

## Temperamentos: a face revela a pessoa

### *Temperaments: the face reveals the person*

Norbert Glas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico antroposófico (1897 – 1986)

Capítulo do livro (esgotado) Os quatro temperamentos. 3ª ed. São Paulo: Associação Beneficente Tobias; 1983. Publicado com autorização da editora.

**Palavras-chave:** Temperamentos; fenômenos fisiológicos; vida anímica; psicologia antroposófica; fisiognomia.

**Key words:** *Temperaments; physiological phenomena; soul life; anthroposophic psychology; physiognomy.*

### RESUMO

Rudolf Steiner resgatou os conceitos da Grécia antiga sobre os elementos (terra, água, ar e fogo) e desenvolveu o conhecimento dos temperamentos (melancólico, fleumático, sanguíneo e colérico), com aplicação na psicologia, medicina, pedagogia e nutrição. O autor apresenta as características físicas e anímicas dos quatro temperamentos, cada qual com expressão numa das partes da entidade humana. No melancólico está mais em evidência o físico-material; ele vive naquilo que os gregos chamavam de elemento terra. O fleumático une-se intensamente às forças de crescimento no seu corpo, por isso ele se relaciona mais com o elemento líquido do próprio organismo, sendo neste aspecto importante o sistema glandular. No elemento líquido reside o segredo da vida. O temperamento sanguíneo vive principalmente no elemento ar: o movimento das forças anímicas, servidas de um lado pelo sistema nervoso e por outro lado pela respiração. E finalmente, consideramos como o colérico vive intensamente no elemento fogo – o calor do sangue que emana principalmente da região hepática. O ser humano deve conter em seu interior todos os quatro elementos. Na prática observa-se que um ou outro temperamento aparece com maior intensidade. Convencionou-se então denominar os tipos humanos de acordo com o seu temperamento predominante. No decorrer da vida, cabe ao indivíduo procurar alcançar uma harmonia interior dos quatro temperamentos, através do trabalho do próprio eu.

### SUMMARY

*Rudolf Steiner recovered the concepts of ancient Greece on the elements (earth, water, air and fire) and developed the knowledge of temperaments (melancholic, phlegmatic, sanguine and choleric), with applications in psychology, medicine, education and nutrition. The author presents the physical and soul characteristics of the four temperaments, each one with expression in parts of human entity. The physical-material part of human being is more evident to the melancholics. They live in the element earth. The phlegmatic is connected intensely to the growth forces of the body, so he or she is more related to the liquid element of the organism – in this aspect the glandular system is very important. In the liquid element lives the secret of life. The sanguine temperament lives mainly in element air: the movement of soul forces, by the nervous system and by respiration. Finally, the choleric temperament lives intensely in the element fire - the heat of the blood that emanates mainly from the liver. The human being should contain all four elements inside. One of them appears with greater intensity – that will be the predominant temperament. During the life, the individual has to develop an inner harmony of the four temperaments, through the interior work of the “I”.*

## INTRODUÇÃO

Ainda no século XIX era habitual a referência aos quatro temperamentos. Era compreensível, por exemplo, que um médico e psicólogo de tanto renome como Ernst von Feuchtersleben abordasse seriamente a lei dos temperamentos, no seu livro sobre psicologia médica.<sup>1</sup>

O aprofundamento do seu estudo, no passado, leva-nos às ideias de Empédocles a respeito. As diversas qualidades do homem eram então explicadas pelo modo como os indivíduos eram ‘temperados’ pelos quatro elementos naturais existentes. Os quatro elementos – terra, água, ar e fogo – misturavam-se diferentemente em cada ser humano, dependendo dessa mistura o aparecimento de um determinado temperamento com maior intensidade. Há, pois, uma íntima relação entre os quatro elementos e os quatro temperamentos: o melancólico, o fleumático, o sanguíneo e o colérico.

Embora psicólogos modernos novamente se refiram aos temperamentos, é a Rudolf Steiner que devemos sua compreensão básica. Foi ele quem pôde esclarecer devidamente o que os gregos chamavam de elementos. Graças a isso, surgiu em nossa época um novo conhecimento dos temperamentos, conhecimento esse que trouxe valores e indícios importantes para a psicologia e a sua aplicação na medicina, na pedagogia e mesmo na alimentação.

O estudo da fisionomia, que também procura evidenciar as características dos temperamentos, deveria constituir uma ajuda para médicos e educadores. Falaremos, em primeiro lugar, das características fisionômicas dos temperamentos do adulto.

## O MELANCÓLICO

Vamos iniciar o nosso estudo pela descrição da pessoa melancólica, que com frequência já se denuncia pelos olhos, costumadamente pouco abertos, de pálpebras muitas vezes semicerradas, como se seu portador estivesse cansado de mantê-las abertas. O melancólico olha com pouco interesse para o mundo (Fig. 1A).

Rafael retratou esse tipo com tais pálpebras semicerradas em ‘Um jovem com uma maçã’ (Fig. 1B).

Coisas semelhantes veem-se também nos quadros espanhóis, por exemplo, o perfil da filha de Velázquez, pintado por ele em 1648 (Fig. 1C). O cansaço normal também nos leva a abaixar as pálpebras. Quando alguém se observa a si mesmo ao invés de dirigir a atenção para o mundo, e seu olhar cai no vazio, também as pálpebras se cerram levemente.

As pessoas idosas, com sofrimento físico ou anímico, de expressão fisionômica pesada e preocu-

pada, apresentam igualmente as pálpebras pesadas. Bom exemplo deste caso é o retrato que Dürer fez de sua mãe (Fig. 1D).

Traço bem característico dos olhos do melancólico é a falta de brilho; da íris e da pupila desses olhos apenas nos atinge uma luz opaca. Isso decorre do fato de a pessoa melancólica não poder permear, com suficiente intensidade, o seu corpo com a sua alma e seu eu pessoal; ela denota, no pouco brilho dos olhos, a pouca destreza do seu ser espiritual. Talvez se possa dizer, de uma maneira geral: quanto mais a corporalidade é permeada pela individualidade, tanto mais os olhos irradiam luz. Nota-se na testa da pessoa de temperamento melancólico que a formação óssea é relativamente grosseira na sua parte inferior (Fig. 2A). As rugas aparecem reunidas no meio da testa porque as forças que atuam de cima para baixo são mais intensas. No terço inferior e acima do nariz a testa é como que enublada por rugas, revelando nitidamente a expressão da natureza introvertida do melancólico. Apresenta-se, ao mesmo tempo, certa preponderância da tendência à reflexão,



**Figura 1.** A: Olhos típicos do temperamento melancólico; B: Um jovem com uma maçã, do pintor renascentista Rafael (Raffaello Sanzio), 1505; C: Pintura de Diego Velázquez, 1648; D: Desenho de Albrecht Dürer, 1514.

que muitas vezes se transforma num certo pensar demais (filosofar), sendo que a parte superior da testa pode ser muito bem formada, e os ossos delicados.



**Figura 2.** Fisionomias características do temperamento melancólico.

Quanto ao nariz, notam-se duas diferentes formações: nariz comprido, de dorso estreito, de asas não muito acentuadas. Nesse caso, as narinas chegam a ser apertadas e compridas e não arredondadas, como acontece nas narinas largas. Quando a pessoa anda, a ponta do nariz aponta para baixo, em direção ao solo. Esta forma de nariz frequentemente combina com faces planas, muitas vezes até com alguma concavidade. O conjunto todo revela um caráter introvertido, com pouco humor (Fig. 2B).

A outra formação de nariz que aparece em pessoas de temperamento melancólico é o nariz comprido, de dorso estreito apenas na parte superior, enquanto que seu prolongamento inferior apresenta-se grosseiro e carnoso; sua ponta é nitidamente voltada para baixo. As pessoas portadoras desse tipo de nariz, “deixam o nariz cair”, como se costuma dizer; a parte inferior de suas faces é espessa e acentuada, dando a impressão de que tudo é puxado para baixo (Fig. 2C).

