

TEMPERAMENTOS SEGÚN LA CLASIFICACIÓN DE HIPÓCRATES Y GALENO

A) ¿Cómo identificar cada temperamento?

a) Según Cuestionarios:

La identificación se hace en base a la excitabilidad del alma ante ciertos estímulos, así mismo, se observa la duración y el tipo de reacción, y por último el tipo de impresión que deja, para poder evaluar si renace la reacción con los recuerdos de dichas Impresiones.

- Ante tales impresiones ¿se excita el alma con rapidez y fuerza, o por el contrario con lentitud y debilidad?
- Bajo tales impresiones ¿se siente el alma impulsada a obrar de inmediato y a reaccionar con rapidez, o bien siente la inclinación de esperar y estarse tranquila? ¿La mueven, en tales casos, a obrar con ardor, o a postrarse más bien en un estado de pasividad?
- ¿Esta excitación del alma dura por largo o corto tiempo? ¿Quedan grabadas en el alma por mucho tiempo tales impresiones, de manera que con su solo recuerdo se renueve la excitación, o sabe el alma sobreponerse de inmediato y con facilidad, de modo que el recuerdo de una excitación no llega a provocar otra nueva?

La contestación a estas preguntas nos lleva como por la mano a los cuatro temperamentos y nos da al mismo tiempo la clave del conocimiento de cada temperamento particular e individual.

El colérico se excita fácil y fuertemente; se siente impulsado a reaccionar de inmediato; la impresión queda por mucho tiempo en el alma y fácilmente conduce a nuevas excitaciones.

El sanguíneo, así como el colérico, se excita fácil y fuertemente, sintiéndose asimismo impulsado a una rápida reacción; pero la impresión se borra luego y no queda mucho tiempo en el alma.

El melancólico se excita bien poco ante las impresiones del alma; la reacción, o no se produce en él o llega después de pasado cierto tiempo. Las impresiones, sin embargo, se graban muy profundamente en el alma, sobre todo si se repiten siempre las mismas.

El flemático no se deja afectar tan fácilmente por las impresiones, ni se siente mayormente inclinado a reaccionar; y las impresiones, por su parte, muy luego se desvanecen.

El temperamento colérico y sanguíneo son activos; el melancólico y el flemático son más bien pasivos. En el colérico y el sanguíneo hay una fuerte inclinación hacia la acción, y en el melancólico y el flemático por el contrario hacia la tranquilidad.

Los temperamentos coléricos y melancólicos son apasionados; conmueven y repercuten muy hondamente en el alma; al paso que los sanguíneos y los flemáticos no tienen grandes pasiones, ni inducen a fuertes arranques del alma.

Si queremos conocer nuestro propio temperamento, no debemos comenzar averiguando si tenemos o no en nosotros los lados fuertes y débiles, anotados más arriba a cada temperamento, sino que debemos contestar ante todo a las tres preguntas poco ha

enumeradas. Lo más fácil será considerar esas preguntas, en cuanto se refieren a las ofensas que recibimos y lo mejor de todo será atenernos al orden siguiente:

(Duración e Impresión: **Colérico/Melancólico o Sanguíneo/Flemático**)

¿Suelo aceptar las ofensas con dificultad ya regañadientes?

¿Acostumbro guardarlas en mi interior?

Caso de tener que contestarnos: De ordinario no puedo olvidar ofensas; las guardo en mis adentros; su recuerdo me renueva la excitación; por mucho tiempo guardo mal humor; por varios días y aun por semanas enteras trato de evitar la palabra y el encuentro de la persona que me ofendió, es éste nuestro caso, estemos entonces ciertos de ser coléricos o melancólicos. Podemos en cambio decirnos: No suelo guardar rencor, ni mostrarme enojado con otros por mucho tiempo; no puedo menos de quererlos, a pesar de la ofensa; y aunque quisiera mostrar mal humor y mala cara, no puedo hacerlo más que por una o dos horas, en este caso somos sanguíneos o flemáticos. Convencidos de ser coléricos o melancólicos, sigámonos preguntando:

(Colérico)

¿Me afectan con fuerza y rapidez las ofensas?

¿Lo dejo entrever en mis palabras y maneras?

¿Siento un fuerte impulso al inmediato desafío y réplica ofensiva?

(Melancólico)

¿O soy capaz de mantener me exteriormente tranquilo, mientras hierve el interior?

¿Me abochornan, perturban y desalientan de tal modo las ofensas, que no hallo una palabra conveniente o el ánimo necesario para contestar, resignándome por ello al silencio?

¿No me acontece a menudo el no sentirme ofendido en el momento mismo de la ofensa para caer unas horas después o al día siguiente, en un extremo estado de postración?

Si nuestra contestación a la primera serie de preguntas es afirmativa, somos coléricos, y si a la segunda, somos melancólicos.

¿Hemos llegado a la convicción de ser sanguíneos o flemáticos? , entablemos con nosotros mismos el siguiente interrogatorio:

(Sanguíneo)

Al recibir una ofensa, ¿me enciendo y encolerizo al instante queriendo obrar con precipitación?

(Flemático)

¿O consigo mantener la tranquilidad?

¿Me muestro indiferente a las ofensas?

¿Persisto en mi estado de tranquilidad?

En el primer caso somos sanguíneos, en el segundo flemático.

Sólo si con este ejemplo hemos llegado a conocer nuestro temperamento, podemos averiguar si poseemos las notas características particulares, tales como más adelante se las ha de señalar a cada temperamento. Podemos entonces profundizar el conocimiento de nosotros mismos, y en especial podemos llegar a conocer el grado de desarrollo, a que han llegado los lados fuertes y débiles de nuestro temperamento, descubriendo al mismo tiempo las modificaciones que nuestro temperamento predominante haya podido sufrir por mezclarse con otro.

b) Según la Observación de:

- La mirada y la forma de caminar:

(Mirada)

Colérico: firme, enérgica, ardiente.

Sanguíneo: serena, alegre, despreocupada.

Melancólico: ligeramente triste y preocupada (suave tristeza)

Flemático: lánguida e inexpresiva.

(Caminar)

Colérico: firmeza y decisión, avanza de prisa.

Sanguíneo: ágil, ligero de pies, paso corto, y a veces danzante.

Melancólico: lento y torpe.

Flemático: perezosamente y a sus anchas.

- La forma de expresarse:

Colérico: agrio, duro, impetuoso y obstinado.

Sanguíneo: locuaz, ligero, veleidoso.

Melancólico: tímido, indeciso, no habla mucho, y lo que dice lo dice de manera impropia.

Flemático: nunca sale de su acostumbrada tranquilidad.

B) ¿Cómo se los conquista?

Colérico: exponiéndole razones, las palabras severas e imperiosas lo mortifican, lo obstinan y lo irritan.

Melancólico: tímido y taciturno, con una palabra dura o mirada recelosa, pero con un trato atento, lo veremos más dado, confiado y fiel.

Sanguíneo: el conquista a todos, pero debemos tratarlo con cariño pero son dejar de lado la dureza. No confiar en sus promesas.

Flemático: Reiterar nuestras muestras de afecto y estímulos. El castigo físico puede estar presente. Mucha paciencia.

RECORDAR:

El Colérico conoce por su entendimiento. El Sanguíneo por sus Sentido Externos y su Fantasía. El Melancólico por medio de los afectos. Y el Flemático por medio de la insistencia.