

## **COMPREENDER O HOMEM PELOS QUATRO ELEMENTOS**

Atenção, o texto abaixo é parte integrante da apostila "Compreender o homem pelos quatro elementos", à venda na recepção do Procurar-se.

### **POR QUE É IMPORTANTE CONHECER SEU TEMPERAMENTO?**

A palavra temperamento deriva do latim "temperamentum" e significa "uma mistura em proporções". É a mesma derivação de tempero e temperança. Isso quer dizer que, apesar do temperamento ser a raiz instintivo-biológica da personalidade (consultar texto UMA VISÃO DE SAÚDE), é possível trabalhar no sentido de "dosá-lo, bem proporcioná-lo".

O temperamento define a forma básica de reação de cada pessoa frente a vida, aos seus obstáculos e bem como às suas graças. É a forma de apreensão do mundo e das experiências. Por exemplo, uma pessoa de temperamento melancólico (associado ao elemento terra) tende a ser lenta em suas ações e reações, pois necessita estar muito segura antes de qualquer movimento. Muito conscientes de todas as formas de limites, costumam ser pessoas mais circunspectas, sérias e exigentes. Tendem a fazer tudo dentro das regras e toleram mal erros e falhas. Isso as torna bons empregados e estressados se têm que exercer liderança. São amigos sólidos, mas o seu jeito pesado de ver o mundo impedem que sejam os mais divertidos. Entendem a vida pela realização e concretização das tarefas, então lhes parece essencial serem úteis e reconhecidos pelo seu trabalho e esforço. Sentem-se feridas e sofrem quando não são reconhecidas assim.

Uma pessoa de temperamento sanguíneo (associado ao elemento ar) tende a ser rápida em suas ações e reações, pois é naturalmente curiosa e quer terminar logo para seguir adiante e mudar de assunto. Interessa-se por tudo, o que as faz dispersivas. Desconhecem limites físicos, o que as expõe ao risco do desgaste e cansaço. Ignoram os limites do tempo, o que as faz marcar dois ou três compromissos no mesmo horário. Têm o seu mundo mental muito bem desenvolvido, sendo criativas e cheias de idéias. Seu grande desafio é ter a constância de comportamento para realizá-las. São pessoas muito interessantes e divertidas, tendo especial prazer em se sentirem aceitas socialmente (recebendo muitos convites para festas, eventos, etc), e mentalmente capazes, inteligentes e bem dotadas. Sentem-se feridas e sofrem se não são convidadas por um grupo ou se não conseguem mostrar suas idéias, se não podem criar.

Estes dois exemplos são meio caricaturais e breves, mas servem para dizer de duas naturezas opostas. Um temperamento não é melhor do que o outro. Ambos têm suas vantagens e desvantagens.

"Cada um sabe a dor e a delícia de se ser quem é" (Caetano Veloso). Mas, ao saber de quais são suas facilidades e quais são as dificuldades, permite fazer um caminho de aprendizagem para o próprio crescimento e evolução. Ou seja, este conhecimento favorece a sua melhor interação consigo mesmo. Por outro lado, igualmente importante, facilita muito a sua interação com o outro, pois te habilita a compreender quais serão os limites dele no convívio e quais serão suas melhores contribuições. Pois o temperamento, em essência, não muda. Pode ser treinado, aprimorado, suavizado, melhorado, mas não vira outro. E cada temperamento complementa o outro em sua força.

Nos dois exemplos citados, a natureza da terra (temperamento melancólico) é estranha à do ar (temperamento sangüíneo). Um nem entende o outro. Mas, todos sabemos que a terra é tanto mais fértil quanto mais aerada. Vejam o trabalho das minhocas e do revolver a terra dos agricultores. O ar, por sua vez, é tanto mais produtivo quanto melhor canalizado dentro de limites bem formatados, a exemplo dos sistemas de ventilação dos ambientes. Ou seja, um complementa o outro, e pode ajudá-lo a ser melhor, a fazer melhor sua tarefa.

Todos têm contribuições importantes pois, como a vida depende da existência e interação dos quatro elementos, a existência e o convívio humano dependem da interação dos quatro temperamentos.

Conhecer seu próprio temperamento é tomar posse de usar melhor suas forças e aprender a superar suas dificuldades. Conhecer o temperamento das pessoas que te cercam é, com certeza, aprender a conviver muito bem com elas e, principalmente, aprender a somar habilidades para a superação das diferenças. Isso faz o convívio familiar, profissional ou social melhores. Isso faz o mundo melhor.