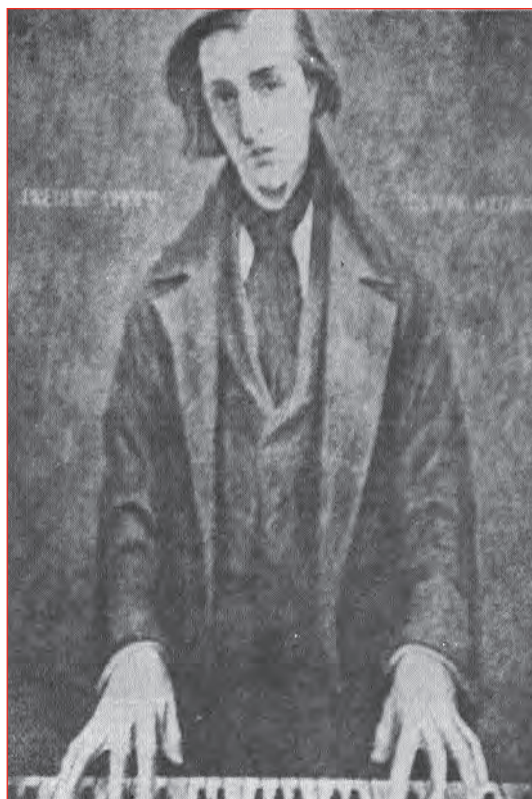
Os dois narizes descritos são apenas uma parte das manifestações de dois tipos de melancólicos que podemos distinguir. O primeiro tipo de forma melancólica representa de preferência a pessoa de membros finos, que se preocupa principalmente consigo própria e, ao mesmo tempo procura não cometer erros externamente, dando a impressão de um homem tímido ou de uma mulher que olha com medo em torno de si. O segundo tipo também dirige a atenção em primeiro lugar para o seu interior, porém com certa indiferença. É incapaz de se controlar; contudo, não é preguiçoso, e é tido pelos outros como um grande egoísta. Os dois tipos descritos nem sempre são encontrados em forma pura; muitas vezes se superpõem. O lábio superior finos muitas vezes é retraído, como numa pessoa que pensa com intensidade. O lábio inferior muitas vezes cai, como no sono; assim, os ângulos dos lábios são puxados para baixo. Podem-se tornar visíveis rugas intensas no ângulo da boca, dando ao rosto a expressão de dor. Muitas vezes tem-se a impressão de que a pessoa vai começar a chorar. Compare as Figuras 2B e 2C.

Pode-se constatar, de modo geral, que a parte da boca, inclusive o queixo, no melancólico, torna-se mais pesada no decorrer dos anos, tendendo para baixo. Para se verificar isto, às vezes, são necessários anos de observação. Acrescente-se ainda que o queixo não apresenta um desenvolvimento muito intenso, chegando muitas vezes a se voltar para trás e, em alguns casos, falta-lhe a largura correspondente (Fig. 2D).

Importante também será a observação dos membros, do andar e de toda a atitude corporal do melancólico. Os membros superiores são frequentemente bastante longos, geralmente de formação delicada, principalmente as mãos, de dedos longos. As pernas e os pés são, porém, mais grosseiros, e muitas vezes apresentam tendência para pernas em X, e mesmo pés chatos. Na totalidade da atitude humana aparece uma falta da força de se manter ereto. O melancólico prefere manter a cabeça inclinada para frente ou para o lado. No sentar, e principalmente no andar, os ombros do melancólico são vertidos para frente, o que produz uma forma arredondada, mais acentuada nas costas. Principalmente quando não estão sob observação, as pessoas melancólicas andam com os braços em movimento, enquanto elevam com dificuldade as plantas dos pés, o que confere ao andar um caráter pesado, arrastado.

Um exemplo bem característico é o retrato de Chopin, pintado pelo pintor polonês S. Lepinski de Orlov (Fig. 3). Trata-se da expressão típica da pessoa melancólica. Não apenas a expressão do rosto, mas também a atitude do corpo, dos braços e das mãos,

com os seus dedos compridos e delicados, enfim, todos os detalhes denunciam o temperamento. O tórax estreito e achatado, dentro das vestimentas escuras que o artista escolheu para o retrato, é típico. Não importa aqui saber se o retrato é fiel ao modelo, o certo é que o pintor procurou, com a maior consciência, acentuar o elemento melancólico do músico. A tristeza que vivia nele evidencia-se principalmente em sua *Marcha Fúnebre*, Opus 35.



**Figura 3.** Chopin, de Lepinski de Orlov.

Tais considerações levam à pergunta: de que sofre realmente o melancólico, mais do que uma pessoa de outro temperamento? Na realidade, ele sente o peso da substância sólida do próprio corpo. Por quê? Porque ele não consegue penetrar suficientemente e dominar, com sua alma e mesmo com sua individualidade, o seu corpo. O corpo se lhe apresenta denso demais, fato que ele sente em qualquer movimento, inclusive nos movimentos mais finos da respiração ou da circulação sanguínea, e isso lhe provoca dor. Evidentemente, essa percepção de dor não é sentida tão intensamente como quando se bate com um osso na parede, mas sempre se apresenta uma dor fina,

onde a estrutura corporal permanece inconsciente. Sem que o melancólico o saiba, ele sofre o peso terrestre no seu corpo, e o sente excessivamente. Toda criatura humana sente, desde criança, o desejo de se emancipar desse peso, o que lhe faculta a posição ereta do corpo e o andar ereto. O desejo de escalar montanhas, o desejo de voar tem seu sentido mais profundo na aspiração humana de superar o peso do próprio corpo. Verificou-se, com admiração, que o piloto, no interior da estratosfera, não sente a gravidade (peso). Malgrado nossas dúvidas acerca das explorações espaciais, nenhum de nos deixa de pensar na sensação agradável que deve ser a libertação completa da ação da gravidade. Ao contrário disso, o melancólico se sente inteiramente ligado ao peso. Essa sensação tão intensa deve-se ao fato de que seus ossos, se bem que de maneira aparente, são formados grosseiramente demais, o que se dá também com os demais órgãos. E se tal sensação se acentua, ela leva ao mal-estar e à depressão. Os modernos tranquilizantes, em última análise, fazem com que o homem se desapegue do sentido de peso. Esse desapego ilusório deve-se à inibição transitória dos nervos que nos dão a consciência da sensação de peso. Na realidade, porém, tais medicamentos não conseguem modificar a constituição do sofredor. Ao contrário, é provável que essas substâncias químicas venham a produzir até uma cristalização mais intensa nos diversos órgãos.

O melancólico sente intensamente demais a matéria do seu corpo, o que o leva a experimentar dores, mesmo em estado de saúde. O corpo do melancólico se constitui de uma substância um pouco mais espessa, como o mesmo o sente continuamente. A matéria do corpo do melancólico é mais difícil de ser penetrada pelo seu ser, e isto provoca uma ação mais intensa de dor. A substância sólida desempenha um papel importante no temperamento melancólico, e os gregos falavam da preponderância nele do elemento terra. Designava-se com o termo terra, a massa sólida visível do chão, as pedras, tudo o que era seco tomado isoladamente. São as 'formações calcárias' que as pessoas melancólicas têm na sua constituição óssea e que as perturbam interiormente, mais intensa e prolongadamente do que em outras pessoas. Acontece a mesma coisa com todas as substâncias materiais finalmente distribuídas por todo o organismo. Isso é válido de uma maneira mais intensa no adulto, cujo corpo, em si, já é mais espesso e mais cristalizado do que o da criança. Note-se que as substâncias sólidas do organismo do recém-nascido alcançam apenas 25%, enquanto que as do adulto vão a 33%. Estas cifras mostram de maneira simples, a quantidade de mas-

sa sólida contida no corpo, o que explica também a maior tendência para o temperamento melancólico no adulto em relação às idades anteriores.

Será importante compreender que numa pessoa sadia, o temperamento não deverá ser tão unilateral; quando tal acontece, facilmente leva a uma moléstia. O melancólico exagerado adoece, em certas circunstâncias, de uma verdadeira melancolia. Nesse caso, o doente liga-se de maneira intensa demais às substâncias endurecidas do seu corpo e se desgasta totalmente nessa luta, a ponto de não conseguir realizar outras atividades em sua vida. Ele não quer desenvolver nenhuma atividade e tende, cheio de dor, para o peso da gravidade terrestre, o que se evidencia em diversas funções corpóreas. Ele quer reter, naturalmente de modo inconsciente, as substâncias no seu interior, tornando-se cheio de sedimentos e até obstipado; é vencido pelo elemento terra. A verdadeira personalidade espiritual pode superar essa luta, desde que se prontifique a lutar contra ela. A vitória sobre o temperamento evidencia-se, de maneira bela, em pessoas célebres. Novamente nos ocorre o musicista Chopin, no qual é tão evidente o temperamento melancólico. O que ele sofre em decorrência de seu temperamento melancólico está patente em sua *Marcha Fúnebre*. Não se trata, porém, do final da composição; logo se segue um “Final e Presto”, como se os passos da morte da *Marcha Fúnebre* o livrassem de suas amarras. Agora a alma se eleva e é conduzida pelas asas da inspiração para um espírito celeste. O final traduz o triunfo do homem sobre as mágoas terrestres. A personalidade conseguiu superar o próprio temperamento e deixa o elemento ‘terra’ para trás.

