plano.

157. Auto-confiante.
158. Auto-suficiente.
159. Sensível.
160. Magoo-me com facilidade.
161. Tendo a ser mais superficial.
162. Adapto-me bem.
163. Recluso.
164. Auto-consciente.
165. Extremamente cauteloso (de maneira prejudicial).
166. Tendo ao desânimo.
167. Reservado.
168. Sei guardar segredo.
169. Mediador de conflitos e pessoas.
170. Indeciso.
171. Constante.
172. Competitivo.
173. Sacrificado.
174. Respeitoso.
175. Adaptável.
176. Analítico.
177. Persistente.
178. Divertido.
179. Rio facilmente.
180. Espontâneo.
181. Hesitante.
182. Gosto de organizar bem meus horários.
183. Sincero.
184. Ordenado.
185. Prestativo.
186. Fiel.
187. Idealista.
188. Inofensivo.
189. Humor seco, irônico.
190. Profundo.
191. Faço acontecer, sou empreendedor.
192. Motivador.
193. Atencioso com os outros.
194. Mandão.
195. Bem comportado.

196. Voluntarioso.
197. Perfeccionista.
198. Pacificador.
199. Desapaixonado.
200. Controlador.
201. Mantenho a calma sob pressão.
202. Espiritual.
203. Gosto de empolgação.
204. Pensativo.
205. Procrastinador.
206. Dócil.
207. Obstinado.
208. Preciso de muito descanso.
209. Exijo reconhecimento.
210. Preciso de encorajamento.
211. Preciso de motivação.
212. Preciso de amigos.
213. Focado e intenso.
214. Preciso de diversão.
215. Gosta de estrutura e procedimentos bem definidos.
216. Preciso de inspiração para agir.
217. Não gosto de confronto.
218. Gosto de confronto.
219. Pragmático.
220. Inconstante.
221. Tenho receio de circunstâncias novas.
222. Bastante focado.
223. Gosto de fazer compras e de comer fora.
224. Habitualmente entusiasmado
225. Subjugo meus próprios desejos para agradar os outros.
226. Gosto mais do caminho do que do objetivo.
227. Gosto mais do objetivo do que do caminho.
228. Sinto-me confortável com o momento presente.
229. Inovador.
230. Adoro frequentar ambientes sociais.
231. Piadista.
232. Caseiro.

Colérico

1	3	5	8	11	14	15	25	30	36
37	38	42	43	44	50	53	54	56	60
66	67	73	81	83	84	86	90	92	96
105	108	112	115	116	117	118	121	123	124
125	127	130	132	133	134	135	138	140	143
144	154	155	156	157	158	167	168	172	176
177	183	191	192	194	196	200	207	209	213
218	219	222	224	227					

Sanguíneo

1	3	5	9	10	11	14	18	23	26
29	30	32	36	37	38	41	43	46	47
48	49	50	56	59	68	69	71	76	77
79	80	82	87	89	91	92	93	94	95
104	107	110	112	113	114	116	117	118	120
121	129	131	136	138	139	142	144	145	146
148	149	152	157	159	160	161	175	178	179
180	203	206	212	214	220	223	226	228	230
231									

Melancólico

2	7	8	12	13	16	19	20	21	22
24	27	28	31	33	34	39	40	42	48
51	52	54	57	62	63	70	72	73	74
75	78	79	80	81	88	98	99	101	106
109	111	122	131	133	141	150	151	153	159
163	165	166	170	173	176	181	182	184	186
187	190	193	197	202	204	208	210	215	216
221	222	227							

Fleumático

2	4	6	9	10	21	26	28	30	31
35	39	45	52	55	58	61	63	64	65
68	70	72	75	78	85	88	97	98	100
102	103	106	107	110	111	113	119	122	126
128	129	131	137	139	147	153	160	162	166
169	171	173	174	175	185	186	188	189	195
198	199	201	204	205	206	210	211	215	217
219	221	225	226	228	232				

CAPÍTULO 6: GUIA DE SOBREVIVÊNCIA



A Ciência dos Temperamentos é um conhecimento que foi sendo construído ao longo dos séculos nos fornece ferramentas poderosas para nos conhecermos mais e sermos pessoas mais maduras.

Já pensou que triste se, ao final da nossa vida, olhássemos o trajeto trilhado e percebêssemos que não vivemos a vida em primeira pessoa?

COMO DESENVOLVER O MEU TEMPERAMENTO



Devemos ter cuidado para não cairmos em alguns erros muito comuns:

Pensar que estamos condenados a uma vida impulsiva e desregrada pelo nosso temperamento

Pensar que poderemos crescer e amadurecer em nossa personalidade sem um conhecimento mínimo e realista do nosso próprio temperamento.

É preciso conhecer tudo o que há de peculiar sendo qualidades e defeitos, para que possamos amadurecer e corrigir o que for necessário.