## **IDENTIFIQUE SEU TEMPERAMENTO**

Colérico, Sangüíneo, Fleumático, Melancólico são os quatro temperamentos humanos descritos por Hipócrates, médico grego, que viveu entre 460-377aC, relacionados com os quatro elementos: fogo, ar, água e terra, respectivamente.

O temperamento "Colérico", relacionado ao fogo, é atribuído às pessoas ousadas, dinâmicas, líderes natos, prontos a encarar desafios, que em desequilíbrio, tornam-se agressivas, ditadoras e orgulhosas.

O "Sangüíneo", relacionado ao ar, é o temperamento dos curiosos, inquietos, bem humorados, interessados em várias coisas ao mesmo tempo, desprendidos e que, em desequilíbrio, podem ser inseguros, instáveis, volúveis.

"Fleumáticos" (água) são pessoas tranquilas, lentas, concentradas, sonhadoras, com especial prazer em alimentar-se, e que, em desequilíbrio, tendem à inércia física e mental, à obesidade e problemas digestivos.

Relacionado ao elemento terra, temos o temperamento Melancólico: pessoas introspectivas, concentradas, que analisam a fundo os fatos e podem tornar-se pessimistas e deprimidas, quando em desequilíbrio.

Em cada pessoa predomina um dos quatro temperamentos, resultado de fatores genéticos e influências culturais, variando conforme sua situação e fase da vida. Todo ser humano possui as quatro tendências. O segredo para o equilíbrio do corpo e da alma é não permitir que uma das tendências se sobreponha excessivamente. Seja qual for o seu temperamento dominante, invista em aprender os outros aspectos para você ser mais saudável e harmônico.

### **UMA VISÃO DE SAÚDE**

A saúde é um bem precioso do qual poucos se dão conta. Estar saudável e sentir-se bem só costuma ser valorizado quando ocorre uma doença. E por mais repentina que uma doença possa parecer, ela nunca começa de repente. Toda e qualquer doença é, em seu primórdio, apenas uma dificuldade. Dificuldade para realizar uma tarefa, ou para expressar-se, ou para sentir, ou para funções fisiológicas ( digestão, eliminação, sono, etc ). A dificuldade não cuidada evolui para problemas que evoluem para sintomas do tipo ansiedade, angústia, dores, prisão de ventre, insônia, etc. Os sintomas são, de início, leves e tendem a piorar com o tempo, se não tratados. É frequente, nesse estágio, ainda não haver base orgânica para justificá-los. Isso motiva diagnósticos como: "Você não tem nada. É psicológico." (ou "é emocional"). Esta sentença costuma deixar as pessoas mais perdidas ainda, porque o sintoma está lá incomodando e parece que não há nada a fazer ou que a vertente emocional não admite tratamento. É equívoco. Há muitas formas de atuação, em todos os níveis. Qualquer ser humano necessita de um investimento contínuo em MANTER-SE SAUDÁVEL. Afinal, se não se der manutenção à "máquina corpo", sintomas evoluem para doenças. A doença é o resultado físico, orgânico dos descuidos anteriores. Não nos parece muito sensato você voltar com seu sintoma para casa, após o diagnóstico "você não tem nada" e ficar esperando acontecer a lesão física que irá exibir a doença.

O conhecimento sobre os quatro elementos é milenar. A filosofia e as ciências, em sua origem, os colocaram na base de todas as coisas. É compreensível, pois nos tempos mais remotos, a observação direta da natureza é que permitia reflexões e postulações teóricas que até hoje são preciosas. A física quântica, com seu sofisticado aparato tecnológico, fez comprovar no mundo das partículas atômicas e subatômicas as leis que regulamentam a

relação matéria-energia. Não há de ser mera coincidência que essas mesmas leis provadas experimentalmente no microcosmos, tenham sido descritas pelos estudiosos chineses no macrocosmos entre 8000-6000 a.C.

Os orientais compreendem a vida pela complementaridade das energias yin - yang, ou seja, feminino/passivo/receptivo e masculino/ativo/penetrante. A complementaridade significa que são energias que se completam e se alternam para que a vida possa existir. São opostas em sua forma, mas fluem em sua alternância, a exemplo da noite - dia, inspiração - expiração, inverno - verão. No universo vivo, uma coisa não existe sem a outra.