De acordo com as descrições anteriores do temperamento melancólico, cabe a pergunta: O que poderemos fazer para ajudar o adulto melancólico a superar a dor que ele sempre experimenta, ao sentir o seu corpo? Em primeiro lugar, podemos administrar-lhe medicamentos que deem mais luz e mais leveza ao corpo, e isso terá que ser decidido individualmente. Para citar pelo menos um exemplo: pode-se dar frequentemente, e em dosagem adequada, *Phosphorus* (que é portador de luz). Esse medicamento deve ser dado pela manhã, período em que o melancólico se sente pior. Outro medicamento indicado para esses casos é *Ferrum*, metal intimamente ligado com o ser da terra e que, em preparo e dosagem adequados, incita o ser humano à atividade. *Ferrum* serve também para conservar o calor do organismo, o que é especialmente necessário no melancólico. Os pensamentos bitolados e o pensar intensivo densificam e esfriam o corpo do melancólico. A corrente de calor vivificada pelo ferro é especialmente adequada para

dissolver a dureza e a cristalização.

A dieta particularmente aconselhável para essas pessoas será aquela rica em substâncias que ativem os órgãos, substâncias essas encontradas principalmente na alimentação vegetariana. Dentre as variedades carboidratos aconselháveis é especialmente indicada a aveia, que vivifica o metabolismo e age, até certo ponto, no sentido de melhorar a obstipação. A alimentação muito rica em carboidratos desnaturados apenas tende a tornar o organismo mais lerdo. Deve-se evitar também o uso exagerado de batata. São indicados os vegetais, principalmente as folhas, frutos e flores, com uma condimentação adequada. A melhor forma de gordura é a dos óleos vegetais extraídos a frio. A dieta deverá ser pobre em sal, pois este leva à formação de certos sedimentos no interior do organismo, favorecendo uma retenção de líquidos. Encontram-se ainda ótimos conselhos sobre alimentação, relativamente aos temperamentos, no livro sobre nutrição, de Rudolf Hauschka.<sup>2</sup>

Uma atividade artística pode contribuir para superar o peso do temperamento; especialmente indicada é a eurtmia, criada por Rudolf Steiner, e que tem demonstrado ser um fator importante para a saúde, pois pode harmonizar o ser humano, já que se processa no organismo em movimento. Conta-se, ainda, entre as influências satisfatórias para a saúde, a pintura em aquarela, com técnica adequada, tal como é utilizada na pedagogia antroposófica. Neste contexto, cumpre ainda não esquecer a música.

## O FLEUMÁTICO

O fleumático mostra, em suas formas, linhas características: o rosto tem forma arredondada, em bola, o que lhe empresta uma aparência amável e bondosa. O queixo arredonda-se para baixo, tornando-se muitas vezes duplo, devido à gordura. Frequentemente tem-se a impressão de um terceiro queixo, também gorduroso (Fig. 4).



Figura 4. Faces tipicamente fleumáticas.

Os olhos, geralmente pequenos devido às pálpebras grossas e infiltradas de gordura, têm pouco brilho, mas o olhar, em oposição ao do melancólico, mostra-se vivo e alegre, nunca triste. A pessoa fleumática olha com satisfação para o mundo; quando sentada, olha em volta de si, mostrando-se boa observadora do ambiente que a cerca. Olha tudo com calma, observa com ironia tudo que os outros fazem ao seu redor; contudo, não se sente motivada a participar das tarefas. O melancólico pode assumir uma atitude mais vivaz em relação ao meio ambiente quando se passam coisas cômicas, que lhe provocam então um sorriso silencioso, ou, muitas vezes, risadas altas. Há um momento em que o caráter do fleumático atinge sua maior capacidade de expressão: é quando ele se senta à mesa para comer. Para o fleumático, mais do que para a totalidade das pessoas de outros temperamentos, são sumamente importantes os processos da gustação e da alimentação. Constitui para ele uma tarefa satisfatória acompanhar todos os processos da digestão interna; nesse sentido ele se relaciona intimamente com os acontecimentos que se desenrolam no seu interior. Contudo, isto não significa uma afirmação negativa sobre o fleumático. No fundo, é bem significativo aquilo que se passa no nosso fluxo vital. A capacidade de renovação dos nossos órgãos, sua vivificação através dos alimentos, exige uma profunda sabedoria do nosso organismo. Não há laboratório biológico no mundo capaz de competir com os processos que se desenvolvem diariamente no nosso fígado. Em todos os sucos, sempre renovados pelo corpo de forma adequada, age também outra parte importante que nós não podemos caracterizar de maneira substancial: é o plano de construção suprassensível que se utiliza do elemento líquido. É o corpo etéreo ou vital, denominado corpo formativo por Rudolf Steiner, que conduz à vida toda essa corrente líquida. Quando essa força vital formativa não é suficientemente vigorosa, as substâncias caem na gravidade sob as mais diversas formas, como acontece, por exemplo, em todas as formações de cálculos. O doente pode então sofrer de cálculos da vesícula, dos rins, ou da bexiga, e mesmo de pedras nas glândulas salivares. O estado vital precisa sempre das forças dissolventes do líquido. Podemos reconhecer quão intensa é a força vivificante do líquido, considerando, por exemplo, as sementes de plantas. Durante milhares de anos, sementes isoladas da umidade podem permanecer fechadas, só havendo modificação desse estado quando sobre elas se coloca um pouco de água. Então, dos grãos secos surgirão novas plantas. Haja vista as experiências com grãos de trigo encontrados em túmulos egípcios.

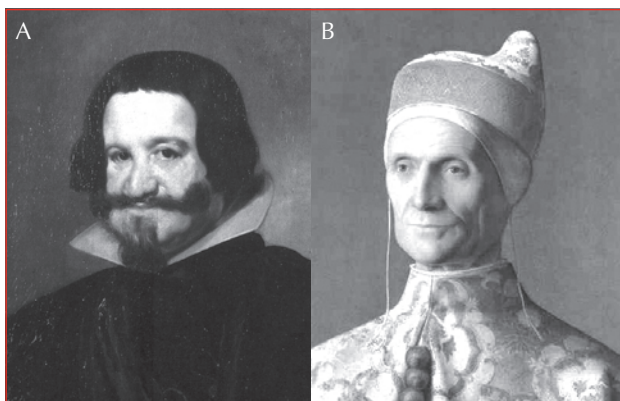
Com um pouco de fantasia, pode-se imaginar a

alegria de ‘nadar’ nessa corrente vital e dela participar ativamente. É evidente que esse processo é inconsciente; no entanto, a alma do fleumático é bastante influenciada por essas correntezas. O fleumático sente prazer, portanto, no ato de comer e de beber, do qual decorrem sempre sensações agradáveis.

Nas descrições dos estados apresentados pela pessoa de temperamento fleumático, evidencia-se claramente o amor pela comida e pela bebida. Ela acompanha, com interesse e boa vontade, os processos interiores do próprio corpo; por isso, independentemente da quantidade de alimentação, tudo que ingere é assimilado. Dir-se-ia, em linguagem popular: “o que não mata engorda”. Shakespeare caracterizou esse fato na figura de Falstaff, cujo temperamento fleumático sempre aparece de maneira evidente, apesar dos ocasionais acessos coléricos. Tais características aparecem principalmente nas descrições dos prazeres da mesa. O cavaleiro descreve a si mesmo com humor, o que constitui também uma característica do fleumático. “Era um homem bem vistoso e com barriga grande. Tem olhar alegre, olhos pequenos e caráter nobre. E julgo que terá mais ou menos 50 anos, quando muito 60. Agora me lembro. Seu nome é Falstaff” (Rei Henrique IV, 1ª parte, 2º ato, 4ª cena). O poeta é extremamente realista. O caráter fleumático aparece muito na velhice; daí encontrarmos frequentemente nos velhos a tendência a formar adiposidade na barriga. Reconhece-se facilmente o traço fleumático da velhice no fato de que o indivíduo velho não se altera muito, mesmo diante de acontecimentos importantes. Muitas vezes o velho não se abala animicamente, mesmo diante da morte de pessoas queridas. No entanto, a alma do velho se agita, frequentemente, quando lhe faltam as refeições nas horas certas. As pessoas idosas, desde que não estejam de algum modo doentes, em geral apreciam as refeições com o mesmo prazer dos fleumáticos. Isso se relaciona com o fato de que os processos metabólicos não cessam na velhice. Há uma renovação do corpo através da ingestão de alimentos, nos quais se manifesta a vida. Assim, o velho entrega-se com prazer à sensação de como o vivo penetra no interior do seu corpo. Daí a facilidade com que o velho aumenta de peso, frequentemente a partir dos cinquenta anos e, evidentemente também mais tarde, como Falstaff. Velázquez conseguia pintar, de maneira típica, tais homens, o que se pode observar na figura do Conde de Olivares (Fig. 5A).

Rudolf Steiner também mencionou a relação do velho com o temperamento fleumático, cujo traço de caráter aparece frequentemente nas pessoas idosas. Os velhos mostram uma relativa lentidão, tanto na movimentação como nas decisões. Nota-se principalmente nas pessoas idosas uma maneira complicada de

expressão, sem encontrar o fim, que não provém de qualquer empecilho corporal. Aqui se reflete a morosidade dos processos metabólicos sobre a vida anímica, e o jeito fleumático vai aparecendo com os anos. O contar minucioso dos fatos é estimado – fato que pode ter um significado, como veremos mais adiante.