No caso dos **Coléricos**, *é preciso ser como a brasa, que aquece e ilumina, ao invés do fogo que destrói.*

Quanto aos **Sanguíneos**, *é preciso se motivar a terminar aquilo que começou.*

Os **Fleumáticos**, *em decorrência do tempo de reação lento e tendência à inércia, precisa buscar entusiasmo e do direcionamento para progredir.*

E os **Melancólicos**, *é preciso dar leveza a vida, aprendendo a selecionar o que são preocupações reais e objetivos importantes.*

COMO SE RELACIONAR COM OUTROS TEMPERAMENTOS



O Colérico com o sanguíneo, o fleumático e o melancólico

O colérico ensinará o sanguíneo a ser mais "pé no chão", mais prático, a cumprir desafios e metas.

Já com relação ao fleumático, coléricos são praticamente o oposto e precisarão ter cuidado para não se impacientarem com as reflexões e tempo de reação mais lento desse outro temperamento.

Coléricos e melancólicos compartilham do elemento da secura. Mas os coléricos podem ajudar os melancólicos a arriscarem mais na vida, a tirarem o olhar dos problemas e serem mais ousados.

O Sanguíneo com o colérico, o fleumático e o melancólico

O sanguíneo ajudará o colérico a ser mais leve, divertido e tranquilo.

Para um fleumático, o sanguíneo pode dar motivação e direcionamento.

Os sanguíneos darão ao melancólico mais leveza que é possível sair da rotina e se divertir de vez em quando.

O Fleumático com colérico, o sanguíneo e o melancólico

Fleumáticos podem ajudar os coléricos a aprenderem como envolver o outro e refletir sobre a situação antes de reagir.

Com os sanguíneos, fleumáticos os ajudarão a sair da superficialidade, ajudarão a entender a importância da contemplação e reflexão.

Para os melancólicos, o fleumático dará maior fluidez em seu mundo demasiadamente estruturado.

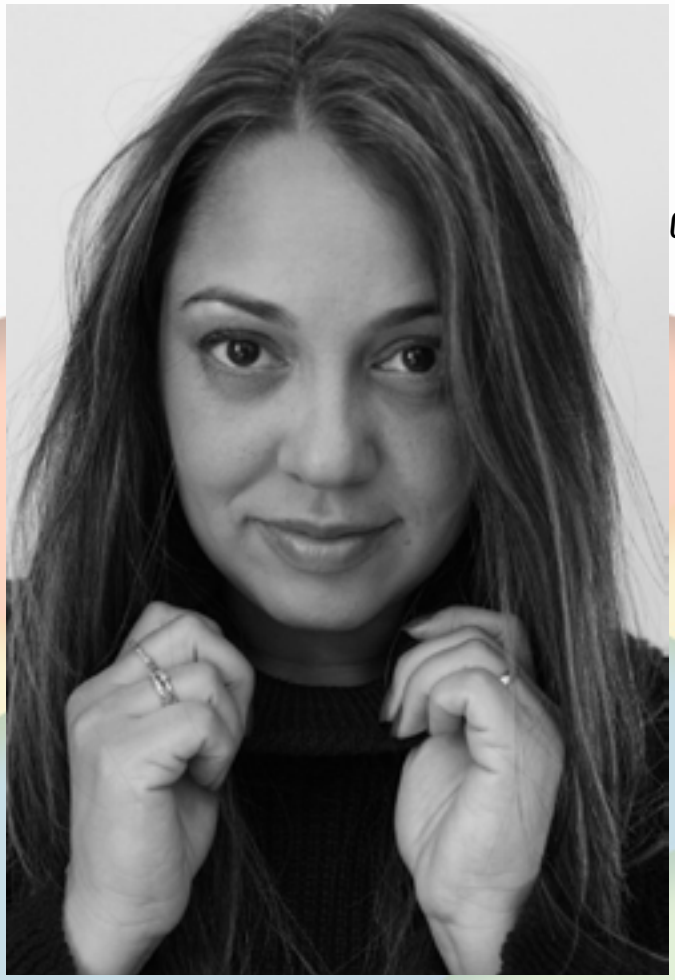
O Melancólico com o colérico, o sanguíneo e o fleumático

O melancólico ajudará o colérico a se aprofundar mais as coisas que irá fazer.

Entre o melancólico e sanguíneo, dois ele irá ajudar o sanguíneo a estruturar melhor as coisas e a estabelecer a rotina.

O melancólico irá ajudar o fleumático a ter a estrutura que falta a ele.

CONCLUSÃO



O temperamento age como uma inclinação natural da nossa estrutura psíquica e que influencia no modo de agir sobre o mundo.

O objetivo de entendermos sobre os temperamentos é, melhorar nossas virtudes e buscar trabalhar as nossas dificuldades. Ajudar a entender o próximo, suas inclinações e comportamentos, pois quando entendo o temperamento do outro, entendo uma dificuldade que pode ser dele, mas que pode não ser para minha, e sendo assim não cobrarei dele que aja como eu agiria.

A ciência dos temperamentos nos auxilia na educação dos filhos, pois saberemos assim que existem elementos que irão dificultar ou favorecer a educação de cada indivíduo segundo o seu temperamento.

Rebeca Lima