Entre os sumérios, no ano 4000 a.C., foram estruturados os conhecimentos matemáticos e simbólicos que são a base da astrologia, descrita através dos quatro elementos em doze formas de apresentação. A simbologia dos "doze" atravessa a História da humanidade de muitas formas: os doze trabalhos de Hércules, os doze meses do ano, os doze apóstolos, os doze signos... A astrologia é um conhecimento que sobreviveu nos últimos 6000 anos, sendo continuamente utilizada, inclusive nos dias de hoje. Apesar de simplificadas e generalizadas nas publicações para leigos, as leituras são feitas a partir de estudos metódicos e sistemáticos. E, como ensinaram os gregos, "a Verdade é filha do Tempo". Se um saber sobrevive ao tempo, ele contém uma verdade. Isso todos sabemos. Carl Jung, no começo do século XX, retoma tais preceitos para conferir-lhes a força de arquétipos. Arquétipos são elementos que contêm a força da repetição na mente humana e que, enquanto simbologia universal, constituem o Inconsciente Coletivo. Jung associa funções psíquicas aos quatro elementos: terra/sensações; água/sentimentos; ar/pensamento; fogo/ação e intuição.

No século V a.C., Hipócrates (460-377 a.C.), pai da Medicina, fez a sua famosa e atual descrição dos temperamentos humanos básicos, a partir dos quatro elementos. Baseado nos quatro "humores" do corpo ( bile, pituita ou linfa, astra-bile ou líquor e sangue ), Hipócrates fez a mais antiga classificação dos tipos de temperamentos que se conhece - melancólico, fleumático, sanguíneo e colérico - associando-os à terra, água, ar e fogo, respectivamente. O temperamento seria a forma mais primitiva de reação de um ser humano frente aos fatos e obstáculos da própria vida. É uma inscrição psíquica, mas registrada no biológico, no hereditário, no orgânico. Nós, humanos, nasceríamos já com uma predisposição básica de reação - o temperamento - que vai sendo modulado pela educação, pelos tratamentos e maturidade, mas não vira outro. Conhecê-lo é aprender a libertar-se do primitivo que há em nós. Também, no início do século XX, Rudolf Steiner, pai da Antroposofia, acrescenta às correlações feitas, seus postulados sobre como o corpo físico precisa ser permeado por substâncias vitalizadas para estar além do Reino Mineral. A vida do corpo físico seria mantida por corpos supra-sensíveis, ou seja, não constituídos por matéria concreta, mas associados em sua estruturação e função

aos quatro elementos (terra/físico; água/etérico; ar/astral; fogo/Eu).

Terra, água, ar e calor são os elementos essenciais para que a vida se instale e se mantenha em um corpo. Fora isso é pedra, é reino mineral. A terra oferece sua estrutura, a matéria da qual se constitui. A água acrescenta o "vivo" da matéria e, ao circular, lhe confere vitalidade, poder de crescimento, regeneração e reprodução. O ar eleva o ser além do mineral e do vegetal, lembrando que a terra é tanto mais fértil quanto mais aerada. Terra sem ar é rocha, é pedra. O ar é a ponte entre o visível e o invisível. O ar no ser humano traz o movimento da renovação: o ar renova o oxigênio, alimento de todas as células. Quanto mais renovado, mais força de circulação tem o mundo mental: idéias, criatividade, imaginação. A criação só é possível se pudermos nos liberar do velho e do já estabelecido. E, por fim, é o calor do sol que faz crescer as plantas. É a mesma energia que aquece nossos processos físicos e acende nosso entusiasmo. Isso pode significar alegria ou explosões de raiva, coração quente, ações de intervenção no mundo ou de ir além de si mesmo. O ser humano é o único animal que sabe sobre seu envelhecimento e morte e, sendo assim, pode transcendê-los, transformando-os em uma farta colheita de frutos para a humanidade. Ele pode organizar a sua experiência de vida terrestre em ensinamentos sobre o crescimento e a evolução do ser e da vida. O ser humano é o único ser capaz de realmente transformar a terra, tendo a liberdade de cuidar dos reinos mineral, vegetal e animal ou destruí-los. Alcançando esse nível de consciência sobre si mesmo, sobre o alcance de suas ações no mundo físico e no mundo "invisível", o homem pode integrar-se à harmonia cósmica do universo vivo.

*Compreender mais profundamente a interdependência e a sinergia dos quatro elementos dentro de si mesmo e nas relações com o outro e o planeta irá realmente ampliar a participação de cada um de nós no próprio destino e da vida, em geral. Se a saúde está estabelecida em manter a vida em sua melhor qualidade, entendemos que aprender a usar os quatro elementos para evolução e cura do planeta Terra, das relações afetivas, da renovação do mundo mental, da transcendência de si mesmo, é uma fonte de sabedoria que tem oferecido respostas em todos os momentos da humanidade. É isso que justifica o curso proposto como CO-EVOLUÇÃO E CURA ATRAVÉS DOS QUATRO ELEMENTOS. Integramos a nossa experiência de doze anos em uma sequência de aulas que pretendem divulgar esse conhecimento.*