**Figura 5.** A: Conde-Duque de Olivares, pintura de Diego Velázquez, 1638; B: Doge Leonardo Loredano, pintura de Giovanni Bellini (Giambellino), 1501.

Descrevendo-se a fisionomia do velho em relação aos temperamentos, existem dois tipos de velhos, de acordo com a forma: um grupo tende a se tornar gordo, como foi descrito – nestes o temperamento fleumático aparece de uma forma bem natural. Noutro grupo, o semblante conserva os traços bem característicos e delineados da maturidade e, de acordo com o estado de saúde, há até a possibilidade de esses traços sobressaírem e plasmarem o elemento substancial sólido. A personalidade consegue vivenciar totalmente a terra ao seu redor e a terra em si própria, na sua própria organização. Neste sentido, evidencia-se a relação com o elemento terra, tal como foi caracterizado anteriormente para a pessoa de idade média, com maior tendência para o temperamento melancólico. Algumas individualidades fortes conseguem manter tal disposição mais longamente, até atingirem a velhice, e permanecem fisicamente esbeltas. Na idade avançada, porém, perdem cada vez mais o domínio sobre o corpo, cujos órgãos tornam-se endurecidos e esclerosados. Tal como o melancólico, essas individualidades prendem a substância endurecedora no interior do seu organismo e mostram o caráter fleumático, menos frequentemente do que o comum dos velhos. São personalidades melancólicas e de aparência magra e definhada. A Figura 1D, da mãe de Dürer, é um

bom exemplo. O eu parece estar bastante afastado, e a alma, prestes a se esvaziar perante qualquer acontecimento doloroso. Tratando-se de grandes individualidades, é possível também que elas continuem bem unidas e integradas, no próprio corpo, com o seu eu. Apresentam então feições bem marcadas, enxutas e livres de aparência melancólica. O retrato de Leonardo Loredano (Fig. 5B) feito por Bellini é exemplo disso.

O ritmo apressado da época atual faz com que se experimente certo medo ou algum desprezo em relação ao temperamento fleumático, cuja principal característica é a morosidade. Esquece-se, porém, que o fleumático está interessado numa coisa extremamente importante para os seus processos de vida, intimamente relacionados com ele. Quando, porém, se presta mais atenção, percebe-se que os acontecimentos vivenciados pelo fleumático são os mais admiráveis da natureza; os sucos corpóreos, por exemplo, como o organismo líquido é apreendido pela ideia de forma e modelado. O fleumático, quando dotado de uma predisposição maior para a espiritualidade, pode ultrapassar os acontecimentos no seu organismo e não se deter nele a apreciar apenas se o seu corpo anaboliza os elementos líquidos e o forma. Ele pode despertar para os fenômenos semelhantes na natureza e observá-los, podendo vir a ser um observador importante da natureza. Quando tem o dom da poesia, não se cansa de exaltar e descrever as belezas da natureza.

Em Conrad Ferdinand Meyer podemos encontrar uma figura ideal que nos descreve com imenso amor todos os acontecimentos da natureza, cantando as suas belezas. Mesmo nas narrativas daquilo que se passa entre os homens se entremeiam os acontecimentos que se desenrolam nos elementos. Uma passagem da obra Jürg Jenatsch pode nos dar um exemplo disso, entre cem outros:

Durante semanas o rio Reno, raivoso e espumante, investira contra as paredes de sua prisão e inundara intensamente as suas margens mais planas. Agora ele corria calmo, levando a água para o vale, ondulando por várzeas floridas e pomares e abrigando contra os ventos do norte a aldeia de Domlesschg (3º livro, cap. 1).

Os acontecimentos da natureza são ainda mais expressivos nos poemas desse autor. Aqui vai um exemplo, embora de apenas cinco versos de um poema:

Castanheira de sombra escura, castanheira de sombra escura,  
Minha tenda de verão,  
Tu abaixas para a maré teus galhos largos,  
As tuas folhas têm sede e bebem,  
Castanheira escura.

Se o fleumático for bem talentoso, como o poeta famoso, ele se tornará realmente grande em descrições desse gênero.

Reconhece-se de longe o temperamento fleumático nas expressões fisionômicas do velho Conrad Ferdinand Meyer (Fig. 6).



**Figura 6.** Conrad Ferdinand Meyer, poeta suíço (1825 – 1898).

As descrições deste capítulo tornam claro o que os gregos pretendiam com o elemento água, no qual sentiam a força formativa do vivo que permeia a natureza e o ser humano. Poder-se-ia calmamente entregar a alma a esse poder, como alguém que estivesse na margem de um rio, descansando e observando as ondas que passam. Àquele que cultivava isso no seu interior, os gregos atribuíam o temperamento fleumático. Quando uma pessoa desse tipo olhava para fora e observava o riacho ou o rio, via também o folgar das ninfas nas forças naturais da água.

No entanto, aquele que permitir que predomine longamente em si o temperamento fleumático, cairá doente, podendo chegar à ausência de clareza nas ideias e à rejeição de qualquer atividade. O corpo, porém, tornar-se-á imenso; as pálpebras incham e os demais traços do rosto se apagam. Teremos então à nossa frente um verdadeiro idiota, sofrendo do mal denominado idiotia no vocabulário da antiga psiquiatria.

Mesmo o fleumático sadio se beneficiará em não se entregar em demasia ao seu temperamento, que ele deve, ao contrário, tentar superar o mais possível, principalmente procurando desviar o olhar da vida interior para a vida externa. É necessário que ele aprenda a ouvir aquilo que o ambiente quer transmitir. Novamente

um poema de Meyer poderá evidenciar claramente o que queremos dizer.

Tu foste a meta diária do meu andar  
Mui amada floresta em dias sonhadores da juventude,  
Eu tinha tanto de felicidade sonhada para confessar,  
Quanto mágoas para clamar.

E novamente eu te vi, ó horto escuro  
E o rugir de teu mar de cúpulas,  
Agora fala tu! Eu te dou a palavra,  
Mudos estão queixas e júbilo. Eu quero escutar.

Esta última estrofe representa a atitude fleumática boa, talvez decorrente da idade. A personalidade domina toda a situação.

Vamos nos referir agora às características do andar do fleumático. No caso do fleumático, tal como do melancólico, evidencia-se um determinado peso. No entanto há uma divergência bem característica entre ambos. O andar do melancólico dá a impressão de estar sob a ação intensa da força da gravidade, que sempre ameaça afundá-lo no centro da Terra. A impressão causada pelo melancólico ao seu observador pode ainda se intensificar pela moleza dos joelhos. O andar do fleumático é bem diferente, é mais como o andar de uma ave aquática, pato etc., que passa de um pé para o outro, da esquerda para a direita, ou o contrário, como se estivesse pisando sobre a água. Alguns bêbados também se amparam dessa maneira, apoiando-se ora num pé, ora noutro.

As características peculiares às pessoas fleumáticas se evidenciam ainda no momento de tomar decisões; custa-lhes muito optar por uma ou outra resolução. Há movimentos típicos que evidenciam cabalmente esse fato: por exemplo, quando um fleumático está de visita num lugar, torna-se difícil para ele decidir-se à despedida. Ele sente dificuldade em se levantar da cadeira. Dentre outros hábitos de despedida, o fleumático costuma aproximar-se da porta de saída, sem, contudo se dispor a sair imediatamente. Assim, ainda algumas vezes ele passa de um pé para outro, antes que abandone a casa definitivamente.

Tratando-se desse temperamento, cabe-nos também indagar como poderemos ajudá-lo a superar as suas dificuldades. Em primeiro lugar, deve-se harmonizar a movimentação interna de modo a não ocorrerem estagnações. As gorduras acumuladas funcionam como centro calórico insuficientemente aproveitado.

O fleumático não consegue movimentar as pequenas adiposidades que tendem a se tornar passivas; geralmente perturba-se o equilíbrio das funções glandulares: às vezes, a tireoide, outras vezes a hipófise



ou as glândulas genitais. Encontram-se entre os metais elementos valiosos para a terapia, justamente os mais moles e mais móveis, principalmente o *Mercurius*, numa dinamização adequada.

Quem experimenta prazer na compreensão do paralelismo entre o comportamento dos metais e das substâncias orgânicas, poderá ver na formação da gota do mercúrio algo de semelhante com a tendência da gordura de permanecer com grande tenacidade, assim como na disposição de formar sempre pequenas bolinhas. O elemento aquoso tende também à forma redonda.

