

O Temperamento Melancólico

Eliane Utescher



O indivíduo com a predominância deste temperamento vive constantemente em luta com duas faces da sua natureza: seu desejo de se sacrificar e seu impulso egoísta de não se envolver.

Ele deseja sofrer pelos outros porque sua natureza exige que faça algo por aquele por quem simpatiza.

O melancólico sente o peso da substância sólida do próprio corpo, o peso terrestre, porque não consegue penetrá-lo suficientemente e dominá-lo com sua alma, ou mesmo sua individualidade.

Ele sofre com intensidade a gravidade e isso o leva ao mal estar e à depressão, a experimentar dores mesmo em estado de saúde.

Por ser a matéria do seu corpo mais difícil de ser penetrada pelo seu ser, os gregos falavam da predominância do elemento terra, ou seja, toda a massa sólida visível. Ele também aparenta ser pesado, ainda que não o seja corporalmente, por causa de seu humor sombrio e dos ossos acentuados. Tem-se a impressão de tudo ser puxado para baixo – a cabeça, o nariz, a boca, o tronco, todo o corpo; sua postura denota uma falta de força de se manter ereto.

O rosto tem a impressão de dor como se fosse começar a chorar a qualquer momento. Ele também tem muita pena de si mesmo. Seus gestos e movimentos mostram uma certa resignação, a boca especialmente expressa amargura, e os olhos sofrimento.

Sua natureza é introvertida, tímida, com tendência à introspecção, à reflexão. Seu olhar, de luz opaca e sem brilho, é pouco interessado pelo mundo porque observa-se a si mesmo. Possui uma inabilidade em apreciar o mundo exterior e demonstrar gratidão. É somente capaz de ver o lado escuro da vida e tão envolvido por seus pensamentos sombrios, tão perdido em detalhes, que não lhe é possível perceber que pode estar errado. Seu desejo por piedade e compreensão é seu jeito peculiar de demonstrar seu egoísmo.

Ele continua a se sentir infeliz mesmo quando as causas do problema desapareceram. Especialmente no 1o estágio do seu temperamento, sente que tudo é triste e nebuloso e se coloca no centro de seu pequeno mundo, esperando piedade. Ele também espera compreensão dos outros, ainda que ele mesmo nada tenha para dar. No 2o estágio, ele ondula entre egoísmo e auto-comiseração. Ele preferiria ser altruísta, mas não tem força suficiente para manter tal atitude, e então recai no seu velho estado egoísta. Vive então em contínua oscilação, sempre beirando uma crise, e é somente no 3o e último estado que é capaz de ver que sua maior satisfação é servir os outros. Quanto mais ele age com base nesta convicção, mais enriquecido se sente neste momento de sua vida.

O melancólico raramente faz esforço para entrar em contato com pessoas e possui um desejo inconsciente de auto tortura que pode se expressar na direção do outro – ele pode se tornar um tirano se autorizado a levar vantagem sobre os outros. A situação piora se alguém o evita, pois ele recairá no 1o estágio se ninguém ajudá-lo a sair disso.

Sua expectativa por compreensão é um desejo inconsciente para se libertar de seu egoísmo, de seu ego, e encontrar seu outro lado, seu ser espiritual, seu Eu, e isso raramente pode ser realizado sem a ajuda do outro. Ele busca compreensão porque está aprisionado em sua própria parede invisível. Espera por alguém que possa entendê-lo, alguém desejoso de ouvi-lo atentamente para poder dividir esse peso, essa densidade espiritual, sem que alguém espere dele o mesmo.

Quando vencido pelo elemento terra, quando retém de forma inconsciente as substâncias no seu interior, o portador deste temperamento pode adoecer de verdadeira melancolia.

A partir do momento que sentir que alguém quer realmente compreendê-lo, ele abrirá seu coração e transbordará em simpatia e confiança. E quando, através do afeto e da firmeza, um melancólico sente simpatia pelo outro, ele cessa de ser um egoísta.

Na criança melancólica predomina precocemente o Eu. Cedo demais a criança torna-se consciente. Isso afeta o metabolismo. Tomam lugar fortes sedimentações de sais, de tal maneira que ela se sente com o corpo pesado.

Para os adultos é uma criança esquisita, geralmente triste e mal humorada; se ofende com facilidade e é demasiadamente consciente para sua idade, parecendo um adulto pequeno.

É capaz de registrar na memória todas as injustiças e castigos de que foi vítima. Gosta de histórias longas e tristes. Possui uma imensa capacidade de observação de si mesma – afasta de si tentativas para divertir-se porque, no fundo, não lhe desagrada ser triste.

Procura recantos escuros e silenciosos para se esconder, acocora-se sob o sofá ou dentro do armário, trepa na árvore e senta-se quieta num galho onde a folhagem a encobre ; pensa muito e tem um rico mundo imaginativo, meio estranho e avesso às pessoas.

São crianças que, em geral, não possuem muito apetite e tem aversão por alimentos carnívoros, principalmente se a aparência é visível. São esguias e magras e necessitam de um cardápio misto, com uma alimentação facilmente digerível. Gostam de doces, se cansam facilmente e têm fortes dores de cabeça. Assustam-se com água fria e gostam de calor. São emocional e fisicamente crianças delicadas.

Calor externo e interno é vital para dissolver a dureza e as cristalizações desse tipo de criança. Os adultos devem cercá-la de muito alimento anímico/espiritual, compreensão. Não devem ter receio de fazer com que participe de suas próprias preocupações e sofrimentos na medida de sua capacidade infantil, pois dessa forma se harmoniza sua melancolia infantil : colocando-a em contato com o sofrimento alheio. Ela terá prazer em sentir que alivia o sofrimento de outrem através de pequenos serviços, como enfermeiro, por ex.

Levá-la a ambientes alegres só a endureceria em sua melancolia e deixá-la viver a dor justificada é uma boa medida terapêutica.