Dentre as plantas, deveremos escolher as indicadas principalmente para movimentar os líquidos dentro do organismo, podendo-se usar o *Equisetum* ou então as raízes de salsa ou salsão. A dieta adequada é uma indicação preciosa para esse temperamento, sendo preferível uma alimentação vegetariana, que ativa o organismo para o trabalho interno. Deve-se evitar quantidades excessivas de líquido, para que o corpo não se edemacie mais do que o necessário, e para que não haja retenção de líquido por eliminação insuficiente. São contraindicadas as grandes quantidades de carboidratos, principalmente os desnaturados, que tornam mais preguiçosa a digestão do fleumático. São aconselháveis: verduras frescas, saladas, pão integral, farinhas integrais e condimentos que produzam uma ativação de todo o metabolismo, inclusive pimenta em quantidade moderada.

Uma movimentação ativa, como por exemplo, com a euritmia, ajuda também a dominar as forças vitais do organismo.

## O SANGUÍNEO

Os olhos do sanguíneo brilham como pedras lapidadas, estão sempre preocupados em ver tudo à volta de si, por isso permanecem abertos e olhando em todas as direções. O rosto do sanguíneo revela certa tensão. Os lábios estão sempre prontos a dizer alguma coisa, e a língua também acompanha esse movimento. A boca, bem talhada, sem deformações, nada denota de um caráter fechado, tal como acontece com os lábios do melancólico. O sanguíneo acompanha com interesse uma história, no entanto muitas vezes deixa transparecer no rosto movimentos denunciadores da lembrança de uma situação semelhante, que ele deseja comunicar, tão logo se apresente uma oportunidade. Uma das características do sanguíneo é uma certa excitabilidade dos órgãos sensitivos, que são, na realidade, postos avançados do sistema nervoso. Este é, na maioria dos sanguíneos, extremamente receptivo, o que determina que o san-

guíneo seja tido muitas vezes como um tipo nervoso. Contudo, não queremos nos referir aqui a nada de patológico, embora o sanguíneo possa dar, pela sua movimentação acentuada, a impressão de nervosismo devido a certa predisposição patológica. A receptividade trêmula dos nervos para tudo que rodeia o sanguíneo é um traço importante do seu caráter. Isso se exterioriza também, independente do sistema nervoso e dos órgãos sensitivos, principalmente na parte média do rosto e na parte média do organismo. O temperamento sanguíneo se exterioriza na região do nariz e nas partes correspondentes das faces.

Em pessoas normais, o ar é inspirado e expirado pelo nariz, através do qual constantemente temos contato com o mundo exterior. No sono e na vigília realizamos uma permuta contínua de ar, com um ritmo respiratório constante. Toda a parte emotiva do homem vive também no ritmo. Qualquer observação da vida emotiva demonstra quão importante é o ritmo para a vida anímica. Sobre as asas do ritmo vive principalmente aquela arte que domina nossos sentimentos – a música. Assim, há uma ligação íntima entre a musicalidade de uma pessoa e o desenvolvimento da parte do rosto relacionada com a alma e o respirar. Daí decorre o fato, que não deve nos causar estranheza, de terem as pessoas excepcionalmente dotadas para a música, o nariz tão expressivo. Desde que a musicalidade é tão intimamente ligada ao ritmo, encontramos em cada peça musical um movimento contínuo. Temos em nós uma contínua transformação de um tom em outro; os tons sempre têm que se modificar em seu elemento, nunca podem ser retidos, apenas repetidos. Esse movimento contínuo encontra-se também no temperamento sanguíneo. Música e temperamento vivem através do mesmo meio, do mesmo instrumento – o ar. Sem este, nenhuma corrente aérea pode passar através do nariz, como também sem ar não é possível a emissão de um som e sua propagação no espaço.

Há dois tipos principais de nariz no sanguíneo. Trataremos em primeiro lugar do nariz comprido e bem desenvolvido, como o de Mozart, personalidade tipicamente sanguínea, com todo o seu intenso fascínio, com toda a sua capacidade de produção e com toda a sua genialidade. Os retratos das idades mais precoces da juventude já exibem o nariz intensamente desenvolvido do compositor (Fig. 7). Esse traço se acentuará ainda mais no homem maduro. Muitos outros músicos têm também o nariz grande que dispõe de espaço suficiente para o ar respirado. Muitos são os exemplos: Tartini (Fig. 8A), Richard Wagner (Fig. 8B), Verdi (Fig. 8C), Purcell (Fig. 8D), Bruckner (Fig. 8E), Paganini (Fig. 8F).



**Figura 7.** Wolfgang Amadeus Mozart, pintura de Joseph Lange, 1782.



**Figura 8.** A: Giuseppe Tartini; B: Richard Wagner; C: Giuseppe Verdi; D: Henry Purcell; E: Anton Bruckner; F: Niccolò Paganini.

Malgrado a exatidão destes dados, eles não devem ser observados de modo unilateral ou dogmático. Assim, observe-se que a forma do terço inferior do nariz de alguns músicos também pode apresentar indício da predominância do caráter colérico. Haendel e Beethoven são exemplos a serem estudados. O segundo feitio de nariz do sanguíneo contrasta com o primeiro, que acabamos de descrever, comprido e expressivo, com espaço suficiente para o ar respirado. Existem também narizes pequenos em pessoas de caráter tipicamente sanguíneo, muitas vezes mesmo tendentes para o feitio curto, de ponta ligeiramente voltada para cima. De certo modo o órgão acompanha o movimento do ar respirado, e parece soltá-lo depressa demais no ato da expiração. Em tais casos, o temperamento sanguíneo manifesta-se de modo mais superficial, como denota a fala excessiva. A pessoa de temperamento sanguíneo facilmente relaciona observações que no fundo nada têm em comum; faz associações de ideias, sem procurar a verdadeira fonte dos pensamentos. Tudo se passa como se a alma não tivesse, no pequeno espaço respiratório do nariz, o tempo necessário para se interiorizar suficientemente. O ar respirado abandona muito depressa o nariz. Os narizes grandes dos músicos sentem o gosto do ar e do ritmo, o que é impraticável no caso deste segundo feitio de nariz. Os pequenos narizinhos em seta, chamados antigamente de “narizes de condessa” (Fig. 9) colocam-se no ponto extremo do feitio de nariz que acabamos de descrever. O portador, mais frequentemente a portadora, de narizes assim formados, exterioriza o seu temperamento sanguíneo. Os sanguíneos têm a resposta pronta, chegando às vezes a se tornarem atrevidos.



**Figura 9.** Segundo tipo típico de nariz do temperamento sanguíneo.

É comum também notar-se a graça do temperamento sanguíneo nas faces ao lado do nariz (Fig. 10). Ao encanto do temperamento sanguíneo frequentemente se acrescenta um sorriso, como se encontra muitas vezes nos quadros de Leonardo da Vinci. Quando a pessoa dá risada, é frequente que essas pequenas partes das bochechas se tornem muito salientes. Assim como o temperamento melancólico se exterioriza nas faces, como que puxadas para dentro, devido a uma inspiração muito profunda, a alma do sanguíneo se expressa nas faces de bochechas redondas e salientes, devido a uma intensa expiração. Muitas pessoas apreciam as

bochechas sanguíneas; esse é também o motivo pelo qual os adultos gostam de excitar as crianças pequenas por contatos, ou por meio de caretas para fazê-las rir. A época atual, caracterizada pela rapidez, que age como uma palavra mágica, tem em alta conta o temperamento sanguíneo, devido à sua mobilidade. Na cosmética, isso também aparece no fato de que as mulheres apreciam acentuar as faces com uma cor rósea. Os estudiosos da história da postura poderiam descobrir que há, em épocas diversas, uma imitação de determinados temperamentos. A época atual, marcada por uma nervosidade em todos os atos, por uma curiosidade para tudo o que é novo, junto ao esquecimento das coisas antigas, é preenchido pelo sanguíneo, a tal ponto que chega realmente a assustar. Novas descobertas sucedem-se rapidamente, mas não se pode perceber até aonde essas inovações vão levar, devido à superficialidade do sanguíneo.



**Figura 10.** Face do temperamento sanguíneo.

A observação do andar da pessoa sanguínea é especialmente instrutiva: trata-se de um andar geralmente leve, e as pernas são levantadas e movidas sem dificuldade. O peso geralmente cai na parte anterior do pé e, em casos exagerados, muitas vezes sobre a ponta dos pés. O movimento é leve, parecendo dança sobre um assoalho. Uma variação desse andar é aquele em que a pessoa parece se balançar na parte anterior do pé, a cada passo. E o sanguíneo demonstra mais um aspecto do seu caráter, além de um grande componente de superficialidade, demonstra vaidade.

Não devemos deixar de mencionar um estranho fato dos nossos dias que evidencia uma preferência pelo temperamento sanguíneo, não só na cosmética, mas também na moda. A admiração pelo andar leve, peculiar ao temperamento sanguíneo, levou-nos há alguns tempos atrás, a criar como ideal de beleza uma forma de andar que quase não toca o chão. As mulheres, com uso dos saltos altos, procuram um contato mínimo com o chão. O calcanhar fica longe do chão, o peso cai sobre os dedos do pé, principalmente sobre o dedo maior, sendo que as unhas muitas vezes são pintadas de vermelho. Esse andar constitui apenas uma caricatura do andar leve, e mostra a luta das mulheres no empenho de se manterem em equilíbrio, o que resulta num deplorável aspecto. No lado masculino, os jovens têm prazer em colocar os pés em sapatos de pontas bem finas, produzindo também uma impressão de leveza no andar. Contudo, nessas ridículas deturpações da moda, pode-se notar a preferência contemporânea pelo temperamento sanguíneo.

Há também moléstias que constituem manifestações de temperamento sanguíneo exagerado; é o que acontece, por exemplo, com as pessoas cuja tireoide trabalha excessivamente (Fig. 11). Trata-se de uma doença muito frequente hoje, caracterizada por tensão permanente, inquietação da alma, e sensibilidade a tudo o que provém do exterior. Ao doente, nada escapa, ele quer fazer todo trabalho o mais rapidamente possível e corre com o maior prazer de uma ocupação para outra. Nas refeições, come aceleradamente e sempre sente fome porque o seu metabolismo se processa de modo excessivo. As manifestações rítmicas do organismo se alteram, o pulso e a respiração tornam-se mais acelerados. Os leigos acham que essas pessoas são nervosas. Na realidade o que ocorre é que a alma, nesse trabalho excessivo da tireoide, não pode encontrar o suficiente apoio no sistema nervoso. Tal fato torna-se compreensível quando se leva em consideração o que Rudolf Steiner diz a respeito dos nervos. Em sua opinião, o sistema nervoso, os órgãos nervosos tendem cada vez mais para o desgaste. O anímico cria lugar para a sua ação justamente pela decomposição orgânica da substância. Tomemos como exemplo o capítulo VII do livro *Elementos fundamentais para uma ampliação da arte de curar*, de Rudolf Steiner e Ita Wegman,<sup>3</sup> que diz o seguinte:

No tecido nervoso, a proteína se decompõe. Mas ela não é reconstruída nesse tecido como o é na célula germinativa, ou em outras estruturas, por se aproximar do domínio das atividades que irradiam para a terra; ela simplesmente se decompõe.



**Figura 11.** Face de hipertireoideo.

O trabalho acelerado da tireoide ocasiona sempre uma penetração excessiva de substâncias vitais no sistema nervoso, no qual aparecem oscilações para as forças anímicas que não encontram nos nervos as condições adequadas para a sua ação. Em resumo, em tais casos a substância nervosa está vitalizada em demasia. A alma, porém, só encontra suficiente apoio no sistema nervoso quando justamente os processos vitais não se encontram nele. Caso contrário, o ser anímico é continuamente expulso do organismo. No organismo humano, o sistema nervoso é o intermediário entre o mundo interior corpóreo e o mundo que penetra de fora. Devido à citada irregularidade, a alma entra em contínuas oscilações e alterações. Tal estado pode vir a se agravar, tornando-se patológico; nesse caso, a pessoa não mais conseguirá discernir o que está fora de si, ao seu redor, e aquilo que se passa no seu interior. O mundo parece então, deslocado, maluco. Na antiga psiquiatria, no tempo de Feuchtersleben, por exemplo, o diagnóstico de *Verrücktheit* (loucura e deslocamento, em alemão) devia-se a excesso de sanguinidade. Rudolf Steiner deu a esses estados a denominação de *Irrsinn* (senso-nervoso). Os órgãos sensitivos, sob a influência dos nervos a eles associados, não conseguem mais discernir, devido às oscilações dos processos, aquilo que procede do seu interior e aquilo que o mundo oferece e é projetado para o mundo interior. Consiste nisso o deslocamento, a loucura. Não nos esqueçamos também de que temos na respiração uma atividade que consiste igualmente numa troca contínua entre o exterior e o interior e que é a respiração, nos atos de inspirar e expirar. E podemos também compreender como a alma se serve desses dois veículos, o ar e o sistema nervoso, quando ela quer encontrar a relação entre o extra-humano e o intra-humano.

Neste ponto, torna-se já mais compreensível o que significava para o grego o elemento ar, que não era tido simplesmente como um gás composto que entra em nós para ser novamente eliminado, mas, considerava-se que a alma nele vive. A relação entre o ar e a alma não foi descoberta pelos gregos, pois já a Bíblia nos mostra tal conhecimento, no Gênesis (2:7): “O Senhor Deus formou, pois, o homem do barro da terra, e inspirou-lhe nas narinas um sopro vivo e o homem se tornou uma alma viva”. Note-se que estas breves frases bíblicas mostram um estado tríplice: a alma através de Deus, no caminho da respiração através do nariz, entra no ser humano. Para os gregos o ar não era apenas preenchido por diversos seres elementares, por exemplo, as sílfides, mas constituía também o elemento ar no qual a alma se movimentava. O temperamento sanguíneo é aquele que tem bastante disso em si.

Quanto à alimentação do sanguíneo, a regra geral é a seguinte: ela deve funcionar como calmante para a inquietude do seu ser. É desejável também que os sanguíneos se liguem mais com a terra, daí serem indicadas as farinhas integrais, inclusive o centeio. Para a maioria dos casos, indica-se a alimentação vegetariana, que exige maior esforço dos órgãos internos, o que determinará uma maior concentração do pensamento. Em alguns casos, não havendo outra possibilidade de conseguir uma maior ligação com a terra, talvez seja necessário um pouco de alimentação carnívora. Raízes, folhas e flores em quantidades iguais podem servir para tornar mais harmônica a vida anímica do sanguíneo. São contraindicados os condimentos, assim como vários cogumelos que, segundo Rudolf Steiner, aumentam a movimentação, já por si só excessiva. Dentre os metais, é o *Cuprum* aquele de maior ação terapêutica sobre o temperamento sanguíneo. Os cabelos ruivos, frequentes nos sanguíneos, não só mostram externamente que seu dono tem parentesco com a cor vermelha do cobre; poder-se-ia dizer que a sua alma se movimenta tal como o cobre vermelho reverbera à luz. O *Cuprum* dinamizado sempre pode ajudar quando o temperamento sanguíneo tende a se tornar patológico. Do ponto de vista médico é óbvio que são justamente alguns preparados de cobre que podem agir de maneira extraordinariamente benéfica nos casos de hiperatividade da tireoide.

## O COLÉRICO

No colérico (Fig. 12A) chama a atenção, na mandíbula, o queixo anguloso e voltado para frente. Geralmente a boca se mantém fechada com firmeza, quando não há motivo especial para abri-la amplamente. Em muitos casos, também os olhos chamam a atenção nesse temperamento. Neles podem brilhar toda a lu-

miniosidade e o fogo interno da personalidade, mais do que nos outros temperamentos.

Particularmente característicos são dois gestos de cabeça: um é a atitude orgulhosa de jogar a cabeça para trás e empinar o peito para frente – atitude essa cuja caricatura seria a posição que o galo assume no galinheiro antes de cantar. O outro gesto pode ser assim descrito: a pessoa coloca a cabeça para frente, um tanto inclinada e fixa atentamente seu opositor, com um olhar bem fixo, com a atitude característica de um touro antes de atacar. O pescoço do colérico tem frequentemente a forma de tonel e sua nuca muitas vezes é taurina. Os ombros bem horizontais, partindo da nuca à direita e à esquerda, tornam ainda mais evidente a semelhança com o touro. O lado masculino da humanidade sempre gostou de acentuar esse caráter devido à sua expressão de força. Provavelmente ligase também a isso a introdução de ombreiras no uniforme masculino (Fig. 12D). Mesmo os ternos masculinos atuais ainda gostam de acentuar os ombros, o que talvez se relacione com esse símbolo antigo do touro. Os ombros acentuados destinam-se a mostrar um corpo forte; assim também o temperamento influencia essencialmente a formação do corpo, no colérico.

O temperamento colérico também se evidencia no andar. O colérico pisa com força no chão, pondo o peso do corpo principalmente nos calcanhares; os dedos dos pés quase não têm participação na movimentação do andar. A individualidade consegue penetrar intensamente no corpo, da cabeça aos pés, e se une de uma maneira consciente com a terra. Essa união com a terra torna-se especialmente evidente num ataque de cólera, quando o colérico bate violentamente os pés, sendo que também nesse caso é o calcanhar que desempenha o papel importante do jogo.

Num dos contos de Grimm aparece uma manifestação colérica bem característica de um ser elementar que é o Rumpelstilzchen. Toda a sua força se perde porque a rainha sabe seu verdadeiro nome – “por acaso você se chama Rumpelstilzchen?” É então que ele fica com raiva e diz: “Isto lhe disse o diabo, isto lhe disse o diabo”, e o homenzinho finca o pé com tamanha força no solo que se afunda até a metade do corpo.

Essa característica do colérico se explica pelo fato de, por um lado, ele poder se queimar no fogo interno, mas, por outro lado, estar sempre em perigo de ser aprisionado pelo elemento oposto. As forças terrestres então dele se apoderam, como já o mostra a sua estatura. Dir-se-ia que ele pode se envolver tanto nas chamas que o seu corpo afunda na terra, tal como o Rumpelstilzchen no seu acesso de cólera.

É essencial para o colérico que o calor que vive no seu sangue permeie todo o organismo, assim ele

conseguirá viver intensamente na sua esfera volitiva (vontade). Para desenvolver toda a sua atividade ele precisa dos músculos e estes precisam do sangue para a sua movimentação.

O temperamento colérico ajuda muito pessoas de vontade. Não é de se estranhar que os guerreiros mais famosos das frentes de batalha fossem de temperamento colérico. É o calor da sua vontade que conduz o exército, desde Alexandre o Grande até Napoleão, que é um exemplo típico do colérico, malgrado sua estatura, incendiado por uma chama intensa do querer.

A profundidade do mencionado conto de fadas de Rumpelstilzchen está na intensa sabedoria, com que é feita a relação do fogo com o homem pequenino e raioso. O mensageiro que ouve Rumpelstilzchen, conta para a rainha o seguinte fato: “E perante a casa estava um fogo, e em volta do fogo um homem pequenino pulava numa perna e gritava”. Aqui, uma imagem bem viva expressa como pode o caráter colérico extenuar-se completamente no seu fogo. Isso só é possível, porque há dois aspectos no elemento do calor humano. Por um lado, o espírito humano tem sua expressão e veículo no sangue aquecido; por outro lado, o calor se liga também ao ferro sanguíneo e, com a força deste, abre caminho para o exterior. Através do ferro pode-se intervir no mundo; é ele que confere poder. Os antigos gregos ainda o ligavam com Áries ou Marte, o deus da guerra que ajuda os homens a conquistar a Terra. Portanto, aquele que sente o calor no seu interior, sente a força do ferro que lhe permite executar os atos no mundo. (Isto não significa que a ação seja necessariamente uma guerra destrutiva, ou uma conquista no nível terrestre, mas pode a ação se evidenciar também em ações espirituais).

A tentativa de pensar sobre isto nos leva à compreensão de que o colérico, graças à sua natureza ígnea, é um representante característico do seu ser superior, o espírito humano. Vive nele, muito intensamente, a vontade de colocar no mundo a expressão de sua busca. Considere-se que para o grego antigo, o quarto elemento, o fogo, integrava o temperamento colérico e tinha o calor de uma manifestação do divino espiritual. Prometeu, o amigo dos seres humanos e paladino da liberdade, roubou o fogo dos deuses e o levou para a Terra. Moisés também teve a visão de Jeová no fogo, através de um arbusto, ou nas nuvens quando da entrega das Tábuas das Leis.

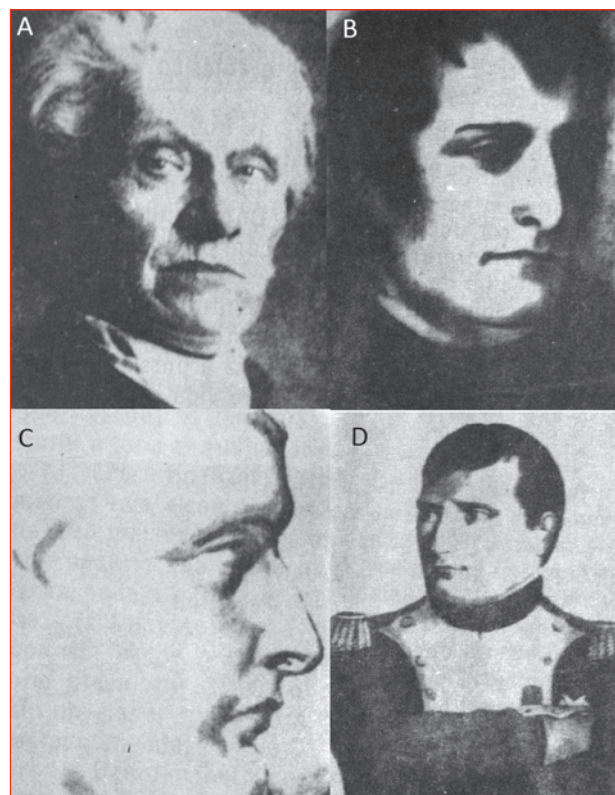
No ser humano, o calor do sangue emana principalmente da região hepática; um sinal fisiológico desse fato é a temperatura corporal do sangue do fígado, que atinge seu ponto máximo na hora da digestão. O episódio em que um águia por ordem de Zeus, pica o fígado de Prometeu não é uma simples lenda. A ave de rapina deveria destruir o fogo roubado no ponto em que ele atua mais intensamente, isto é, na região hepá-

tica. Há uma relação profunda entre o temperamento e o produto do fígado, a bile (em grego bile é *khole*).

O órgão sadio tem seu espelho na atitude anímico-espíritual. Uma pessoa de fígado sadio tem mais facilidade para levar seu calor ao exterior, por ser capaz de decisões rápidas que ela transforma logo em atos, tal como o fazia Napoleão, especialmente na qualidade de comandante. Em Austerlitz, por exemplo, quando os russos receberam ordens para atravessar sobre o gelo, Napoleão dividiu as baterias francesas e gritou: “Vocês perdem muito tempo, apontem para as massas, elas precisam ir para o fundo. Atirem sobre o gelo”. Dez minutos depois de executada essa ordem, uma centena de russos e austríacos se afogava na água, debaixo do gelo que se quebrava. Napoleão, como autêntico temperamento colérico, tomava decisões rápidas e ousadas nas batalhas. O temperamento colérico, tão intimamente ligado com a produção de bile pelo fígado, dá à individualidade sua capacidade de decisão (Fig. 12). O tipo físico de Napoleão mostra nitidamente o seu temperamento: estatura média (1,68m), coxas curtas, peito muito longo e fortemente desenvolvido, e a cabeça, de 60 cm de diâmetro, assentada nos ombros. Particularmente interessante na sua biografia são os pontos nos quais se notam algumas influências do fogo com suas implicações sobre o temperamento colérico. Dentre esses pontos, destacamos o seguinte, de acordo com Burien:

O único luxo que o imperador tinha ao se levantar era acender um fogo no seu banheiro, mesmo no verão. Gostava muito de sentir o calor. Antes do banho, mandava acender o fogo até altas temperaturas, de modo que uma espessa camada de vapor envolvia o quarto, obrigando as pessoas a abrir as portas. Desse modo, Napoleão, logo de manhã cedo, colocava fogo sobre o próprio vulcão.

No entanto, mesmo em pessoas menos características é possível fazer observações importantes. Os gestos dos coléricos chamam muito a atenção, podendo ser observados nos locutores. Certa vez, tive oportunidade de acompanhar um conferencista que falava para muitas pessoas numa sala; eu lhe observava os movimentos. Sua aparência externa seguia a linha da maioria dos coléricos: olhos escuros e brilhantes, lábios energicamente sobrepostos e queixo ósseo forte, orelhas livres, particularmente desenvolvidas, de forma quase quadrada. Quando, no decorrer de sua alocução, o conferencista parecia pensar, ele colocava a palma da mão direita sobre a nuca. Não tinha o gesto do pensador que leva o dedo indicador à testa, entre as sobrancelhas. Muitas vezes, ele leva-



**Figura 12.** Faces típicas do temperamento colérico.

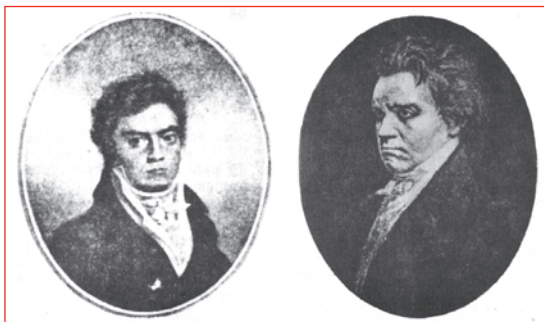
va as duas mãos fechadas às ancas, ou então passava intensamente uma das mãos sobre outra para alcançar domínio interior. Fazia isto de tal maneira que as superfícies internas das mãos e dos dedos se tocavam. Um pensador mais calmo colocaria a superfície de uma das mãos sobre a outra para se concentrar. O conferencista que descrevemos denunciava, com seus movimentos esquisitos, tensão interna, fazendo lembrar uma panela de pressão. Por fim, ele erguia uma das pernas, apoiando-a sobre uma cadeira em frente e, com as duas mãos, apertava a parte superior da coxa, perto do joelho, tentando, com esse gesto, fazer uma pressão intensa dos braços até os pés.

Por esse exemplo já se pode perceber o grande perigo que ameaça uma pessoa muito sujeita ao fígado superaquecido. No caso do conferencista, o ouvinte podia notar que a personalidade não dominava inteiramente o temperamento colérico. O egoísmo e os anseios de domínio podem predominar, e os instintos podem facilmente levar vantagem. Tornam-se compreensíveis as palavras de Napoleão ao rei da Itália, ao ser por ele coroado. Apontando-para a coroa, ele disse: “Deus deu-a a mim, tenha cuidado aquele que pensar em tocá-la”.

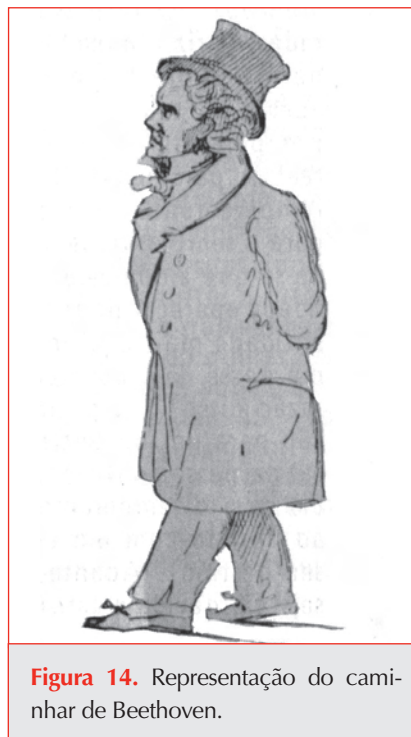
À medida que o imperador se deixava dominar por esse aspecto de seu temperamento, ele decaía mais e

mais. Trata-se de uma espécie de desafio; o observador da vida percebe muitas vezes, nas naturezas coléricas, uma tensão exagerada das próprias possibilidades. Mas quase sempre isso não fica impune, e as consequências muitas vezes aparecem anos mais tarde. Olhando hoje para a História, pode-se dizer que o temperamento colérico de Napoleão contribuiu muito para alçá-lo às alturas de seu poder, mas também o arrastou à mais baixa das possibilidades. Se a verdadeira individualidade for impotente para dominar a cólera, facilmente aparecem forças demoníacas e escuras no elemento humano.

Contrastando com a personalidade acima descrita, focalizaremos agora outra, também de temperamento colérico. A força intensa do ego humano dessa personalidade queimava como chamas no seu temperamento colérico: Beethoven (Fig. 13). Era uma pessoa de cabeça grande, olhos brilhantes, queixo largo e narinas abertas. A parte superior do corpo era grande e maciça, enquanto que as pernas, em forma de colunas, eram curtas. Caminhava, tal como se verifica em vários perfis, com a parte superior do corpo inclinada para frente e com passos tumultuados. Os braços eram levados para trás, as mãos descansavam sobre as costas e os cotovelos eram postos para fora, como se tivessem que abrir caminho (Fig. 14). Incrível era a força de vontade de Beethoven, que não se deixava dominar por nenhuma força provinda do exterior. Nem mesmo a imperatriz e sua acompanhante fizeram-no desviar-se do caminho. Encontrou-as, com Goethe, numa rua de Teplitz; limitou-se a levantar levemente o chapéu, enquanto que os fidalgos abriram passagem para ele e o cumprimentaram amavelmente. Quando, porém, encontrou o velho Haydn, na apresentação de *A criação*, curvou-se profundamente diante dele, o mestre de igual altura, e beijou-lhe a mão e a testa. O seu gênio obedecia unicamente à sua voz interior, não podendo o mundo exterior forçá-lo a coisa alguma. Quanto mais vivia, mais ele se queimava no fogo do próprio espírito. Buscava do alto a música, como um valor documentário.



**Figura 13.** Ludwig van Beethoven.



**Figura 14.** Representação do caminhar de Beethoven.

Napoleão e Beethoven – duas naturezas coléricas diferentes. Contudo, Beethoven sentia certa afinidade com o grande chefe militar, a quem dedicou sua obra *Eróica*, testemunhando assim a admiração que sentia por Bonaparte. No entanto, quando percebeu que o imperador francês dobrava-se à própria vontade de dominar, cancelou a sua dedicatória. Beethoven combatia com total intensidade o mal e o nefasto, assim como qualquer paixão não refreada. Pode-se ver claramente, na natureza do grande músico, até onde pode levar o fogo do temperamento colérico, que ajuda o ego pessoal do homem a concretizar suas tarefas no mundo. No entanto, é a natureza individual que determina a utilização do fogo. O indivíduo tanto pode querer queimar o mundo, como o fez Napoleão, com suas tochas de fogo na Europa até Moscou, como pode querer trazer ao mundo um pouco da grandeza e da proximidade do Espírito Divino. Essa é a característica da música de Beethoven, desde os seus primórdios, qualidade essa que se acentuou sempre mais, culminando em sua missa solene e em seus últimos quartetos.

A aptidão de se exteriorizar, como personalidade, para o bem ou para o mal, é uma característica do temperamento colérico, que corre também o perigo de adoecer, caso a individualidade não consiga dominar o temperamento e arraste a pessoa a atitudes instintivas irrefreáveis. Nesse caso, o doente

pode apresentar, por exemplo, um grande conteúdo de ideias as quais se dispõe a executar com a maior rapidez e sem preparativos. Antigamente, a psiquiatria englobava esses casos e outros sob a denominação global de loucura. A psiquiatria moderna chama de mania a esse caso específico. As pessoas vítimas desse mal podem oferecer grande perigo para o ambiente, caso seus impulsos encontrem caminho livre para a ação, pois elas nada temem; podem se tornar incendiárias e até assassinas. Felizmente, porém, é de certo modo raro que cheguem a tal extremo. No entanto, o colérico sempre corre o risco de não poder dominar o próprio temperamento e de ser levado pela cólera excessiva a praticar atos dos quais vem a se arrepender em seguida.

Tal como acontece com os outros temperamentos, o colérico deve aprender a dominar e superar o próprio temperamento. Aqui cabe a pergunta: além das medidas educativas, o que mais se poderá fazer para ajudar o colérico?

No campo terapêutico, deve-se procurar atuar sobre o fígado. As perturbações do metabolismo devem ser cuidadosamente tratadas e levadas a sério, inclusive no que se refere à dieta alimentar. Para apoiar o fígado, é preciso evitar sobrecarregá-lo com gorduras, sendo, pois muito importante diminuir o teor de gorduras na alimentação. O colérico que sofre de cálculos biliares pode ter uma cólica, tanto como consequência de uma discussão violenta como de uma alimentação muito rica em gorduras. Neste caso, também é particularmente indicada a alimentação vegetariana, à base de raízes, caules e folhas de leguminosas, e óleos vegetais, em lugar de gorduras animais. Convém não perder de vista a ação nociva que o álcool pode exercer sobre o fígado, com influência muito negativa sobre o temperamento colérico. No caso do temperamento colérico, mais do que nos outros temperamentos, o estado de embriaguez pode trazer à tona as qualidades negativas da pessoa.

Para finalizar, note-se que cada um dos quatro temperamentos tem a sua expressão numa das partes da entidade humana. No melancólico está mais em evidência o físico-material; ele vive naquilo que os

gregos chamavam de elemento terra, presente em toda a natureza, inclusive no ser humano. O fleumático une-se intensamente às forças de crescimento no seu corpo, por isso ele se relaciona mais com o elemento líquido do próprio organismo, sendo que o sistema glandular desempenha então um papel muito importante. No elemento líquido reside o segredo da vida.

O movimento das forças anímicas, servidas de um lado pelo sistema nervoso e por outro lado pela respiração, preenchem o temperamento sanguíneo que vive principalmente no elemento ar.

Por último, consideramos como o colérico vive intensamente no elemento fogo.

Não nos esqueçamos, contudo, de que o ser humano deve conter em seu interior todos os quatro elementos. Pode-se observar, na prática, que muitas vezes um ou outro temperamento aparece com maior intensidade. Convencionou-se então denominar os tipos humanos de acordo com o seu temperamento predominante.

No decorrer da vida, cabe ao indivíduo procurar alcançar uma harmonia interior dos quatro temperamentos, através do trabalho do próprio eu. Compreende-se a possibilidade disso, considerando-se que em cada época da vida predomina um determinado temperamento: a criança tende para o sanguíneo, a juventude, a partir da puberdade, para o colérico, a idade madura, para o melancólico e a velhice, para o fleumático.

É perfeitamente compreensível, pois, que uma pessoa que atravessou as diversas fases da vida, chegue a alcançar finalmente o equilíbrio. Aliás, esse tópico foi abordado num trabalho de Rudolf Steiner.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Feuchtersleben EF. Lehrbuch der ärztlichen Seelenkunde. Wien: Carl Gerold; 1845.
2. Hauschka R. Ernährungslehre. 9ª ed. Frankfurt: Klostermann; 1989.
3. Steiner R, Wegman I. Elementos fundamentais para uma ampliação da arte de curar. 3ª ed. São Paulo: Antroposófica; 2007.